



Т. В. ДОВБЕНКО

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯНаціональний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Вступ. Дослідження історії формування уявлень про здоровий спосіб життя (ЗСЖ) та фактори, які впливають на здоров'я є темою багатьох наукових праць. Ставлення до цієї проблеми змінювалося у різні часи. Сьогодні існують різні підходи до його вивчення, при цьому більшість філософів, медиків, психологів (Ю. Александровський, Х. Василенко, В. Казначеев, В. Ніколаєва, В. Воробйов) схильні до думки про відсутність єдиного, загальноприйнятого науково обґрунтованого поняття «здоров'я індивідуума».

Сьогодні у науковому вжитку панує нове визначення — антропологічна катастрофа, суть якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо не зміг пристосуватися до змінених умов існування.

Організація та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У філогенезі людини проблемам ЗСЖ надавалося важливого значення у релігійних, філософських, соціально-політичних, історичних та етичних вченнях давніх єгиптян, вавілонян, римлян, персів, індійців та інших народів. Значна частина цієї спадщини й сьогодні не втратила своєї значущості, а проблеми, пов'язані зі способом життя, й надалі залишаються актуальними для нас.

На практиці при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя використовують два альтернативних підходи. Завданням першого є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжі, насиченої жирами. У межах другого підходу — зовсім інші орієнтири: ЗСЖ розглядають як такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості й необхідної якості життя.

Висновок. Поняття ЗСЖ є багатогранним, тому потребує подальшого дослідження. Проблема формування здорового способу життя досить реально висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ ст. як в Україні, так і в світі в цілому.