

Тетяна Мікуліна, Світлана Різник, Любомир Бойко, Володимир Зубачик, Ярослав Бік, Людмила Поліканова, Неля Ємелянєнко, Марія Кордис, автори стоматологічних посібників д-ри Ярослав Небиловець, Василь Микетюк, Оксана-Марія Кухта, Христина Левицька, Вячеслав Тищенко, Ольга Ріпецька, Юрій Сулим, організатори охорони здоров'я Микола Бородюк, Василь Романюк, Михайло Вруський, Ярослав Мандзя, Мирослав Бордовський, Павло Попудренко, Ілля Етінберг, Марія Александрова, Роман Нестерович, Тарас Нерепеха, Володимир Журбанський, Тадей Буряк, Володимир Кузьо, Юрій Рікота, Василь Круць, Іван Вовканич, Вадим Марков та багато інших.

На сьогодні у Львові є 6 кафедр стоматології, з них - 4 студентські, 2 – післядипломної освіти, численні середні медичні навчальні заклади. В них готують магістрів стоматології і лікарів-стоматологів, зубних техніків й медичних сестер стоматологічного профілю. З 1989 року стоматологічна громада Львівщини випускає власне інформаційне видання "Стоматологічні новини. Атуальні проблеми стоматології".

Завдяки зусиллям ентузіастів на чолі з д-ром Мироном Угрином побачили світ перші номери українського стоматологічного журналу "Новини стоматології" проводились у Львові III Міжнародні з'їзди стоматологів-імплантологів.

Потужний потенціал стоматологічних клінік Львова сьогодні складають 7 професорів, 7 докторів медичних наук, 25 доцентів, 47 кандидатів медичних наук, 56 асистентів, 42 лікарі-ординатори. У розгалуженій мережі 17 стоматологічних поліклінік, 26 відділень та 453 кабінетів працюють 2245 лікарів-стоматологів, 1019 зубних лікарів і техніків, численний загін медичних сестер. Тут отримали дипломи 4645 лікарів-стоматологів, зокрема з 37 країн світу. У Львові є своя спеціалізована рада із захисту кандидатських дисертацій, тут проводились симпозиуми, конференції і з'їзди стоматологів. Відроджуються зв'язки між колегами Львова, Любліна, Відня, Познаня, Мюнхена, Праги. Розвиваються й міцніють вже традиційні контакти й співпраця з усіма стоматологічними центрами України та ННД.

А все це починалося понад 180 років тому у Львові з створення кафедри дентіатрії зуболікарської клініки медичного факультету університету на вулиці Стефаніка,11. На жаль, багато чого в історії львівської стоматології втрачено чи забулось, роками тривав пошук праць професорів, довго встановлювалась адреса першої зуболікарської клініки, втрачені імена багатьох співробітників і тогочасних випускників. Досі не встановлено дату заснування львівського наукового стоматологічного товариства, хоча відомо, що у 1913 році воно вже існувало.

То ж для збереження історії львівської стоматології в пам'яті послідовників потрібні дослідження і публікації, хоча б до ювілейних дат, як до 100-річчя стоматологічної клініки у Львові, 50-річчя відкриття стоматологічного факультету. Сподіваємось, що наші спеціалісти впишуть ще не одну сторінку в славу історію львівської стоматологічної школи. Для збереження пам'яті потрібні історичні публікації хоча б до "круглих" дат й бажано ентузіастам успіху в цій священній справі.

**Ф.М.МЕДВІДЬ**

### **КАТЕГОРІЇ «ЗДОРОВ'Я», «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» НА СТОРІНКАХ ЛЬВІВСЬКОГО ЧАСОПISУ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»\***

*Розкрито сутність і природу духовних і фізичних компонентів категорії «здоров'я». Проаналізовано нормативно правову базу і основні засади формування здорового способу життя в Україні.*

*Ключові слова: Здоров'я, здоровий спосіб життя.*

*Раскрыто сущность и природу духовных и физических компонентов категории «здоровья». Проанализировано нормативно правовую базу и основные основы формирования здорового образа жизни в Украине.*

**Ключевые слова:** *Здоровье, здоровый образ жизни.*

*Essence and nature of spiritual and physical components of category of «health» is exposed. A legal base and basic bases of forming of healthy way of life is analysed normatively in Ukraine.*

**Key words:** *Health, healthy way of life.*

\*Стаття підготовлена на основі тез доповіді, виголошеній на Другій міжнародній науково-теоретичній конференції «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти», яку проводила кафедра соціально-гуманітарних дисциплін спільно з Інститутом культурології Національної академії мистецтв України 20-21 березня 2010 р. з нагоди 80-річчя Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Проблема здоров'я в умовах глобалізації, світової фінансової кризи набула останнім часом нового звучання. Якщо раніше покращення здоров'я пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, як це тлумачить Статут ВОЗ[5, с.356], то сьогодні очевидно, що здоров'я людини - це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя[12].

Л.Сущенко в праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини»(1999) проводить досить детальний аналіз понад 200 визначень та підходів до поняття здоров'я і розглядає його як взаємодію біологічних та соціальних чинників[14].

На авторитетну думку академіка І.Павлова: «Здоров'я - це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...»[2, с.37]. Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економікою, соціально-політичною, духовною сферами життя людини, тобто з її способом життя. Спосіб життя, як правило, розглядають як історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній і духовній сферах життєдіяльності. Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил або викорінювання шкідливих звичок, дотримання режиму і санітарне просвітництво.

Отже, поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Тому під здоровим способом життя, на наш погляд, вартує розуміти усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я [4, с.92].

З філософської точки зору «спосіб життя» - це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, відпочинкову сферу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Звідси, здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини [6, с.4].

Спосіб життя людини значною мірою зумовлений як соціальними, так і екологічними умовами, але в той же час він залежить від мотивів діяльності самої людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей. Спосіб життя, як відомо, включає три поняття: рівень життя, якість життя і стиль життя. Здоровий спосіб життя - це певний стиль існування, за якого через застосування різних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди,

причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості[1; 17, с. 18, 51].

Отже, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людини, що спрямований на гармонійну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій на упродовж життя. Сучасні фахівці відходять від розуміння поняття здоров'я у вузькому розумінні слова, а набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій[2, с. 40].

Проблема формування здорового способу життя має, на наш погляд, міждисциплінарний характер, тому її досліджували філософи Е.Бабаян, Е.Бахтель, Д.Зарідзе; психологи В.Бітенський, В.Братусь, М.Бурно, А.Личко, Н.Максимов, Н.Фелінська, Б.Херсонський; соціологи А.Габіані, Я.Гданський, С.Дідковська, В.Козак, Г.Лукачек, В.Маляренко, А.Міллер, Н.Мірошніченко, С.Таратухін; медики М.Амосов, Г.Апанасенко, Т.Бойченко, В.Мовчанюк, І.Мурахов, Л.Попова, В.Шаповалова[5, с.3], І.Солоненко, О.Федько[14, с.370]; педагоги Г.Ващенко[3], С.Кириленко, Л.Сущенко, Ю.Бойчук, В.Чебан, І.Іванова, В.Копа, А.Горбань та інші.

Зокрема, на сторінках львівського часопису «Здоровий спосіб життя» (редактор Ю.Панишко), що виходить під егідою Львівського державного університету фізичної культури з проблеми здоров'я, здорового способу життя виступали філософи Л.Мазур, В.Григор'єв; педагоги А.Васильчук, В.Ковцун, Р.Козій, А.Медвідь, М.Калина; економісти Л.Шевчук, Н.Синюра-Ростун; історики Н.Соколова, Ю.Тимошенко; соціолог Ю.Вінтюк; медики Ю.Панишко, Ю.Тарасов та інші. На сторінках поки що регіонального часопису, що ставить за мету представництва наукових інтересів не тільки у всеукраїнському, але і у міжнародному масштабі (автори з Чехії, Польщі, РФ, США) культивується пропаганда здорового способу життя як медико-біологічна і духовна проблема. Зрозуміло, що часопис, що виходить з 2002 року і налічує 50 випусків зайняв своє належне місце в осмисленні здорового способу життя в Україні, зокрема в різних категоріях спортсменів та через концептуальний аналіз українських народних рухових ігор.

В основі утвердження здорового способу життя, забезпечення належної охорони здоров'я української нації у ХХІ ст. лежить, на наш погляд, рекреаційно-оздоровча і профілактична робота, побудована на ціннісно-спонукальних джерелах природних потреб людини у фізичному загартуванні, оскільки найважливішим елементом здорового способу життя виступає оптимальний руховий режим, що включає регулярні заняття фізичною культурою і спортом [9, с.108]. Фізична культура, як відомо, є першим і основним видом культури, що формує людину. Фізична культура тісно пов'язана з багатьма галузями людської діяльності, тому відіграє важливу роль у формуванні здорового покоління з властивими їй біологічними і соціальними функціями, сприяє фізичному і духовному розвитку особи. Недаремно у ст. 1 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” зазначається: “ Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості”. Будучи вагомою складовою загальної культури суспільства, вона виконує ряд важливих соціальних функцій: оздоровлення, рекреації, організації дозвілля, пізнання, виховання, творчості, спілкування, консолідації, видовища, соціальної мобільності тощо. Саме в цьому полягає особливість феномену фізичної культури, яка поєднує соціальне і біологічне в людині [13, с.123]. Фізичне виховання, як зазначається у ст. 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини... Отже, процес засвоєння фізичної культури особою здійснюється через фізичне виховання. Очевидно, що сучасна орієнтація фізичного виховання повинна бути спрямована не тільки на

зміцнення здоров'я, розвиток та підтримання фізичних якостей і можливостей організму, але і на формування фізичної культури, що включатиме нові ціннісні орієнтації, загальнокультурну, інтелектуальну та емоційну діяльність [10, с.102].

Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” , що була розроблена відповідно до ЗУ “Про фізичну культуру і спорт” і визначала необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетний напрям державної політики і була розрахована на 1999-2005 роки.

Основними завданнями Програми були: сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні; розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін у всіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення України; забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку; виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя; забезпечення передових позицій у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, сприяння розвитку олімпійського руху в Україні, піднесення міжнародного авторитету держави у світовому співтоваристві [16]. Тепер цілком зрозуміло, що багато положень програми не виконані і залишилися лише на папері.

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде безпосередньо спрямована або опосередковано буде стосуватися формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі здоров'я молодого покоління. Потрібно зазначити, що з метою поліпшення демографічної ситуації, збереження і зміцнення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності та смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя Урядом України вже прийнято низку державних нормативних документів. Зокрема, це постанови Кабінету Міністрів України від 24.06.06 р. № 879 «Про затвердження Стратегії демографічного розвитку в період до 2015 року», від 10.01.02 р. № 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки»[7], від 27.12.06 р. № 1849 «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації»[ 12].

Таким чином, здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя включає при різноманітності підходів, на наш погляд, деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо[8, с.237].

Отже, в умовах євроатлантичної інтеграції України необхідно сформуванати таку модель загальнодержавної системи охорони і збереження здоров'я і життя населення, яка відповідає сучасним умовам розвитку ринкових відносин в Україні та міжнародним стандартам у галузі захисту праці, соціальної безпеки та охорони здоров'я[11]. В силу цього вартує прийняти відповідні нормативно-правові акти, що приведуть до масштабних соціальних змін, в тому числі і у способі життя як одній із детермінант здоров'я громадян.

#### ЛІТЕРАТУРА:

- 1.Амосов М.М. Здоров'я. – К.: Нива, 1997. – 144 с.; його ж: Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. – М.: ООО

«Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 590 с.

2. Барно О. М. Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць. - К.: Ун-т «Україна», 2004.

3. Ващенко Г. Виховний ідеал. – Полтава: Ред. газ. «Полтавський вісник», 1994. – 191 с; його ж. «Виховання волі і характеру» - підручник для педагогів. – К.: «Школяр», 1999. – 385 с.

4. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади / Авт.-упор. Н.В.Зимівець. – К.: Науковий світ, 2004.

5. Здоровье // Большая медицинская энциклопедия. - М.: Сов. энциклопедия, 1978. - Т. 8. – 620 с.

6. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. - К., 2004.

7. Куценко В.І. Здоров'я нації як стратегічний ресурс держави // Вісник НАН України. – 2009. - № 6. – С.44-51.

8. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я / В. М. Копа // Мультиверсум. Філософський альманах / Ін-т філософії НАН України Зб.наук.праць. – К.: Центр духовної культури, 2004. – Вип.39.

9. Медвідь Ф. Гуманізація та гуманітаризація фізкультурної освіти та підготовки кадрів у контексті українського національного відродження // Науковий вісник ВДУ. Журнал Волинського державного університету ім. Лесі України. Здоров'я, фізична культура і спорт.- Луцьк: ВДУ, 1997.- № 6. – С. 105-109.

10. Медвідь Ф., Курчаба Т. Фізична культура і виховання у сім'ї: валеологічний підхід // Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції “Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології в навчальних закладах України”. – Кіровоград: КДПУ, 1997. – С. 102-104.

11. Послання Президента України до Верховної Ради України. Про внутрішнє і зовнішнє становище України у 2005 році. – К.: Інформаційно-видавничий центр Держкомстату України, 2005. – 181 с.

12. Суспільна мораль як система цінностей / Правові засади захисту особистісних цінностей та суспільної моралі: збірник нормативних актів України / Уклад.: Ю.Ж. Шайгородський, К.П. Меркотан.- К.: Український центр політичного менеджменту, 2007.- 440 с.

13. Сливка С.С., Медвідь Ф.М., Штангрет М.Й. Фізична культура та фізичне виховання правоохоронців// Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ України. Збірник наукових праць. – Львів: ДУЛП, 1998.- С. 123-128.

14. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. Ун-т. - Запоріжжя, 1999. - 308 с.

15. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф.Кураса. Збірник наукових праць. – К., 2009. – Вип.43. – С.369-379.3.

16. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Затвердження Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98.

17. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : Навч.-метод. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2000.