

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАУКА МАЙБУТНЬОГО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ,
АСПРАНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

Випуск 1(9), 2022

Мукачево

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Вченою радою Мукачівського державного університету
(Протокол №17 від 28.04.2022 р.)

Головний редактор:

Гоблик Володимир Васильович – доктор економічних наук, професор, перший проректор, Мукачівський державний університет

Заступник головного редактора:

Молнар Тетяна Іванівна – голова Наукового товариства студентів, аспірантів, молодих вчених, Мукачівський державний університет

Відповідальний секретар:

Бабіля Марина Василівна, Мукачівський державний університет

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Кабачій Василь Миколайович - к. ф-м. н., доцент, завідувач кафедри машинобудування, природничих дисциплін та інформаційних технологій;

Качур Мирослава Михайлівна – к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики музичної освіти;

Кобаль Василь Іванович - к. пед. н., доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;

Козарь Оксана Петрівна – д-р. т. н., професор, академік Української технологічної академії (м. Київ), завідувач кафедри легкої промисловості і професійної освіти;

Корнієнко Інокентій Олексійович – к. психол. н., доцент кафедри психології;

Лужанська Тетяна Юріївна – к. географічних наук, доцент, декан факультету туризму та готельно-ресторанного бізнесу;

Малець Олександр Омелянович – д-р. і. н., доцент, завідувач кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури;

Мілашовська Ольга Іванівна – д-р. е. н., професор, завідувач кафедри готельно-ресторанної справи;

Моргун Алла Володимирівна – к. філол. н., доцент, декан гуманітарного факультету;

Попович Наталія Михайлівна – д-р. пед. н., доцент, завідувач кафедри музичного мистецтва;

Прокопович Лідія Сигізмундівна – к. філол. н., доцент, завідувач кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій;

Проскура Володимир Федорович – д-р е. н., професор, завідувач кафедри менеджменту та управління економічними процесами;

Реслер Марина Василівна - д-р е. н., професор, академік Академії економічних наук, декан факультету економіки, управління та інженерії;

Стегней Маріанна Іванівна - д-р. е. н., професор кафедри економіки та фінансів;

Теличко Наталія Вікторівна – д-р. пед. н., професор, завідувач кафедри англійської філології та методики викладання іноземних мов;

Товканець Ганна Василівна - д-р пед. н., професор, завідувач кафедри теорії та методики початкової освіти;

Фізеші Октавія Йосипівна – д-р. пед. н., професор кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти;

Черепаня Наталія Іванівна – к. пед. н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної освіти;

Черничко Тетяна Вікторівна - д-р. е. н., професор, завідувач кафедри економіки та фінансів.

Іванова В.В.

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти,
Мукачівський державний університет

Муха Т.В.

здобувач вищої освіти ОС «Магістр»,
спеціальність 012 «Дошкільна освіта»,
Мукачівський державний університет

ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті представлено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності валеологічної культури. Конкретизовано сутність валеологічної культури дітей дошкільного віку та умови її формування.

Ключові слова: валеологія, валеологічна культура, здоров'я, потенціал здоров'я, здоровий спосіб життя, дошкільник.

The article presents a theoretical analysis of scientific approaches to determining the essence of valeological culture. The essence of valeological culture of preschool children and conditions of its formation are specified.

Key words: valeology, valeological culture, health, health potential, healthy lifestyle, preschooler.

Одним із перманентних та пріоритетних завдань розвитку суспільства є забезпечення здоров'я людей і насамперед підростаючого покоління. Сучасний стан нашого суспільства обтяжений вантажем соціальних, економічних, політичних, національних та інших проблем. Однією з найголовніших є збереження та зміцнення здоров'я нації.

У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань модернізації освіти є збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування у них цінностей здоров'я та здорового способу життя. Саме тому актуальною стає проблема формування валеологічної культури дошкільнят.

Мета статті – визначити та конкретизувати сутність валеологічної культури.

Колись Сократ сказав, що «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Бути живим мало – треба бути ще й здоровим. Здоров'я як наукова

проблема охоплює комплекс медико-біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних наук.

Для вирішення всіх наукових та практичних питань збереження та зміцнення здоров'я найважливіше значення має сучасне визначення цього поняття. Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка витікає з сутності явищ, а хвороба – випадковість, яка має загальний характер.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. По суті, це ідеал, якого ми повинні прагнути.

В останні роки у світовій науковій літературі широко обговорюється нова концепція здоров'я. Вона уточнює існуючу, посилює її соціальний компонент, орієнтує на розподіл відповідальності за охорону здоров'я між суспільством, індивідом, медичними працівниками. За новою концепцією, здоров'я – це стан рівноваги (баланс) між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) організму і умовами середовища, що постійно змінюються. Потенціал здоров'я – це сукупність здібностей індивіда та особливостей його поведінки, за якими можна побудувати прогноз, визначити схильність до того чи іншого захворювання.

Нині твердо встановлено, що здоров'я людини визначається низкою особливостей, зумовлених як вродженими індивідуальними рисами кожної людини, так і її способом життя [1; 2].

Людство приречене жити у суворих рамках біологічних законів, намічених нам природою. Наслідуючи їх, людина здатна як зберегти, так і зміцнити своє здоров'я [2]. Людина – храм здоров'я, людське здоров'я – це храм тіла і здоров'я душі. Це називають психосоматичною гармонією [3].

Є багато цікавих і різних наук – про природу, про Бога, про людину, про суспільство, але головною серед них завжди була наука про саму людину, її здоров'я, про анатомію та фізіологію людини, про її духовний світ, про те, як живе, мислить і що відчуває людина. Ця наука називається валеологією. Валеологія – новий напрямок у науці, це інтеграція знань, сплав наук про закони формування, збереження та розвитку фізичного, духовного та психічного потенціалу, накопичення здоров'я кожної людини.

Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людини, вона складається з двох основних частин: валеософії – теорії здоров'я та валеометрії – науки про вимір здоров'я. Батьком сучасної валеології по праву вважається І. Брехман, який вперше в 1982 році, після довгого забуття, підняв методологічні проблеми охорони здоров'я практично здорових людей.

В основі валеології лежить уявлення про динамічні резерви систем організму, що забезпечують стійкість фізичного, біологічного, психічного, соціально-культурного розвитку та збереження здоров'я людини в умовах впливу на нього мінливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

Можна констатувати, що валеологічне забезпечення життєдіяльності людини відбувається на біологічному (фізіологічному), психологічному та соціальному рівнях за допомогою двох основних механізмів – збереження здоров'я та підвищення його резервів.

Центральною проблемою валеології є ставлення до індивідуального здоров'я та виховання валеологічної культури у процесі індивідуального розвитку особистості.

Валеологія принципово відрізняється з інших наук, які вивчають стан здоров'я. Ця відмінність полягає в тому, що у сфері інтересів валеології знаходяться здоров'я і здорова людина, у той час як у медицини – хвороба і хвора, а у гігієни – доквілля та умови життєдіяльності людини.

У літературі відомі різні визначення здоров'я. Так, А. Іванюшкін, розглядаючи поняття «здоров'я» і «хвороба», дає опис трьох рівнів їх змісту: біологічний – здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів та максимум адаптації; соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності; психологічний – здоров'я не відсутність хвороб, а скоріш їх заперечення.

Визначення здоров'я Е. Голдсміт як «стану організму, яке дасть можливість зберігати здоров'я», підкреслює роль свідомості людини [3]. На думку С. Тихвинського, нормальний стан здоров'я передбачає як його стан на «сьогоднішній день», так і його приховані запаси, які можуть знадобитися на «завтра» [3].

Зміцнення здоров'я має бути спрямоване на підвищення потенціалу здоров'я, з якого рівня воно не починалося б. Воно вимагає розробки стратегій, не обмежених лікувальними заходами та боротьбою зі шкідливими звичками. Воно пов'язане з розумінням нашого організму не лише як біологічної, а й як соціальної сутності.

Трьом рівням особистості (соматичному, психологічному та соціальному) відповідають три аспекти здоров'я: соматичний, душевний та соціальний.

Загальновідомо, що в Україні спостерігається загальне зниження людських ресурсів, що впливають на збереження здоров'я: погіршення якості харчування, зростання алкоголізму, наркоманії, зростання дитячої смертності, зростання захворювань.

Для того щоб зберігати та зміцнювати здоров'я здорових, тобто керувати ним, необхідна інформація як про умови формування здоров'я (генофонд,

навколишнє середовище), так і про конкретні показники, що характеризують стан здоров'я індивіда або популяції.

Не можна не відзначити роль медичної науки у ХХ столітті в охороні здоров'я. Було знайдено засоби проти багатьох хвороб, патологічних станів, що становлять загрозу для здоров'я та життя людей.

Проте одному з суттєвих аспектів людського здоров'я досі не приділяли достатньої уваги. Йдеться про раціонально побудований спосіб життя, що зберігає людині здоров'я. Принципи його організації ґрунтуються на численних здобутках сучасної охорони здоров'я, а також педагогіки та психології.

Медична наука знайшла методи, що дозволяють зберегти свіжість душі та тіла, убезпечити людину від недуг. Вони полягають у дотриманні основ правильного способу життя, під якими передусім маються на увазі досить активний руховий режим, раціональне харчування, дотримання гігієнічних правил, основ безпеки життєдіяльності тощо.

З погляду педагогіки – це гармонійне поєднання соціального, фізичного, інтелектуального, емоційного, духовного елементів у житті. Кожен із них важливий сам собою і впливає на всі інші. Якщо людина прагне здоров'я та благополуччя, то жодним з них не можна нехтувати.

Багато людей у суспільстві розуміють, що добробут людини залежить від її душевного і тілесного здоров'я. Тому кожен має контролювати свої емоції, раціонально харчуватися, боротися зі стресом, займатися спортом, брати участь у громадському житті. У владі кожного – не вживати алкоголь та наркотики, не палити. Важливо також, щоб життя людини мало духовну основу, що надає їй сенсу.

Під способом життя, що сприяє збереженню здоров'я людини, на наш погляд, слід розуміти, насамперед, певний стиль мислення, поведінки, ціннісні установки на відповідне бачення організації власного життя, що складає цілий комплекс психологічних факторів, які слід розвивати, формувати.

Вчити здоровому способу життя – це не лише пропагувати фізичну зарядку, раціональне харчування, допомогти позбавитися шкідливих звичок, а й виховання умінь, навичок ведення здорового способу життя, загалом прищеплення валеологічної культури.

Закономірна необхідність такого розуміння диктується ще й тим, що останнє десятиліття показує неухильне погіршення стану здоров'я суспільства, зокрема дітей та підлітків України. Причини такого становища криються, переважно, у соціальній сфері. Негативний соціальний фон позначається як на фізичному, так і на психічному здоров'ї підростаючого покоління.

Багато вчених (О. Запорожець, М. Кольцова, Д. Крилов та ін.) у своїх дослідженнях отримали переконливий доказ того, що дошкільні роки – час

інтенсивного фізичного та духовного розвитку, розвитку здібностей людини. Тому в сучасних умовах зростає значення виховання у дітей здорового способу життя, який формується значною мірою під впливом соціальних, медичних, психологічних, педагогічних факторів.

До соціальної сторони ми відносимо такий фактор, як комп'ютер, телебачення та інші засоби, які безпосередньо пов'язані з способом життя. Її зміст ґрунтується на проблемі «діти та телебачення», яка актуальна і для батьків, і для педагогів, і для лікарів. За даними лікарів-гігієністів, багато дошкільнят дивляться телепередачі без розбору, за часом від 40 хвилин до 2 годин на день, тобто 12-14 годин на тиждень.

Таким чином, щоденний перегляд телепередач породжує у дітей звичку проводити щовечора біля екрана, забуваючи про рухливі ігри, читання книг, прогулянку. А нам відомо, що формування особистості передбачає її активність, чого позбавляє дитину телебачення, перетворюючи її на пасивного споглядача.

Термін «психічне здоров'я» був уведений окремими авторами в науковий лексикон порівняно недавно і має відношення не до окремих психічних процесів і механізмів, а відноситься до особистості в цілому, перебуваючи в тісному зв'язку з найвищими проявами людського духу. Говорячи про психологічне здоров'я, необхідно мати на увазі таку концепцію особистості, де критерій біологічного та соціального, вродженого та набутого в підструктурах був би одним із головних [5].

Дошкільний вік постає як вік інтенсивного засвоєння моральних почуттів. Відкрите наслідування як слідування образу особливо яскраво виступає у дошкільному віці. В онтогенезі особистості, згідно з В. Мухіною, відбувається ідентифікація з ім'ям, зі спеціальними зразками, що розвивають претензії на визнання, зі статтю, зі зразком «Я» у минулому, теперішньому та майбутньому, нарешті, з тими суспільними цінностями, які забезпечують буття особистості в соціальному просторі і дають можливість присвоювати громадські нормативи прав і обов'язків [6, с.88].

Говорячи про вплив телебачення, як про соціальну сторону, не можна не торкнутися і медичної сторони, оскільки одне веде за собою інше. У медичній літературі є дані, що вказують на виникнення ознак втоми, знервованості та інших розладів у дітей під впливом тривалого перегляду телепередач. Багато лікарів вважають, що чим більше малюки дивляться телепередачі, тим більше втомлюються, а чим більше втомлюються, тим більше тягне їх до телевізора: надто втомлюються, щоб грати.

Наведені дані відображають вплив середовищних факторів на стан здоров'я дітей, зокрема, гігієнічних умов виховання, навчання, способу життя в

сім'ї та зумовлюють необхідність спрямувати зусилля педагогів на роботу з оздоровлення підростаючого покоління, починаючи з дошкільного віку. Гігієнічні та соціально-побутові фактори становлять найважливішу передумову охорони та зміцнення здоров'я дошкільнят. Але цього ще замало. Необхідно сформуванню у дітей розуміння того, що здоров'я – вища цінність для людини, і в цілому відповідальне ставлення до свого здоров'я. Важливі для цього мотиви, що спонукають дитину до відповідального ставлення до свого здоров'я. Дитині необхідно навчитись усвідомлювати мотиви своїх дій: що хочу, чому хочу, навіщо хочу робити ту чи іншу дію, в чому її цінність для мене та навколишнього світу.

Враховуючи, що здоров'я людини у суспільстві більш ніж 50% визначається способом життя, тобто його поведінкою та ставленням до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, необхідно розглядати та працювати у таких напрямках як підвищення рівня валеологічної культури, боротьба зі шкідливими звичками, формування навичок здорового способу життя у населення.

Що є здоровий спосіб життя, валеологічна культура? Звернемося насамперед до загального поняття «культура здоров'я». У дослідженні Л. Абдульманової [7, с.181] воно використовується в рамках іншого поняття – «фізична культура». На її думку, у поняття «культура здоров'я» входить усвідомлення дитиною себе як частини природи, свого унікального та досконалого створення, виконання певних правил, рухів, дій, що сприяють збереженню цілісності та системи «людина-природа» і сигналізують оточуючим її емоційну схильність та відкритість світу. Автор розглядає фізичну культуру як показник рівня соціального, духовного розвитку здоров'я.

Валеологічна культура є частиною загальної культури. Саме тому неможливо зрозуміти особливості валеологічної культури, не розкривши загального поняття культура. Воно охоплює різноманітний світ явищ і розглядається як історично певний рівень розвитку суспільства, виражений у різних формах організації життя та діяльності людей, а також створюваних ними як матеріальних, так і духовних цінностей.

Отже, валеологічна культура як поняття потребує конкретизації. Така конкретизація дається у валеологічному словнику за ред. Є. Торохової: «валеологічна культура – психологічна діяльність індивідуума, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, освоєння норм, принципів, традицій ЗСЖ, перетворення на внутрішні багатства особистості» [8].

Таким чином, вивчаючи цю проблему, ми помітили, що у науковій літературі відсутня єдність розуміння і трактування змісту валеологічної культури та її поняття. На основі теоретичного аналізу ми сформулювали

визначення валеологічної культури дітей дошкільного віку як усвідомлення дитиною свого досконалого створення, застосування практично знань, умінь, навичок, вкладених у збереження здоров'я, вміння долати життєві проблеми та бути емоційному позитивному тонусі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. – М.: LINKAPRESS, 1993.
2. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин; под ред. А. В. Запорожца, В. В. Давыдова. – М: Просвещение, 1968. – 445 с.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
4. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.
5. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко // Психолого. – 2002. – № 1 (1). – С. 4–6.
6. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: уч. для студентов вузов / В. С. Мухина. – 2-е изд., исправ. и доп. – М: Академия, 1998.
7. Ребенок в мире культуры / под ред. Р. Л. Чумичевой. – Ставрополь, 1998. – 556 с.
8. Торохова Е. И. Валеология: Словарь / Е. И. Торохова. – М.: Флинта, Наука, 1999. – 248 с.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>