



13. Венгер Л.А. Готов ли ваш ребенок к школе? / Л.А. Венгер, А.Л. Венгер. М.: Знание, 1994. – 202 с.
14. Виноградова А.Д. Методика обследования готовности к школьному обучению детей 5–7 лет / А.Д. Виноградова. – СПб., 1992. – 360 с.
15. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. Мышление и речь. Проблемы психологического развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: АПН РСФСР, 1956. – 236 с.
16. Гуткина Н.Н. Психологическая готовность к школе / Н.Н. Гуткина. – М.: Комплекс-Центр, 1993. – 176 с.
17. Змановский Ю.Ф. Физиологические и психологические критерии готовности к обучению в школе / Ю.Ф. Змановский. – М., 1977. – 171 с.
18. Леонтьев А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. – 1948. – С. 4–15.
19. Чейпи Д. Готовность к школе: Как родители могут подготовить детей к успешному обучению в школе / Д. Чейпи. – М.: Педагогика, 1992. – 128 с.
20. Social Competence and Behavior Problems in Preschool Children / [Sh. Vahedi, F. Farrokhi, F. Farajian] // Iranian Journal of Psychiatry. – 2012. – № 7(3). – S. 126–134.
21. Garcia J. A Social Psychological Perspective on Educational Intervention / J. Garcia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ed.stanford.edu>.
22. Гамзаев М.А. Вопросы возрастной и педагогической психологии / М.А. Гамзаев. – Баку, 2003. – 325 с.

УДК 378+008+371.72

«КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я» ЯК НАУКОВА КАТЕГОРІЯ

Бедрань Р.В., аспірант кафедри теорії і методики дошкільної освіти
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

У статті розглядається сутність феномена «культура здоров'я». Наведено погляди учених на визначення сутності понять «культура», «здоров'я» та «культура здоров'я». На підставі аналізу поглядів учених на поняття «культура» та «здоров'я» подано власне розуміння феномена «культура здоров'я», який розуміємо як частину культури особистості, що відображає усвідомлене ціннісне ставлення особи до власного здоров'я, засноване на веденні здорового способу життя і виражене в повноцінному фізичному, психічному, духовно-моральному і соціальному розвитку.

Ключові слова: культура, здоров'я, культура здоров'я.

В статье рассматривается сущность феномена «культура здоровья». Приведены взгляды ученых на определение сущности понятий «культура», «здоровье» и «культура здоровья». На основании анализа взглядов ученых на понятие «культура» и «здоровье» дано собственное понимание феномена «культура здоровья» как части культуры личности, которая отражает осознанное ценностное отношение личности к собственному здоровью, основанное на ведении здорового образа жизни и выраженное в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Ключевые слова: культура, здоровье, культура здоровья.

Bedran R.V. «HEALTHCULTURE» AS A SCIENTIFIC CATEGORY

The article deals with the essence of the phenomenon of „health culture”. Views of the scientists to determine the nature of the concepts of „culture”, „health” and „health culture” are given. On the basis of the analysis of the scientists’ views of the concept of „culture” and „health” own understanding of the phenomenon of „health culture” is given, which we understand as part of culture of the personality which reflects the conscious valuable attitude of the personality towards own health based on maintaining a healthy lifestyle and expressed in full physical, mental, spiritual and moral and social development.

Key words: culture, health, health culture.

Постановка проблеми. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої людської цінності – одне з основних завдань держави. Воно актуалізується на рівні дошкільної освіти, оскільки негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин провокують погіршення здо-

ров'я дітей від самого народження. Лише третина сучасних дошкільників вважається відносно здоровою. Нераціональний спосіб їхнього подальшого життя, набуті шкідливі звички, невміння контролювати негативні емоції призводять до того, що на час закінчення школи лише у 5–7% випускників стан здоров'я відповідає медичним нормам [2].

Проблема здоров'я особистості сьогодні постає об'єктом дослідження в багатьох



галузях науки і практики. Головна увага акцентується на тому, що здоров'я не стільки треба повертати, скільки змалку виховувати у кожної людини усталені звички і потреби здорового способу життя.

Ступінь розробленості проблеми. У сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях зазначена проблема розглядається з позиції формування здорового способу життя, валеологічної культури та культури здоров'я (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, М. Болотова, О. Бондаренко, Є. Булич, Є. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горашук, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Коренева, Г. Кривошеєва, В. Нестеренко, П. Плахтій, І. Поташнюк, Н. П'ясецька, О. Савченко, С. Свириденко, Є. Чернишова, Т. Шаповалова, Б. Шиян та ін.).

Відсутність культури здоров'я (І. Глінянова, Л. Татарнікова, Л. Аллакаєва), прагнення до здорового способу життя, усвідомлення значущості здоров'я для подальшого життя вимагають підвищення рівня культури взагалі і культури здоров'я зокрема.

Постановка завдання. Мета статті полягає у розкритті сутності поняття «культура здоров'я».

Поняття «культура здоров'я» впливає з розуміння культури як загальнолюдського феномену.

Виклад основного матеріалу. Французький дослідник А. Моль наголошував на тому, що культура є виключно багатозначним терміном, що нараховує понад 250 тлумачень [16]. Відтак неможливо охопити всі визначення поняття культури, а лише з'ясувати принципіві основи класифікації підходів. Широке розуміння культури охоплює відображений у мовленні, символах специфічний людський світ, що протистоїть природі. Слідом за З. Файнбургом можна виокремити системні ознаки культури:

– культура як система символів, що забезпечує взаєморозуміння між людьми у суспільстві (К. Леві-Строс, Ж. Лакан, Ю. Лотман, А. Моль, Б. Успенський, С. Неклюдов, В. Топоров, К. Г. Юнг та ін.);

– система таких, що історично розвиваються, надбіологічних програм людської діяльності, поведінки і спілкування, які постають умовами відтворення і змінювання соціального життя в усіх його головних проявах (Г. Померанц, Г. Полані, М. Собуцький, В. Стюпін та ін.);

– культура як сукупність продуктів (матеріальних і духовних) людської діяльності (М. Злобін, В. Межуєв та ін.);

– культура як специфічне поєднання цінностей, зразків та норм поведінки, еталонів діяльності (Р. Гартман, В. Віндельбанд, Л. Коган, К. Роджерс, С. Пеппер, М. Чавчавадзе, М. Шелер та ін.);

– культура як духовне виробництво (Ж.-П. Сартр, Н. Рерих, З. Какабідзе та ін.);

– культура як накопичення технологій людської діяльності (Е. Маркарян) [13, с. 18].

Історична культура особистості розглядається в діяльності, в ній вона перетворюється і розвивається. Людська діяльність як цілісний процес в повноті своїх видів і форм виливається в культуру, породжує культуру, сама стає культурою і впливає на людину, роблячи її культурною, визначаючи структуру її потреб і структуру здібностей (М. Каган).

Говорячи про сутність та структуру поняття «культура здоров'я», необхідно розкрити сутність феномену «здоров'я».

Як зазначає О. Богінч, на сучасному етапі розвитку суспільства категорія «здоров'я» набула «особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження в життя оздоровчої ідеології» [4, с. 7].

Сучасні уявлення стосовно феномена «здоров'я» ґрунтуються на принципово новому розумінні проблеми виживання людства. Наприкінці ХХ століття проблему здоров'я було віднесено до кола глобальним проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля [7, с. 137–139].

Узагальнюючи визначення вітчизняних і зарубіжних дослідників, можна сказати, що під здоров'ям у загальному плані розуміють можливість організму людини адаптуватися до змін довкілля, що взаємодіє з ними вільно, на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини. Здоров'я – це цінність.

У дослідженні розглядаємо феномен «здоров'я» як цілісне, системне явище, що виявляє себе в рівновазі її взаємовідносин з оточуючим світом. Суб'єктивно здоров'я характеризується людиною через відчуття загального благополуччя, радості життя, працездатності, здатності до адаптації та опору, тобто «здоров'я» – це здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування. А це, так чи інакше, пов'язано з категорією культури.

Сьогодні доводиться констатувати, що поряд із зниженням рівня загальної культури відмічається також і відсутність культури здоров'я в нашому суспільстві.

«Культура здоров'я» різними авторами розглядається як частина загальної культури людини, яка пов'язана з її відношенням до свого здоров'я та здоров'я інших людей, веденням здорового способу життя і включає в себе численні компоненти.



Так, І. Поташнюк розглядає культуру здоров'я як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особистісне [19]. Г. Кравцова зазначає, що культура здоров'я учнів – це діяльнісно освоєний пласт знань, зорієнтований на здоров'ябудування, здоров'язбереження і прищеплення навичок здорового способу життя [12, с. 129-133].

На думку Е. Вайнера, культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, а також уміння передавати здоров'язбережувальні знання іншим [5, с. 176]. Культура здоров'я відображає ступінь усвідомленого, відповідального ставлення людини до самої себе, суспільства, природи, а також рівень її саморегуляції.

За Л. Волошиною, культура здоров'я – це не тільки інформованість в області здоров'язбереження, що досягається в процесі навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих [8].

Як стверджує З. Тюмасьова із співавторами, «культура здоров'я – свідомо система дій і відносин, що значною мірою визначають якість індивідуального і суспільного здоров'я, які складаються із ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, а також ведення здорового способу життя» [21].

Дослідниця О. Трещьова вважає, що культура здоров'я особистості характеризується наявністю позитивних цілей і цінностей; грамотним і осмисленим ставленням до свого здоров'я, природи і суспільства; організацією здорового способу життя, що дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, що призводять до гармонійної єдності всіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості [20].

За Г. Куртовою, культура здоров'я може виступати інтегративною характеристикою особистості та її діяльності, що відображає синтетичну природу культури, яка об'єднує створення людиною матеріальних і духовних цінностей як наслідок системи її ставлення до природи, суспільства, самої себе і свого здоров'я. Культура є результатом зв'язку людини зі світом і прояву в ньому через створені цінності [14, с. 168-170].

Розглядаючи культуру здоров'я із соціальних позицій, З. Количева вважає, що вона є складовою частиною загальної куль-

тури людини, яка визначає соціалізацію та соціальну успішність особистості в процесі життєдіяльності. Як елементи культури здоров'я автор виділяє: знання валеологічного характеру, валеологічні вміння, світогляд і мислення, які мають валеологічну спрямованість, культуру почуттів, благоговіння перед життям, емпатію і рефлексію, уміння розуміти себе та інших, оцінювати свій стан і поведінку, здоровий спосіб життя, розуміння суті та основних складових здорового способу життя, дотримання його повсякденно, тобто це певний рівень, якість, режим і стиль життя [11].

Як інтегративну особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, валеологічного мислення, накопичення досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості визначає культуру здоров'я В. Кожанов. Автор зазначає, що зміст культури здоров'я включає в себе три компоненти: інтелектуальний – знання в області валеології, організації здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я; емоційно-ціннісний – активне, позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя; дієво-практичний – застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя [10].

Виходячи зі структури особистості, К. Платонов виділяє наступні компоненти культури здоров'я: мотиваційно-особистісний, який включає сукупність норм і цінностей, що забезпечують уявлення про роль і місце культури здоров'я в системі суспільних відносин, розвиток мотивації здорового способу життя та підвищення рівня здоров'я, вдосконалення властивостей і якостей особистості, що забезпечують активну життєву позицію по відношенню до здоров'я; когнітивний, що представляє собою цілісну практико-орієнтовану систему валеологічних знань і вмінь фізичного і психічного саморозвитку; діяльнісний компонент, що забезпечує досягнення певного рівня здоров'я через особистісно значущий, індивідуально орієнтований здоровий спосіб життя [18].

Дослідниця О. Васильєва розуміє культуру здоров'я як відповідальне, творче ставлення до свого здоров'я, як усвідомлення нерозривного взаємозв'язку його фізичної, психічної, соціальної і духовної складових [6, с. 67].



Учені О. Ахвердова і В. Магін розуміють феномен «культура здоров'я» як інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, а також здатності до творчої та активної життєдіяльності. Автори визначають структуру культури здоров'я як єдність когнітивно-мотиваційного, емоційного і комунікативно-вольового компонентів [3, с. 12–18].

У дослідженні А. Манджуги зустрічається таке поняття, як «валеологічна культура особистості», що синонімічно поняттю «культура здоров'я особистості», оскільки валеологія – це наука про здоров'я [15, с. 59–60].

Так, І. Новосолова розглядає «валеологічну культуру» як складову частину загальної культури, яка відобразить прихильність до загальнолюдських здоров'язберігаючих цінностей, як новий якісний рівень саногенних знань, орієнтацій, умінь і навичок, які ведуть до самовдосконалення і активного довголіття [17].

Дослідник В. Горащук розуміє культуру здоров'я школярів як умову внутрішнього духовного становлення особистості, яке включає в себе три компоненти: інтелектуальний – знання в області валеології, організації здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я; емоційно ціннісний – активне позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя; дієво-практичний – застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя [9].

Ще один термін, пов'язаний за змістом із культурою здоров'я, називається «ортобіотика». Ортобіотика – це наука про здоров'я, шляхи його самозбереження, засновані на побудові раціонального способу життя, в основі якого лежить багаторічне збереження і зміцнення здоров'я та усвідомлення самоцінності власного життя. Відповідно, «ортобіоз» означає раціональний або розумний спосіб життя, в основі якого лежить самозбереження здоров'я. Учений Д. Алхасов пропонує термін «ортобіотична культура здоров'я». Автор проводить паралель між поняттями «ортобіоз» і «оортобіотична культура здоров'я» і виділяє наступні методи формування ортобіотичної культури здоров'я учнів: фізичний, спрямований на зміцнення рухової і фізичної підготовленості, поліпшення працездатності; психофізичний, заснований на процесах саморегуляції організму; біоенергетичний, заснований на особливостях управління біологічними процесами, які є основою функціонування здо-

рової особистості; моделювання, спрямоване на здійснення психічного моделювання життєвих ситуацій і можливостей коригування власних дій; образний, спрямований на синтезування рухових образів з метою творчого самовираження [1, с. 83–85].

Висновки. Таким чином, проведений огляд дозволяє говорити про те, що в процесуальному плані культура здоров'я особистості – це багаторівневе утворення, яке входить до складу загальної культури людини, характеризує емоційно-ціннісне ставлення людини до свого здоров'я, практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя (через глибину освоєння валеологічного досвіду), піклуватися про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Отже, культуру здоров'я будемо розуміти як частину культури особистості, яка відображає усвідомлене ціннісне ставлення особи до власного здоров'я, засноване на веденні здорового способу життя і виражене в повноцінному фізичному, психічному, духовно-моральному і соціальному розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алхасов Д. Формирование ортобиотической культуры здоровья учащихся / Д. Алхасов // Учитель. – 2005. – № 2. – С. 83–85.
2. Андрищенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.08 / Т.К. Андрищенко. – Умань, 2015. – 504 с.
3. Ахвердова О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 12–18.
4. Богиніч О.Л. Оздоровчу ідеологію – в життя майлят / О.Л. Богиніч // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 7–9.
5. Вайнер Э.Н. Валеология: [учеб. для вузов] / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001. – 416 с.
6. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка / О.С. Васильева. – М.: Академия, 2001. – 298 с.
7. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д.Д. Венедиктов // Вопросы философии. – 1980. – № 4. – С. 137–139.
8. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 3. – С. 118.
9. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / В.П. Горащук. – Х., 2004. – 414 с.
10. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивноориентированного физического воспитания / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2 – С. 74–77.
11. Кольчева З.И. Подготовка будущего учителя к формированию культуры здоровья школьников сред-



ствами своего предмета / З.И. Колычева // Здоровый образ жизни – в образовательную среду: материалы региональной научно-практической конференции (23 мая 2008 г., г. Тобольск). – Тобольск, 2008. – С. 80–83.

12. Кравцова Г.Л. Условия формирования культуры здоровья младших школьников / Г.Л. Кравцова // Сборник статей и тезисов II Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы воспитания здорового человека (Тирасполь, 5–6 ноября 2010г.). – Ч. 1. – Бендеры: Полиграфист, 2010. – С. 129–133.

13. Иванов В. Культура и развитие человека: очерк философско-методологических проблем / В. Иванов. – К.: Наук.думка. – 1989. – 320 с.

14. Куртова Г.Ю. Здоровый спосіб життя як приоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Иванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.

15. Маджуга А.Г. Здоровьесберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности / А.Г. Маджуга // Almaty. – 2005. – № 2. – Москва: Изд-во РУДН. – С. 59–60.

16. Моль А. Социодинамика культуры / А. Моль. – М., 1973. – С. 35.

17. Новоселова И.В. Формирование культуры здорового образа жизни школьниц в условиях оздоровительного центра: дис... канд. пед. Наук: 13.00.04 / И.В. Новоселова. – Омск, 2006. – 24 с.

18. Платонов К.К. Обобщение характеристик как метод социально-психологического изучения личности / К.К. Платонов. – // Методы социально-психологических исследований. – М., 1975. – С. 156–163.

19. Поташнюк І.В. Школа сприяння здоров'ю: досвід роботи, перспективи розвитку: [навч. посіб.] / [І.В. Поташнюк]; за ред. Р.З. Поташнюк, І.В. Поташнюк. – Рівне; Луцьк: Надстир'я, 2006. – 226 с.

20. Трещёва О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. на соискание уч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О.Л. Трещёва. – Омск, 2003. – 52 с.

21. Тюмасева З.И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

УДК 373.2:616.89-008.441

СТРАХ ЯК ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ДОШКІЛЬНИКА

Бобро Л.В., аспірант кафедри педагогіки

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

У статті проаналізовано та узагальнено підходи до визначення поняття «страх», розглянуто причини виникнення страхів у дітей старшого дошкільного віку та їх прояви. Визначено вплив страху на поведінку, становлення емоційно-вольової сфери дитини. Виявлено зв'язки між досвідом і розвитком особистості дошкільника, його почуттів і волі. Характеризуються групи чинників, які сприяють виникненню страху у дітей 5–7 років.

Ключові слова: *страх, особистість, долаття страху, фактори виникнення страху, досвід.*

В статье проанализированы и обобщены подходы к определению понятия «страх», рассмотрены причины возникновения страхов у детей старшего дошкольного возраста и их проявления. Определено влияние страха на их поведение, на становление эмоционально-волевой сферы. Обнаружены связи между опытом и развитием личности ребенка, его чувств. Характеризуются группы факторов, которые способствуют возникновению страха у детей 5–7 лет.

Ключевые слова: *страх, личность, причины и факторы возникновения страха, опыт.*

Bobro L. V. FEAR AS A PHENOMENON PERSONAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

The article is concerned with the analysis and generalization of the approaches to the definition of fear. The causes of fear in preschool-age children and its manifestation are studied. The impact of fear on behaviour and formation of emotional-volitional sphere of children is defined. The author identifies the relation among experience and development of personality, emotions and volition of preschool-age children. The groups of causes of fear in children between the ages of five and seven are characterized.

Key words: *fear, personality, overcoming fear, causes of fear, experience.*

Постановка проблеми. Сучасне соціально-інформаційне середовище, в якому відбувається розвиток дитини старшого дошкільного віку, зокрема агресивність довілля, дефіцит і формалізація спілкування

з батьками, інволюція дитячої субкультури, обмеження і спрощення ігрових форм освоєння дійсності, надмірність інформації, неадекватної віковим особливостям дітей, сприяють виникненню та фіксації у