

УДК 31

DOI 10.21661/r-118234

*А.Е. Завьялов***ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВЗГЛЯДОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в статье анализируется история развития представлений о здоровом образе жизни, выделяются этапы формирования современных взглядов на здоровьесберегающее поведение, начиная с первобытно-общинного строя и заканчивая XX веком. Анализируется развитие российских взглядов на здоровье, начиная с XVIII в.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, этапы развития представлений о здоровье.*

*A.E. Zavyalov***THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT
OF VIEWS ON A HEALTHY LIFESTYLE**

***Abstract:** the article analyzes the history of the development of representations about a healthy way of life, highlights the stages of formation of modern views on health-preserving behavior, starting from the primitive communal system and ending with the XX century, examines the development of Russian views on health from the XVIII century.*

***Keywords:** health, healthy lifestyle, stages of the development of ideas about health.*

Анализ научных источников по проблемам здорового образа жизни показывает, что существуют различные точки зрения на данную категорию. Следует отметить, что авторами большинства научных трудов являются ученые-медики. Это, несомненно, сказывается на подходе к проблеме. В рассматриваемые понятия вкладывается в основном медико-биологическое содержание и не учитывается их социальный аспект. При этом, несмотря на многочисленные разработки на междисциплинарном уровне, проблема научного исследования содержания

понятия здорового образа жизни и оценка его роли в формировании здоровья не теряет своей актуальности. Рассматривая здоровый образ жизни, как способ сохранения и развития здоровья человека, нельзя не затронуть и такую категорию, как «здоровье». Такое авторитетное издание, как Большая Советская энциклопедия, определяет здоровье как естественное состояние организма, которое характеризуется уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений [2]. А И.И. Брехман говорит о том, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней, но и физическую, социальную, психологическую гармонию человека [3]. С точки зрения Ю.П. Лисицына здоровый образ жизни представляет собой способ жизнедеятельности, направленный на развитие различных сторон образа жизни [5]. Из этого можно сделать вывод о том, здоровый образ жизни представляет собой грань образа жизни.

Взгляды человека на здоровье имеют очень давние корни, начиная с процессов профилактики заболеваний. На каждом этапе развития человеческого общества знания о здоровье развивались, обрастая все большим опытом. Можно выделить несколько этапов развития взглядов на здоровый образ жизни.

Этап народной медицины, который соответствует первобытному строю. Первые мероприятия по охране здоровья на этом этапе носят форму религиозных обрядов. Идет активное развитие анималистических взглядов на защиту от болезней. Постепенно происходит накопление опыта лечения лекарственными травами, что заложило основы народной медицины [6].

Начальный этап систематизации гигиенических знаний. Зарождаются первые представления о понятиях гигиены и санитарии в рабовладельческих государствах, таких как Египет, Китай, сооружаются примитивные водопроводы, канализация, появляется понятие карантина. В этот период в трудах древних врачей большое место занимают рекомендации по сохранению здоровья. К примеру древнегреческий философ Фалес (624–547 гг. до н.э.) указывал на зависимость психических состояний и возможности приобретения счастья от здоровья. В работах Гераклита (530–470 гг. до н.э.) содержится любопытное упоминание о том,

что удовольствия и неудовольствия проявляются через свою противоположность: голод делает приятным насыщение, усталость – отдых, болезнь – здоровье. Таким образом он говорит о том, что потребности должны быть разумны и регулируемы, так как злоупотребление вождением и низшими потребностями ослабляет душу, а умеренность, природосообразное поведение наоборот, способствует совершенствованию человека.

Эпоха средневековья из-за господства религии характеризуется упадком наук, а общественные мероприятия по охране здоровья сводятся к борьбе с эпидемиями. Таким образом центр развития медицины переносится из Европы в Азию, когда к примеру Абу Али Бн-Сина (980–1037 гг.) пишет фундаментальный труд «Канон врачебной науки», где первый том посвящен проблемам сохранения здоровья.

Эпоха Возрождения. В этот период взгляды на здоровье меняются и из сферы религиозной переходят в сферу профессиональную. Активное распространение получают идеи античной медицины и медицины Востока. В качестве примеров можно назвать таких исследователей ученых, как Парацельс, Френсис Бекон, Санторио, Дж. Фрокасторо. Создается естественнонаучное направление в медицине, закладываются основы взглядов на роль индивида в сохранении здоровья.

В отечественной медицине так же наблюдается определенное развитие. В качестве наглядного примера можно назвать М.В. Ломоносова, который активно занимался проблемами высокой детской смертности в России в ту пору. В своем письме «О сохранении и размножении народа российского» графу И.И. Шувалову, он наглядно показывает роль наследственных факторов в появлении здорового поколения русских людей, обращаясь так же к проблемам нравственного и полового воспитания.

Основоположенниками профилактического направления в охране здоровья школьников по праву считаются А.П. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман, в чьих трудах были заложены основы гигиены подростков и детей. П.Ф. Лесгафт так же

неоднократно высказывается о необходимости физических упражнений для молодого поколения с целью сохранения здоровья.

XX–XXI вв. – этап развития современных взглядов на здоровье и профилактику.

На сегодняшний день существует острая потребность в формировании здорового образа жизни, поскольку неуклонно растет распространенность факторов риска для населения.

Для того, чтобы взрослый человек активно занялся формированием собственного здоровьесберегающего поведения необходимо наличие соответствующих ценностных установок. К несчастью в нашей стране ценность здоровья не является приоритетной, что особенно заметно в подростковом и юношеском возрастах.

А.Я. Коменский (1592–1670) в своей работе «Материнская школа» выделяет тезис о том, что успешное образование возможно только тогда, когда школьник полностью здоров, за что во многом ответственны его родители. Для чего необходимо грамотное планирование режима в школе и дома.

Так же на сегодняшний день актуальны и сочинения Дж. Локка (1632–1704), в которых он устанавливает взаимосвязь между психофизической природой человека и условиями его развития, что предопределяет цели и содержание воспитания. К условиям укрепления и поддержания здоровья ребенка он относит закаливание, питание, режим сна, труда и отдыха, одежду, а также чередовании физических и умственных упражнений.

Выдающийся швейцарский педагог И.Г. Песталоцци (1746–1827) разрабатывает теорию элементарного образования, в которой он делает упор на природосообразное, гармоничное развитие умственных, физических и нравственных силах ребенка. Процесс обучения с его точки зрения должен строиться с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей. Все это по мнению автора должно способствовать оздоровлению народа. Его заслугой является введение в школах гимнастики в качестве учебного предмета.

В России И.И. Бецкой (1704–1795) защищал идеи разностороннего образования. Он рассматривал различные стороны учебно-воспитательной деятельности и давал советы касаясь умственного, физического, нравственного воспитания, что должно было способствовать развитию здоровья человек [4].

С развитием высшего образования в России встает и проблема здорового образа жизни студенческой молодежи. Рекордный в конце XIX в. рост отечественного высшего образования сопровождался так же увеличением заболеваемости среди студентов. К проблемам, связанным с недостатком физической активности, курения, по мнению А.Е. Иванова добавляется жилищная проблема – не только высокая стоимость жилья, но и низкий уровень санитарно-гигиенического состояния.

Таким образом проблемы педагогики и здорового образа жизни тесно переплетались между собой на всей протяженности человеческого развития. Сегодняшний день трудно представить себе без элементарных норм гигиены, которые еще несколько веков назад были не актуальны.

Список литературы

1. Ананишнев В.М. Студенческая среда московского мегаполиса: социологический анализ / В.М. Ананишнев, О.А. Иванова, Л.А. Машкова // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 102–106.
2. Большая советская энциклопедия. – М., 1972. – Т. 9. – С. 442.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М., Физкультура и спорт, 1990.
4. Завьялов А.Е. Здоровый образ жизни в системе ценностей российской молодежи. Сборник статей международной научно-практической конференции «Прорывные научные исследования, как двигатель науки» / А.Е. Завьялов, В.И. Левашов. – 2015. – Ч. 3. – С. 277–280.
5. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М., 2001.
6. Формирование мотивации к здоровому образу жизни: Монография. – Иваново, 2013.

Завьялов Андрей Евгеньевич – канд. социол. наук, старший преподаватель кафедры социологии и психолого-социальных технологий Института психологии, социологии и социальных отношений ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Россия, Москва.

Zavyalov Andrey Evgenievich – candidate of sociological sciences, senior lecturer of the Department of Sociology, Psychology and Social Technologies at the Institute of Psychology, Sociology and Social Relations SBEI of HE “Moscow City Pedagogical University”, Russia, Moscow.
