

УДК 37.035.6 094)(477)''11''

© Ткачов С.І., 2014 р.

<http://orcid.org/0000-0002-8646-0117>

**С.І. Ткачов**

**ПОГЛЯДИ ВОЛОДИМИРА МОНОМАХА  
НА ДУХОВНУ СКЛАДОВУ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНУ  
В РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*У статті обґрунтовано важливість духовності як стимулюючого фактору в підвищенні рівня культури здоров'я підростаючого покоління. Акцентовано увагу на погіршенні стану фізичного розвитку школярів і узагальнено відповідні дані за результатами досліджень вітчизняних науковців впродовж останніх десяти років. Відповідно до сучасних потреб українського суспільства й держави актуалізовано проблему здорового способу життя. На основі аналізу тексту твору «Повчання дітям» розкрито погляди Володимира Мономаха на роль духовної складової як визначальної у розв'язанні проблеми формування здорового способу життя, що виявляється в любові до Бога, а також у дотриманні простих правил життя – шанобливого ставлення до інших людей, утримання порядку в житловій оселі, помірність у їжі та питті. Запропоновано можливий алгоритм застосування ідеї визначальності духовності у формуванні умінь та навичок здорового способу життя школярів за такими блоками: засвоєння знань про здоровий спосіб життя й усвідомлення цілісності його складових, розвиток систем відповідних умінь і навичок, систематизація шляхів реалізації умінь і навичок здорового способу життя на практиці*

**Ключові слова:** *духовна складова здоров'я, здоровий спосіб життя, уміння й навички здорового способу життя.*

*В статъе обоснована важность духовности как стимулирующего фактора в повышении уровня культуры здоровья подрастающего поколения. Акцентировано внимание на ухудшении состояния физического развития школьников и обобщены соответствующие данные по результатам исследований отечественных ученых за последние десять лет. В соответствии с современными потребностями украинского общества и государства актуализировано проблему здорового образа жизни. На основе анализа текста произведения*

*«Поучение детям» раскрыты взгляды Владимира Мономаха на роль духовной составляющей как определяющей в решении проблемы формирования здорового образа жизни, что выражается в любви к Богу, а также в соблюдении простых правил жизни – уважительного отношения к другим людям, поддержания порядка в жилище, умеренности в пище и питье. Предложен возможный алгоритм применения идеи изначальности духовности в формировании умений и навыков здорового способа жизни по таким блокам: усвоение знаний о здоровом способе жизни и осознание целостности его составляющих, развитие системы соответствующих умений и навыков, систематизация путей реализации умений и навыков здорового способа жизни на практике.*

**Ключевые слова:** *духовная составляющая здоровья, здоровый способ жизни, умения и навыки здорового способа жизни.*

*In the article importance of spirituality is grounded as a stimulant factor in the increase of level of culture of health of rising generation. Attention is accented on worsening of physical development of schoolboys status and the proper information is generalized on results researches of domestic scientists for the last ten years. The problem of healthy way of life aktualized in accordance with the modern necessities of Ukrainian society and state. On the basis of analysis of text of work «Instructions for children» the looks of Vladimir Monomakha are exposed to the role of spiritual constituent as a determining in a decision problem of forming of healthy way of life, that is expressed in love to God, and also in the observance of simple rules of life – valid attitude toward other people, keepings order in dwelling, moderation in food and drink. The possible algorithm of application of idea of impotence of spirituality is offered in forming of abilities and skills of healthy way of life on such blocks: mastering of knowledges about the healthy way of life and awareness of integrity of his constituents, development of the system of the proper abilities and skills, systematization of ways of realization of abilities and skills of life's healthy way in practice.*

**Keywords:** *the spirit part of life's healthy way, life's healthy way, the skills of life's healthy way.*

**Постановка проблеми.** Характер життя сучасної людини зумовлюється багатьма факторами, серед яких є такі, що негативно позначаються на її здоров'ї. Звідси проблема формування культури здоров'я – найважливішого компоненту загальної культури та сукупності знань, умінь та навичок, що забезпечують повноцінне соціальне, духовне, психічне й фізичне життя людини, є надзвичайно актуальною [1, с. 214].

Означену проблему в соціально-педагогічному сенсі слід починати вирішувати ще в ранньому дитинстві в межах родинного виховання, а потім послідовно продовжувати всілякими можливими засобами в школі й далі – в навчально-виховному процесі вищої школи, а також закріплювати, розвивати, доповнювати набуті уміння й навички у подальшому житті – в професійній діяльності та побуті.

Оскільки розв'язання вищевказаної проблеми передусім пов'язано з питанням щодо належного рівня сформованості здорового способу життя як розумної самоорганізації й активності людини в соціальному, моральному, фізичному й фізіологічному сенсі, то вихідною, «стартовою» позицією виступає передусім духовність людини. Остання якраз й забезпечує необхідне світосприйняття та само сприйняття людини в контексті усвідомлення нею своєї ролі й місця, свого потенціалу в саморозвитку й самореалізації, повноцінність яких залежить від певного стану її здоров'я.

Отже, духовність, як збалансований вираз сутності людини в єдності розуму, тіла й душі, є визначальною в розв'язанні проблеми формування культури здоров'я сучасної особистості. Зазначене сьогодні яскраво підтверджується несприятливою тенденцією в житті підростаючого покоління, яке безмірно «захопилося» широкими можливостями інформаційно-комп'ютерних технологій, внаслідок чого кожний свій день багато часу «проживає» у віртуальному просторі, при цьому недостатньо активно рухаючись і порушуючи режим нормального харчування.

Ураховуючи все вищевикладене, слід наголосити, що обрана тема даної статті віддзеркалює нагальну потребу сьогодення, яка полягає в необхідності постійного підвищення рівня культури здоров'я в українському суспільстві. Належний рівень культури здоров'я кожної людини в цілому для суспільства виявиться в благополучному фізичному й духовному розвитку населення, його підготовці до високопродуктивної праці, в готовності достойно захищати Батьківщину, а також у забезпеченні творчого довголіття, сприяттві економічному і соціальному прогресу країни. Останнє знайшло своє чітке

розуміння на державному рівні – зокрема, в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.) та у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика вітчизняних наукових досліджень останнього десятиліття свідчить про те, що питання культури здоров'я особистості та здорового способу життя стали предметом широкого колу наукових розвідок.

Так, наприклад, українські дослідники Л. Сергієнко (2001 р), А. Ільченко (2003 р), А. Ровний (2004 р.) та інші з'ясували, що від 50% до 80 % школярів мали низький рівень розвитку рухових здібностей. При цьому, як встановили науковці В. Платонов (2006 р.), С. Марченко (2008 р.), М. Макаренко (2011 р.), О. Повар (2011 р.), О. Смоляр (2011 р.), в останні роки утворилася стійка тенденція погіршення стану здоров'я підростаючого покоління – здоровими є лише 27% дошкільнят, 65% дітей молодшого шкільного віку й 60% підлітків.

Загальний несприятливий стан здоров'я учнів підтверджується й результатами наукових напрацювань викладачів кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури. Узагальнення даних, одержаних І. Масляк (2007 р.), Т. Балою (2013 р.), І. Кузьменко (2013 р.) [2; 5; 6]. Згідно з указаним дослідженням рівень розвитку фізичних якостей школярів 7–9 років відповідно до оцінювальної шкали, що міститься у «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України», в середньому відповідає оцінці «задовільно», а саме: швидкість – нижче оцінки 2 бали, координаційні здібності – 3 бали, гнучкість – нижче 2 балів, сила – 4 бали.

«Задовільними» є також показники рухової підготовленості школярів 10–15 років: гнучкість – 2 бали, координаційні здібності – 3 бали, витривалість – 2 бали, сила – 3 бали [5; 6].

Таким чином, необхідність вдосконалення процесу формування культури здоров'я дітей і молоді зумовлює необхідність створення певних освітньо-

виховних програм, наукова спрямованість яких забезпечуватиметься результатами досліджень, а практична результативність – ефективною взаємодією й зусиллями всіх суб'єктів педагогічного процесу, в першу чергу сім'ї та школи.

Для системного вирішення проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді доцільно звернутися до відповідних класичних ідей, що не втратили своєї цінності й сьогодні. Зокрема, витoki «ідеї духовності» здорового способу життя знаходяться у філософській спадщині античних філософів. Відомо, що Платон, Аристотель, Сократ наголошували на необхідності поєднання «духовного» і «фізичного», вказуючи на те, що повноцінна й здорова людина гармонійно поєднує в собі моральний, розумовий та фізичний розвиток [7, с. 27-28].

Звертають на себе увагу й відповідні погляди відомого у вітчизняній історії погляди Володимира Мономаха (1053-1125), який духовність вважав визначальною в дотриманні людиною здорового способу життя.

**Мета даної статті** полягає в розкритті поглядів Володимира Мономаха щодо визначальності духовної складової в здоровому способу житті людини.

**Виклад основного матеріалу.** Передусім слід відзначити, що свої думки про духовність здорового способу життя князь Володимир Мономах висловив у своєму творі «Повчання дітям», який на думку сучасних істориків був написаний ним наприкінці 90-х років XI ст.

Розкриваючи ідеї Володимира Мономаха щодо духовної складової здорового способу життя, необхідно звернути увагу на те, що він надає їй першочергову роль у фізичному розвитку людини та її побуту.

Це цілком узгоджується з сучасним розумінням культури здоров'я та основних складових здорового способу життя людини, оскільки загальноприйнятим є те, що до складу останнього належать фізичний, духовний, соціальний і психологічний компоненти.

В одній із перших своїх заповідей Володимир Мономах закликає всіх жити з вірою в Бога та доброзичливо ставитися до оточуючих людей – подавати

«милостиню нескудну», оскільки, на його думку, все це початок «всілякого добра» [8, с. 436].

При цьому саме духовна складова здорового способу життя людини є, на думку автора твору «Повчання дітям» виступає, вихідною і визначальною. Володимир Мономах звертається до кожної «праведної» людини зі словами: «Уклонися від зла, твори добро, знайди мир». Згідно з цим закликом князь рекомендує людям різного віку певні настанови, дотримання яких, на його переконання, неодмінно дає змогу «отримати милості Божої» [8, с. 437].

Ці настанови можна умовно розділити на такі групи:

- поради щодо «чистоти» думок і почуттів – «навчися, віруюча людина, бути благочесті вершителем, навчись ... тіла підкоренню, гніву придушення, мати помисли чисті, збуджуючи себе на добрі справи»;
- правила моральної поведінки людини – ображена людина не повинна мститися, а на недобре ставлення до себе, любити, терпіти, мовчати та не робити гріха, захищати сиріт і вдів;
- ідея щодо очищення душі й тіла в тому випадку, коли людина чимось завинила перед іншими або прийняла на себе гріх, Володимир Мономах закликає покаятися й звернутися до Бога, який спроможний гріхи відпустити та їх «обліти як сніг» [8, с. 437].

Отже, «червоною стрічкою» через увесь зміст твору «Повчання дітям» проходить думка автора про необхідність бути завжди вдячним Богові за його благодіяння – «людинолюбець Бог милостивий і премилостивий», тому заслуговує на славу – «Величний ти, Господи, й чудні справи твої ...», а також на нескінченну похвалу – «... діти мої, похвалите Бога, який дав нам милість Свою...» [8, с. 439].

При цьому князь Водночас Володимир Мономах привертає увагу читача до того, що й сама людина, набувши захисту з боку Бога, повинна вельми уважно піклуватися про своє благополуччя й ретельно зберігати своє здоров'я. Про це свідчить те, що князь наполегливо закликав людей у «своєму будинку не лінуватися», «підтримувати» його на належному рівні й завжди достойно

«зустрічати гостей», а, йдучи на війну, «не зловживати» їжею, питтям, сном, берегли себе від несподіваної смерті – завжди мали зброю при собі та вставали зранку, щоб ворог не застав зненацька [8, с. 439].

Володимир Мономах також попереджав: «Неправди застерігайтеся, й пияцтва, й блуду, від цього бодай душа гине й тіло». При цьому корисним для здоров'я він вважав відпочинок удень у вигляді сну, оскільки останній «призначено Богом» і по цьому правилу відпочивають «і звір, і птиця» [8, с. 439].

Визначаючи наукову цінність ідей Володимира Мономаха для сьогодення у справі формування здорового способу життя дітей і молоді, слід узяти до уваги, що серед основних компонентів культури здоров'я (цінності, знання, уміння, навички, правила життєдіяльності) своє вирішальне значення має саме духовність, оскільки вона стимулює людину до вироблення необхідних умінь і навичок, які формуються відповідно до певного механізму, який реалізується таким чином – створюється належна мотивація, потім забезпечується засвоєння відповідних знань, здійснюється вироблення умінь, формування навичок як засвоєних на автоматизованому рівні певних дій. Усе це й призводить до оформлення практичних правил і настанов здорового способу життя [4, с. 14].

Отже, відштовхуючись від ідеї Володимира Мономаха щодо важливості духовної складової здорового способу життя, можна намагатися їх трансформувати до потреб сьогодення, тому процес формування умінь і навичок здорового способу життя школярів може бути представлений за такими послідовними блоками: засвоєння знань про здоровий спосіб життя й усвідомлення цілісності його складових, розвиток систем відповідних умінь і навичок, систематизація шляхів реалізації умінь і навичок здорового способу життя на практиці, які конкретизуються таким чином.

Засвоєння знань про здоровий спосіб життя й усвідомлення цілісності його складових. Розуміння здорового способу життя полягає в тому, що це – сукупність певних цінностей, принципів, засобів, якими керується людина для збереження та зміцнення свого здоров'я у навчальній або професійній

діяльності, побуту та відпочинку. Основними складовими здорового способу життя є духовна, соціальна, психологічна й фізична, що у свою чергу зумовлює цілісність його сприйняття і розуміння.

*Розвиток систем відповідних умінь і навичок.* Вітчизняні педагоги визначають такі загальні групи навичок: перша – це такі, що сприяють збереженню і розвитку фізичного здоров'я, друга – соціального, третя – духовного та психічного.

До першої групи належать такі навички, як санітарно-гігієнічні (дотримання особистої гігієни, виконання гігієнічних процедур, доглядання за шкірою, зубами, волоссям тощо), раціонального харчування (дотримання режиму та раціону харчування з урахуванням реальних можливостей, користі й потреб), рухової активності (виконання ранкової зарядки, заняття спортом, руховими іграми і фізичною працею).

У другій групі сконцентровано навички, що сприяють збереженню соціального здоров'я та благополуччя: ефективного спілкування (чітке висловлювання думок, адекватні реакції та почуття, здатність до співчуття, конструктивне ставлення до критики, володіння невербальними засобами), розв'язання конфліктів (визначення суті, шляхи конструктивного подолання), соціальної взаємодії та співробітництва (здатність працювати в команді, коректна оцінка свого внеску та досягнень інших, виконання різних ролей, протистояння насильству).

У межах третьої групи узагальнено навички збереження і розвитку духовного та психічного здоров'я: самооцінки та самоконтролю (адекватна оцінка і самооцінка, позитивне ставлення до життя і людей, контроль свого стану, подолання тривоги, невдач), визначення життєвих пріоритетів, цілей та програм (усвідомлення потреб і можливостей, планування етапів і засобів, аналіз досягнень і коригування подальших планів).

*Систематизація шляхів реалізації умінь і навичок на практиці.* На основі духовної складової здорового способу життя стає можливим повноцінне вироблення необхідних умінь та навичок, а саме: раціональне харчування

(споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок та ін.), належна організація побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічного й фізичного комфорту), створення умов праці (безпека у фізичному й психічному аспектах, наявність стимулів і можливостей професійного розвитку), рухову активність (заняття з фізичної культури й спорту, «активне» відновлення фізичного стану після фізичного й психічного навантаження, «пішохідний» спосіб пересування тощо).

**Висновки.** Таким чином, розкриваючи погляди Володимира Мономаха на духовну складову здорового способу життя людини, слід відзначити, що в контексті вирішення вказаної проблеми слід узяти до уваги визначальність духовної складової здорового способу життя, що відіграє роль сконцентрованої й скерованої «стартової» сили в межах відповідної вмотивованої діяльності як дітей і молоді, так й їхніх батьків та вчителів і педагогів.

Висвітлена у даній статті тема може бути розвинена в подальших розробках, які, зокрема, можуть бути пов'язані з певним досвідом життя й діяльності українського князя Володимира Мономаха для розробки конкретних рекомендацій щодо здорового способу життя сучасної людини. Особливо це може бути корисним у контексті культури здоров'я, наприклад, сучасного державного діяча – людини, яка відповідальна за долю нації та своєї країни.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О.Ю. Педагогіка здоров'я : великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти / О.Ю. Ажиппо, М.К. Подберезський, Ю.Д. Бойчук, О.М. Іонова, Н.П. Хребтова, С.Є. Лупаренко, Б.І. Без'язичний; за заг. ред. проф. М.К. Подберезського і проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : ХДАФК, 2013. – 434 с.

2. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту / Т.М. Бала. – Харків, 2013. – 22 с.

3. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / В.В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.

4. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / М.С. Гончаренко. – Х. : Изд-во ХГУ, 1999. – 316 с.

5. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / І.О. Кузьменко. – Харків, 2013. – 21 с.

6. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. ... кандидата наук з фізичного виховання і спорту / І.П. Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.

7. Ткачов С.І. Теорія та практика громадянського виховання дітей і молоді у вітчизняному громадсько-педагогічному русі другої половини ХІХ – початку ХХ століття : монографія / С.І. Ткачов; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2012. – 396 с.

8. Хрестоматія по истории педагогики : В 3 т. Т. 1. Античность. Средневековье / Под общ. ред. А.И. Пискунова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – С. 435-440.