

ЕВОЛЮЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЕПОХУ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

У статті розглядається питання еволюції здоров'язбережувального способу життя в епоху середньовіччя. Автор здійснив аналіз історико-педагогічної літератури щодо розвитку знань про здоров'я та здоров'язбережувальний спосіб життя в епоху середньовіччя. Підтверджено ідею тогочасних дослідників, згідно з якою у формуванні здоров'язбережувального способу життя людина повинна розраховувати на власні сили, волю і здібності.

Ключові слова: здоров'язбережувальний спосіб життя, збереження і зміцнення здоров'я, епоха Середньовіччя, телеологічний підхід, історія, культури, вірування, традиції, культура руху, здорове харчування, особиста гігієна.

Постановка проблеми. У наш час, вища педагогічна освіта у своєму соціальному контексті не є самоціль, адже суспільству потрібна не лише абстрактна передача накопиченого людством певного обсягу психолого-педагогічних і фахових знань вибраному контингентові. На сучасному етапі становлення вищої педагогічної школи в Україні актуалізується підхід, що базується на ґрунтовному засвоєнні структури майбутньої професійної діяльності, яка передбачає оволодіння знаннями і навичками раціонального способу організації праці, збереження активного інтелектуального довголіття, емоційної стабільності, тривалої працездатності, вміння знімати нервові напруження, компенсувати стомлення, відновлювати втрачені сили тощо. Це повинно вивести турботу майбутнього вчителя фізичної культури про своє здоров'я та здоров'я учнів на одну із пріоритетних позицій у системі особистісних і професійних інтересів.

В умовах високого технічного обладнання і психофізичної інтенсивності праці, одним із головних лімітуючих чинників є здоров'я в здоровий спосіб життя. Здоров'я людини відображає одну з найчутливіших сторін життя суспільства і тісно переплітається з фундаментальним правом на фізичне, духовне, соціальне благополуччя при максимальній тривалості його активного життя. Здоров'я - це комплексний і разом з тим цілісний, багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і екологічного середовища і дозволяє людині в різному ступені здійснювати його біологічні і соціальні функції [8].

Здоровий спосіб життя передбачає сформованість навичок і вмінь повсякденної поведінки, що спрямована на збереження і зміцнення власного здоров'я (фізичного, психічного, морального, духовного соціального, професійного), дотримання ціннісних настанов щодо здоров'я і здійснення діяльності, яке ґрунтується на організації навчально-виховного процесу з урахуванням формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь [8].

За визначенням С. Гримблат, здоров'язбережувальне середовище – це взаємозв'язок факторів, що сприяють становленню особистості, формуванню потреби в здоровому способі життя шляхом організації простору, приєднання до морально-екологічних цінностей, психологічного захисту фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, профілактики асоціальних умов, які в сукупності виробляють внутрішню потребу в оволодінні засобами і методами використання можливостей свого організму для підтримки, збереження та зміцнення власного здоров'я й оволодіння сучасними технологіями навчання, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я [7].

Глибоке минуле людства не було простим накопиченням несвідомого: воно містило зачатки емпірично віднайдених способів виживання, зміцнення здоров'я, лікування хвороб, збереження потомства. У міру відокремлення людини від природи, усвідомлення себе не тільки біологічною, але й соціальною істотою, відбувається зміна у ставленні людини до себе, свого здоров'я й тіла. Це провокувало зміну способів реагування людини на події, що відбувалися навколо неї, формування нових соціальних моделей поведінки й корекцію способу життя. Людина почала сприймати своє тіло як об'єкт цілеспрямованого впливу, вона спостерігала за своїм життям і робила висновки, відзначаючи причинно-наслідкові зв'язки між здоров'ям і способом життя.

Ґрунтовний аналіз соціальних технологій еволюції здорового способу життя належить Л. Сущенко [18]. Дослідницький пошук В. Бичкова звернений також до вивчення звичаїв народів античності. Учений здійснив спробу пояснити своєрідність впливу християнства на формування естетичних смаків греків, їхнє бачення краси здорового тіла [3]. Проблему способу життя і здоров'я в російській соціології та медицині XVIII – XIX століття вивчали В. Воґралик, А. Ізуткін, В. Лавриненко [6].

Цікаве дослідження історії пізнання людством способів зцілення недуг психічного характеру належить американським ученим Францу Александеру та Шелтону Селеснику [1]. Їм вдалося створити об'ємну картину просування людської думки від примітивного до науково обґрунтованого розуміння природи психіки, її окремих станів, що коливаються між здоров'ям і нездоров'ям.

Коротке узагальнення історичного шляху людства від реліктових цивілізацій до наших днів подано в навчальному посібнику для студентів вищих педагогічних навчальних закладів "Валеологія" [4]. Авторам вдалося виокремити те оригінальне, що внесла кожна історична формація в теорію і практику збереження і зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя, проаналізувати цей внесок із позицій прийнятності сучасниками. Високо оцінюючи напрацювання попередників, спробуємо на основі узагальнення їх напрацювань представити своє бачення розв'язання визначених завдань.

Мета дослідження – вивчити еволюцію здоров'язбережувального способу життя в епоху Середньовіччя.

Основні завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз історико-педагогічної літератури щодо розвитку знань про здоров'я та здоров'язбережувальний спосіб життя у епоху Середньовіччя.

2. Підтвердити ідею тогочасних дослідників, згідно з якою у формуванні здоров'язбережувального способу життя людина повинна розраховувати на власні сили, волю і здібності.

Результати дослідження. Розвиток наукових ідей безперервний і цей процес важко розділити за століттями. Проте, керуючись історичним методом в оцінюванні досягнутого, описі ретроспективи виникнення й розв'язання проблеми формування здорового способу життя людини, відзначимо, що найсуттєвішими віхами були відкриття мислителями XVI ст. світу природних бажань і почуттів людини, а гуманістами і художниками Ренесансу – прославлення життєвої енергії людини. Епоха Відродження й наступні за нею декілька століть підносять дослідження проблеми здорового способу життя на якісно новий рівень. У XVI ст. з'явився салернський кодекс здоров'я, положення якого фіксують засоби й способи досягнення здоров'я шляхом дотримання у своєму способі життя низки рекомендацій, у яких відзначено більш лояльне ставлення до вживання алкогольних напоїв. Зокрема, зазначається: "Якщо ти хочеш здоров'я повернути, зберегти і не знати хвороб, тягар турбот віджени і вважай негідним гніватися, скромно обідай, про вино не забудь" [15].

Узагальнюючи філософські, наукові і практичні надбання середньовіччя, зазначимо, що, незважаючи на регресивні тенденції цього періоду, медико-гігієнічний зміст поняття "здоровий спосіб життя" поглиблюється, звертається увага на його соціальний підтекст. Загострення притаманного природі людини конфлікту між пізнанням і вірою у період середньовіччя призвело до повернення людини під захист релігії й християнської етики, відкрило можливість вибору шляху до духовності як основоположної вимоги гармонізації фізичного, психічного і духовного в досягненні та збереженні здоров'я, створення здоров'язберігаючого середовища.

До фізичного і психічного компонентів додається соціальний. Водночас у цей період розвивається теологічна концепція здорового способу життя, релігія прагне пристосуватися до змінених умов соціального розвитку. Теоретичні розвідки цієї концепції стосуються якісно нових зв'язків людини з Богом, а практичні аспекти переважно спрямовані на утримання пастви від спокус суспільства розвинених виробничих відносин.

Подальший могутній поштовх у напрямі до реалістичного розуміння людини як особистості, її позиції в організації своєї життєдіяльності, свідомому виборі способу життя належав гуманістам Ренесансу. XIII і XIV ст. дали плеяду мислителів, яких можна вважати передвісниками епохи Відродження: Джованні Бонавентуа у Франції, Йоган Екхарт у Німеччині, Йоган Скотт, Вільям Оккам і Роджер Бекон в Англії. Вони відкрили світу індивідуальність людини.

Не менший культурологічний вплив справили й збережені арабами та повернуті у західний світ грецькі класичні твори. Наприкінці XIII ст. тоненька течія прогресивних ідей перетворилася на могутній потік: у Європі настав період Відродження, що передував "ері розуму та досліджень". Європейська думка почала звільнятися від середньовічної догми і вперше з часів греків світ людини, її здоров'я і здоров'язберігаючий спосіб життя були осмислені відповідно до реальності.

XV ст. можна вважати перехідним періодом від середньовіччя до сучасного світу. Загальним знаменником великих інтелектуальних досягнень того періоду у розумінні значення здорового способу життя для збереження і зміцнення здоров'я стала нова впевненість у можливості самої людини вивчити себе і усвідомити свої проблеми з допомогою спостережень і аналізу. Це знайшло відображення й у гігантських м'язистих скульптурах Мікеланджело, у життєствердних полотнах Рафаеля, Тиціана, Веронезе. Це нове відкриття людини у її земному існуванні лежить, на нашу думку, в основі поняття "гуманізм епохи Відродження" й дає змогу осмислити погляди людини того періоду на здоровий спосіб життя.

Відкриття того часу спонукали вчених до подальшого проведення досліджень та створення узагальнень у галузі вивчення найважливіших складових здорового способу життя людини та їх впливу на її здоров'я. Якщо гуманісти й художники, лікарі-практики і вчені створили передумови для пізнання людиною себе, свого здоров'я й способу життя, то внесок учених і практиків XVII ст. полягав у тому, що вони привернули увагу до ролі розуму в спробах людини осмислити своє єство, насамперед взяти під контроль сили природи, скерувати

процеси, що регулюють життєдіяльність організму, а значить, і здоров'я. У більшості праць філософів цього періоду і далі досліджується аксіологічний аспект поняття "здоров'я". Так, Т. Мор (1478 – 1535 рр.) стверджував, "що здоров'я – це найбільше задоволення, а також ніби підвалина й підпора всього, що лише можуть дати спокійні й бажані умови життя" [359, с. 294]. Ф. Бекон (1561 – 1626 рр.) звернув увагу на шляхи досягнення здорового способу життя й у трактаті "Про підтримку здоров'я" писав, що людина повинна "чергувати піст і добре харчування, але частіше добре харчуватися; чергувати періоди активності й сон, але віддавати перевагу сну; чергувати відпочинок і вправи, але частіше вправлятися" [14].

Д. Локк (1632 – 1704 рр.) продовжив розвиток ідеї соціальної цінності здоров'я. У своєму творі "Про виховання" він писав: "Наскільки здоров'я необхідне нам для професійної діяльності та щастя і настільки кожному, хто бажає грати яку-небудь роль у цьому світі, потрібна міцна конституція, здатна терпіти злигодні та втому" [11].

Загальновідомо, що нові тенденції завжди породжують певні протиріччя. XVII ст. з його стрімким розвитком промислового виробництва й змінами у сфері суспільних відносин не було винятком. Стрімко змінювалися і сам життєвий устрій людини, її спосіб життя. Розвиток науки XVIII ст. можна вважати логічним наслідком прогресивного впливу гуманістичних ідей Ренесансу, Реформації, а також результатом відкриття Нового Світу. У контексті завдань нашого дослідження ми відзначаємо важливість підтвердження тогочасними дослідниками основоположної ідеї, згідно з якою у формуванні здорового способу життя людина повинна розраховувати на власні сили, волю і здібності. Головною рисою XVIII ст. можна вважати те, що віра в розум оволоділа всіма верствами суспільства. Подією того часу було створення І. Кантом (1724 – 1804 рр.) власної програми зміцнення і збереження здоров'я, викладеної ним у трактаті "Про здатність людського духу силою лише твердої волі перемагати хворобливі відчуття" [9]. Філософ писав про те, що "люди хочуть здійснення своїх побажань, а саме довго жити і при цьому бути здоровими" [9].

Формування концепції суспільного здоров'я належить епосі Великої Французької революції, коли основою поглядів прогресивних діячів XVIII ст. на суспільний устрій стало розуміння фізичного, соціального і духовного здоров'я як основи, фундаменту, без якого вони не уявляють створення дієвого соціального механізму, що базується на свободі й захисті прав кожного громадянина.

У цей період з'являється нова наука – макробіотика, теоретичне обґрунтування якої детально висвітлено вченим Х.Гуфеландом у книзі "Мистецтво продовжувати життя, або макробіотика". Однак у теоретичній думці XVIII ст., у поглядах філософів та природознавців відзначається поверхневе розуміння сутності і змісту феномену "здоровий спосіб життя" [8].

Дещо новий підхід у розумінні й тлумаченні сутності категорії "спосіб життя" пов'язаний із впливом наукових ідей К. Маркса, Ф. Енгельса та їх послідовників. Завдяки їх напрацюванням подальше вивчення сутнісних характеристик здорового способу життя, його критеріїв та принципів формування отримало новий методологічний інструментарій – діалектичний метод пізнання, на основі якого категорії "спосіб життя" та "здоровий спосіб життя" пізніше, у XX ст., стають об'єктом наукових досліджень, включаються в систему загальнонаукового пізнання і починають пояснюватися законами діалектики.

У досліджуваній період продовжує функціонувати і зміцнювати свої позиції теологічний підхід до формування здоров'язберігаючого простору, проте спостерігається роздвоєння поглядів представників теологічного напрямку. Перші прагнули обґрунтувати взаємозумовленість формування здорового способу життя і соціальних умов проживання людини і пристосувати його до життя віруючих, а другі розпочали суперечку про те, чиї підходи є більш плідними в умовах капіталістичної дійсності. На цьому, зокрема, зосереджує увагу М. Вебер у роботі "Протестантська етика і дух капіталізму" [5].

У цей період особлива увага приділяється дослідженню умов збереження і зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини. Так, Артур Шопенгауер (1788 – 1860) відзначав: "Перша і найважливіша умова для нашого здоров'я полягає в ... шляхетній вдачі, здібній голові, щасливому праві, доброму настрої і добре влаштованому фізичному тілі, тобто взагалі "в здоровому тілі – здоровий дух", і тому ми значно більше повинні турбуватися про розвиток і підтримку цих якостей" [2].

У феодально-кріпосницькій Росії про необхідність дослідження причин здоров'я та хвороб популяційному рівні висловлювалися такі мислителі, як М. Ломоносов, О. Радищев, Л. Толстой та інші. Їх ідеї та рекомендації зі збереження здоров'я стосувалися передусім кріпосного селянства. Зокрема, М. Ломоносов писав: "... лише здоровий народ, який не викорінює, а, навпаки, всмоктує в себе всі моральні ідеали, шанує мораль, а також бачить користь у праці та знаннях, лише той народ може називатися народом майбутнього – а отже, великим народом!" [10]. О.М. Радищев визначав спосіб життя як спілкування, у процесі якого формуються не лише

характер, звички і нахили людини, але і її фізичне та духовне здоров'я. "Правила співжиття, – стверджував він, – повинні стосуватися і вашої моральності. Не забувайте вживати ваші моральні сили й почуття. Вправління помірною зміцнить їх, не виснажуючи, і слугуватиме здоров'ю вашому і довгому життю" [13].

Проте підхід прогресивних філософів та письменників того часу до дослідження проблем здоров'я широких верств людей був не типовим у суто науковому аспекті. Об'єктом дослідження вчених було переважно здоров'я панівних класів, спосіб життя яких суттєво відрізнявся від життя бідних людей.

Про ставлення Російської держави до проблем фізичного і духовного здоров'я (душі і тіла) свідчить багатотисячний досвід монастирів, створення спеціальних лікарень і притулків.

Наукова думка в Росії збагатилася й завдяки незвичайній проникливості письменників, публіцистів тієї епохи, зокрема В.Белінського, М. Добролюбова, Д. Писарева, М. Чернишевського, А. Чехова та інших. Російські письменники вбачали важливою позицію самої людини у формуванні здорового способу життя, надавали поняттю "здоровий спосіб життя" соціального і медико-гігієнічного спрямування, розглядаючи його як таке, що виключає дію шкідливих для здоров'я факторів і визначається умовами праці, побуту, характером харчування. Так, на активну участь людини у формуванні, збереженні й зміцненні свого здоров'я звертав увагу відомий публіцист Д. Писарев. Він вважав, що "зусилля розсудливої людини повинні спрямовуватися не на те, щоб лагодити й конопатити свій організм, як старий і дірявий човен, а на те, щоб влаштувати собі такий спосіб життя, за якого організм якомога менше знаходиться у розладнаному стані й, таким чином, якомога рідше потребував би лагодження" [12]. М. Добролюбов зазначав, що хвороби й патологічні розлади не дають людині "можливості виконувати своє призначення" і здійснювати "натхненну духовну діяльність". Відомі лікарі С. Боткін, С. Зибелін, І.Мечников, Ф. Ерісман у своїх працях особливу увагу приділяли формуванню здорового способу життя [2].

На індивідуальну й соціальну цінність здоров'я звертали увагу відомі письменники М.Чернишевський та А. Чехов. Так, М. Чернишевський відзначав, що здоров'я "ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому, що і в достатку й розкошах погано жити без здоров'я. Здоров'я треба берегти" [20]. А. Чехов наголошував на важливості зовнішньої та внутрішньої гармонії: "У людині все повинно бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки" [21]. Хоча російські письменники не ставили перед собою спеціальної мети проводити наукове розроблення категорії здорового способу життя, але вони зуміли поглянути на проблему здорового способу життя дещо з іншої позиції, що дало змогу у майбутньому дійти висновку про те, що здоров'я є універсальною цінністю, яка має матеріальний і духовний аспекти.

Численні підтвердження важливості здоров'язберігаючого способу життя зустрічаються у билинах слов'янських народів. Одним із мотивів билин є уславлення фізичної сили, вправності, витривалості. Найвиразніше про цінність фізичного здоров'я людини свідчать образи героїв билинного епосу, серед яких найбільш відомі й улюблені народом Ілля Муромець, Добриня Микитович і Альоша Попович наділені високими моральними, етичними, вольовими і фізичними якостями. Якщо згадати персонажів українських казок, легенд, дум, то всі вони наділені надзвичайною фізичною силою: Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко, Вернідуб та ін. Спільне, що об'єднує цих героїв: богатирська сила вкупі з такими якостями, як простота, відданість, бажання служити людям.

Вітчизняна історія пізнання людиною проблем власного здоров'я і підходів до його збереження і зміцнення є невід'ємною частиною світової науки і медичної практики. Народні традиції здорового способу життя українців мають свої історичні, соціальні, релігійні, економічні та культурологічні корені, про що свідчать дослідження В.Завадського, А. Цюся [19], Д.Яворницького [22], В.Січинського [16] та інших вітчизняних учених.

Узагальнення напрацювань учених-істориків дало змогу встановити, що у способі життя наших предків чільне місце посідала праця: хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджільництво. Раціонально організована праця і відпочинок чергувалися між собою і позитивно впливали на здоров'я українців. У традиційному українському рукоділлі, зокрема вишиванні і ткацтві, бачимо два основні символи, що теж прийшли з язичницьких часів – обереги й дерево життя. Вони, за віруваннями наших предків, охороняли родинне вогнище, духовне і фізичне здоров'я сім'ї, а відтак – благополуччя народу. Але очевидним є і те, що дохристиянські вірування і культи українського народу також мають великий оздоровчий потенціал. Він полягав у тісному зв'язку прадавніх українців з природою, яку вони знали досконало і намагалися жити в гармонії з нею. Існував річний ритуальний календар, за допомогою якого духовне життя давніх слов'ян синхронізувалося із природно-космічними ритмами. Обрядові пісні, які одночасно були магічними діями, спрямовувалися на те, щоб забезпечувати людині, тваринам і рослинам здоров'я і силу, плодючість. До кожного свята заздалегідь готувалися, зокрема чистили і прибирали домівки, щоб вивести з хати всяку "нечисть". Поступово накопичувався і досвід лікування хворих. Давні народні рецепти запобігання недугам та їх лікування і сьогодні широко використовуються в галузі "нетрадиційної" медицини.

Слід зазначити, що культура і традиції українського народу тісно пов'язані з релігійними віруваннями. Наприклад, православні пости, які за часом їх дотримання становили майже півроку, призвели до появи в українській кухні багатьох страв із рослинних продуктів і риби, а також до широкого застосування рослинної олії. Крім того, у харчуванні українців великого значення набула народна обрядова (святкова,

ритуальна або церемоніальна) їжа. Серед обрядових страв в українській кухні найбільшого поширення набули такі: калач, коровай, паска.

Упродовж віків формувалися основні принципи здоров'язбережувального харчування українців: збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність їжі, дотримання певного режиму, простота у приготуванні страв. Прикладом є харчування запорізьких козаків. На стіл звичайно ставили соломаху (густо зварене на воді житнє борошно), тетерю (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно та пшоно), щербу (рідко зварене на риб'ячій юшці борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою. Ласували козаки й м'ясом, зокрема дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялись від вареників, сирників, гречаних галушок із часником. Специфічною козацькою стравою були загреби – коржі, що їх клали в напалену піч і загірбили попелом та гарячим вугіллям [22]. Простота і різноманітність їжі забезпечували козакам високу працездатність і міцне здоров'я. У книзі Д.Яворницького "Історія запорізьких козаків" написано, що у козака "...вся його стать дихала мужністю, молодечтвом, заразливою веселістю й неповторним гумором" [22].

Важливим компонентом здоров'язбережувального способу життя українців завжди була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, вважали вони, тим краще росте і розвивається: "Як дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається". Усім відомі традиційні для українців рухливі ігри: "гуси-лебеді", "піжмурки", "третій-зайвий", "мисливці й качки", "квач" тощо. Ці ігри були спрямовані на розвиток фізичної витривалості дітей, виховання спритності, рішучості, ініціативи, товариської взаємодопомоги, привчали долати психічні навантаження, створювали бадьорий настрій.

Навіть під час відпочинку, у свята українці уникали пасивності. Ігрища, розваги супроводжувалися різноманітними фізичними вправами (перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні гаївки, хороводи, ритуальні кусання "калити" в стрибках на свято Св. Андрія в грудні тощо). А українські танці – це своєрідні тренувальні та фізичні вправи. Так, козацький гопак містить елементи козацького бою й боротьби. Недарма козаки славились у бою, цінували дуже, сильне тіло [17].

А.Цьось, В.Завадський відзначають, що козаки, виходячи з військової необхідності, завжди обирали ватажків серед фізично сильних і здорових людей [19]. Таким був, наприклад, Іван Підкова, гетьман низових козаків. За згадкою сучасників, він був настільки дужий, що руками гнув підкови, за що й отримав прізвисько – Підкова [19]. Фізично здоровими, витривалими були також І. Богун, Б. Хмельницький, П. Сагайдачний, І. Свірчевський та інші козацькі ватажки. Зокрема, про Мазепу французький дипломат Ж. Болюз писав: "Тіло його міцніше, ніж тіло німецького рейтара, і їздець із нього знаменитий" [16].

Особиста гігієна завжди була невіддільним елементом здоров'язберегаючого способу життя українців. Мудрість народу ще з прадавніх часів увела компоненти гігієни та профілактики захворювань у традиції, звичаї, обряди, ритуали. У сім'ї дорослі змалечку прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло. Немовля купали вже на другий чи третій день після народження. В Україні був поширений звичай класти у першу купіль різні ароматичні квіти й трави, висловлювати дитині при цьому побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток ("щоб любили"), гілочку дуба ("щоб був міцний"), а також барвінок, ялівець або тую ("щоб довго жив"), а в купіль дівчинки – ромашку ("щоб була білолиця"), гілочку вишні ("щоб гарною була"), любисток ("щоб люб'язною була"), яблуко ("щоб була червонощокою").

Загальнодоступними засобами гігієни в традиціях українців завжди були сонячні промені, свіже повітря, чиста вода. Цілющі властивості сонця широко використовували ще стародавні слов'яни, у яких побутував звичай виносити хворих із хати під пряме чи розсіяне сонячне проміння. А в козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичному розвитку та загартовуванню. Вони вміли ефективно використовувати сили природи для оздоровлення і загартовування. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн. Їх організм поступово пристосовувався до температури навколишнього повітря, нижчої від температури тіла. Завдяки загартовувальним процедурам поліпшувався сон, з'являвся бадьорий та життєрадісний настрій. Це сприяло нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. У теплу пору козаки спали на свіжому повітрі, а це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань. Козаки прокидалися зі сходом сонця і йшли вмиватися та купатися на річку. Частина козаків умивалася та купалася у водоймах не тільки влітку, а й восени та взимку [22]. Загартовування водою справляло ще більший оздоровчий вплив на організм, сприяло швидкій адаптації до різних умов середовища. Відомий історик Й. Мюллер писав: "Козаки є дужими, загартованими на сонці людьми" [16].

Відповідали нормам гігієни такі загальновідомі звичаї українського народу, як необхідність закривати на ніч посуд з їжею чи відро з водою ("щоб туди не потрапив чорт"), заборона їсти кільком однією ложкою чи витиратись одним рушником ("щоб не посваритись"). Такі й інші заборони, хоч і засвідчували примітивність уявлень українців про явища дійсності, однак мали раціональну основу. Низка мудро помічених профілактичних заходів окреслювалася в народі формулою "гріх". Гріхом вважалося їсти яблуко до Спаса (19 серпня за н. ст.), бо лише наприкінці серпня вони як слід достигали, а споживання нестиглих фруктів могло викликати шлунково-кишкові захворювання. Заборонялося купатися в річці до Івана Купала (6 липня), що теж виправдано, оскільки раніше вода ще недостатньо прогрівається.

Український народ упродовж історії свого існування відобразив ставлення до здоров'я і здорового способу життя у численних прислів'ях та приказках. Багато з них свідчать про розуміння українцями залежності здоров'я і способу життя, наприклад: "Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий", "Весела думка – половина здоров'я", "Веселий сміх – здоров'я", "Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі", "Журба здоров'я забирає, до труни попихає", "Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо" тощо.

На нашу думку, знання народних традицій українців щодо формування здоров'язбережувального способу життя, їх осмислення з позицій прийнятності для застосування у повсякденному житті може слугувати сучаснику могутнім важелем зміцнення та збереження здоров'я.

Кінець минулого і початок нового тисячоліття привніс у суспільне життя багатьох країн світу нові реалії. Не стала виключенням і Україна. Здобуття незалежності, демократизація суспільства, перехід до ринкових відносин не тільки забезпечили умови для прогресу, але й породили проблеми перехідного періоду, що вплинули на стан здоров'я населення України, створивши необхідність теоретичного і практичного розв'язання питань формування здоров'язбережувального способу життя на індивідуальному і державному рівнях.

Висновки: Визначено, що незважаючи на регресивні тенденції цього періоду середньовіччя, медико-гігієнічний зміст поняття "здоровий спосіб життя" поглиблюється, звертається увага на його соціальний підтекст. Загострення притаманного природі людини конфлікту між пізнанням і вірою у період середньовіччя призвело до повернення людини під захист релігії й християнської етики, відкрило можливість вибору шляху до духовності як основоположної вимоги гармонізації фізичного, психічного і духовного у досягненні, зміцненні та збереженні здоров'я. Підтверджена, важливість ідеї тогочасних дослідників, згідно з якою у формуванні здоров'язбережувального способу життя людина повинна розраховувати на власні сили, волю і здібності.

Встановлено, що в епоху середньовіччя продовжує функціонувати і зміцнювати свої позиції теологічний підхід до формування здоров'язберігаючого способу життя, проте спостерігається роздвоєння поглядів представників теологічного напрямку. Перші прагнули обґрунтувати взаємозумовленість формування здоров'язбережувального способу життя і соціальних умов проживання людини і пристосувати його до життя віруючих, а другі розпочали суперечку про те, чиї підходи є більш плідними в умовах капіталістичної дійсності.

Вітчизняна історія пізнання людиною проблем власного здоров'я і підходів до його збереження і зміцнення є невід'ємною частиною світової науки і медичної практики. Народні традиції здорового способу життя українців мають свої історичні, соціальні, релігійні, економічні та культурологічні корені.

Встановлено, що у способі життя наших предків чільне місце посідала праця: хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджільництво. Раціонально організована праця і відпочинок чергувалися між собою і позитивно впливали на здоров'я українців. Упродовж віків формувалися основні принципи здорового харчування українців: збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність їжі, дотримання певного режиму, простота у приготуванні страв. Важливим компонентом здорового способу життя українців завжди була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, вважали вони, тим краще росте і розвивається.

Особиста гігієна завжди була невіддільним елементом здорового способу життя українців. Мудрість народу ще з прадавніх часів увела компоненти гігієни та профілактики захворювань у традиції, звичаї, обряди, ритуали.

Знання народних традицій українців щодо формування здоров'язберігаючого навколишнього середовища, їх осмислення з позицій прийнятності для застосування у повсякденному житті може слугувати сучасникам могутнім важелем зміцнення і збереження здоров'я.

Потреба використання багатого історичного досвіду людства у розв'язанні питань збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом формування здоров'язбережувального способу життя, залучення кращих світових здобутків учених і практиків для віднайдення механізмів впливу на вибір людини біологічно і соціально перспективних моделей поведінки особливо актуальні в тій критичній ситуації, що зараз склалася зі здоров'ям населення в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Александр Ф.* Человек и его душа: познание и врачевание от древности до наших дней. / Ф. Александр, Ш. Селесник; [пер. с англ.]. – М.: Прогресс-Культура, 1995. – 608 с.
2. *Бобрицька В.І.* Сучасний стан розроблення у психолого-педагогічних дослідженнях проблеми формування здорового способу життя майбутнього вчителя / В. Бобрицька // Рідна школа. – 2005. – № 6. – С.15-18.
3. *Бычков В.В.* Эстетика поздней античности / В.В. Бычков. – М.: Наука, 1981. – 243 с.

4. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2-х ч. / Бобрицька В.І., Гладкий С.О., Гриньова М.В. та ін. / За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: ТОВ "Поліграфічний центр "Скайтек", 2000. – 306 с.
5. Вебер М. Протестантська етика і дух капіталізму. – Избр. произв / М. Вебер. – М.: Прогресс, 1990. – 762 с.
6. Гримблат С. О. Здоров'ясберегаючі технології в підготовці спеціалістів: [учебно-методичне посібник] / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
7. Долинський Б. Т. Сутність поняття "здоровий образ життя" у педагогіці вищої школи / Б. Т. Долинський // Вісник Черкаського університету. – [Серія "Педагогічні науки"]. – Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2009. – Вип. 142. – С. 26-31.
8. Кант И. О способности человеческого духа силою твердой воли побеждать болезненные ощущения // Трактаты и письма. И. О. Кант. – М.: Наука, 1980. – С. 122 – 303.
9. Вогралик В.Г. Проблема образа жизни и здоровья в русской социологии и медицине XVIII – XIX веков / В.Г. Вогралик, А.М. Изуткин, В.П. Лавриненко // Советское здравоохранение. – 1976. – № 9. – С. 68-71.
10. Ломоносов М.В. Для пользы общества коль радостно трудиться: Избр. проза / М.В. Ломоносов. – М.: Сов. Россия, 1986. – С. 15.
11. Локк Д. О воспитании. – Соч.: В 3-х т. / Д. Локк. – М.: Мысль, 1988. – Т. 1. – С. 413.
12. Мор Т. Утопия: [Пер. с латин. Ю.М. Каган] / Вступ. статья И.Н. Осиповского / Т. Мор. – М.: Наука, 1974. – С. 294.
13. Писарев Д.И. Школа и жизнь. – Избр. пед соч. / Д.И. Писарев. – М.: Педагогика, 1984. – 154 с.
14. Радищев А.Н. Путешествие из Петербурга в Москву / А.Н. Радищев. – М.: Просвещение, 1987. – 154 с.
15. Салернский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы: [Пер. с лат. Ю.Ю. Шульца]. – М.: Медицина, 1980. – 17 с.
16. Січинський В.Ю. Чужинці про Україну / В.Ю. Січинський. – К.: Довіра, 1992. – 256 с.
17. Сухомлинська О.В. Історико-педагогічний процес: нові підходи до загальних проблем / О.В. Сухомлинська. – К.: А.П.Н., 2003. – 68 с.
18. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
19. Цьось А.В. Про систему вдосконалення запорізьких козаків / Цьось А.В., Завадський В.І. // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 44 – 62.
20. Чернышевский Н.Г. Эстетические отношения искусства к действительности / Н.Г. Чернышевский. – М.: Изд. худ. лит., 1955. – С. 12.
21. Чехов А.П. Полн. собр. соч.: В 30 т. / А.П. Чехов. – М.: Наука, 1986. – Т. 13: Дядя Ваня. – С. 83.
22. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків / Д.І. Яворницький. – К.: Наукова думка, 1990. – 580 с.

Подано до редакції 20.08.12