

Міністерство освіти і науки України  
Інститут педагогіки НАПН України  
Інститут філософії НАН України  
Інститут історії України НАН України  
Інститут держави і права імені В.М. Корещького НАН України  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

# **УКРАЇНА**

## **в гуманітарних і соціально-економічних вимірах**

**МАТЕРІАЛИ**  
**II Всеукраїнської наукової конференції**

**24-25 березня 2017 р.**

**Частина II**

**Дніпро**

**2017**

**Редакційна колегія:**

**Токовенко Олександр Сергійович**, д.філос.н., проф., декан факультету суспільних наук і міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Сергєєв Вячеслав Сергійович**, д.політ.н., доц., завідувач кафедри міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Горбатенко Володимир Павлович**, д.політ.н., проф., заступник директора Інституту держави і права ім. В. М. Корещького НАН України

**Касьянов Георгій Володимирович**, д.і.н., проф., зав. відділу новітньої історії та політики Інституту історії України НАН України

**Пометун Олена Іванівна**, д. пед. н., проф., член-кореспондент НАПН України, головний науковий співробітник відділу суспільствознавчої освіти Інституту педагогіки НАПН України.

**Хамітов Назіп Віленович**, д.філос.н., проф., провідний науковий співробітник відділу філософської антропології Інституту філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України

**Крилова Світлана Анатоліївна**, д.філос.н., проф., завідувач кафедри філософської антропології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

**Окороків Віктор Броніславович**, д.філос.н., проф., завідувач кафедри філософії Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

**Висоцький Олександр Юрійович**, д.політ.н., проф., професор кафедри міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Кривошеїн Віталій Володимирович**, д.політ.н., проф., завідувач кафедри соціології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Третяк Олексій Анатолійович**, д.політ.н., доц., завідувач кафедри політології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Вершина Вікторія Анатоліївна**, к.філос.н., доц., доцент кафедри філософії, заступник декана факультету суспільних наук і міжнародних відносин з наукової роботи Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Грушецький Богдан Павлович**, к.політ.н., доцент кафедри міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**У 45 Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах.** Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м.Дніпро. Частина II. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – 282 с.

У збірник вміщено матеріали Другої Всеукраїнської наукової конференції «Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах», що присвячені осмисленню проблем сучасної України в соціальному, політичному, історичному, філософському, культурологічному, фізіологічному, правовому, економічному, педагогічному та інших дискурсах, визначенню дієвих заходів та оптимальних шляхів подолання негативних та кризових явищ у різноманітних сферах української дійсності. Рекомендовано для студентів, аспірантів і викладачів вищих навчальних закладів, науковців.

Аналізуючи дану проблему ми прийшли до висновків, що нам сьогодні потрібна нова школа – школа здоров'я, в якій би були відсутні всі ті негативи, які руйнують здоров'я учнів.

В процесі навчально-виховної роботи педагоги повинні використовувати всі форми і можливості впливу, а саме: використання на заняттях таких елементів його змісту (фактів, аргументів, прикладів, задач), які б поступово переконували школярів у негативних наслідках шкідливих звичок для здоров'я і необхідності здорового способу життя (навчальний аспект). Організаційно-педагогічна робота педагога повинна бути спрямована на формування в школі норм і традицій залучення до здорового способу життя, «моди на здоров'я».

Робота має бути спрямована на виявлення та систематизацію знань з теми «Здоровий спосіб життя», розвиток творчих здібностей учнів, виховання активної життєвої позиції, відповідального ставлення до свого здоров'я.

Робота щодо пропаганди здорового способу життя та організації спортивно-масової зайнятості учнів має включати такі напрямки: спортивно-масова, фізкультурно-оздоровча та агітаційно-пропагандистська робота.

Через створені в навчальних закладах центри інтелектуального здоров'я вести роз'яснювальну та освітню роботу з батьками, так як сучасній людині необхідні, в першу чергу, загальнокультурні якості, а суспільству потрібна особистість, яка володіє основами системного мислення, що вміє самостійно поповнювати знання, яка вміє користуватись знаннями на користь собі і іншим. Нагадаємо слова Д.І.Менделєєва, який писав: «Знання без виховання – це меч в руках божевільного» [8].

Людина в сучасному суспільстві повинна володіти такими задатками, як: вичити, шукати, думати, співробітничати, прийматись за справу, адаптуватись.

#### Список використаних джерел

1. Адаптація організму учасників к учебным и физическим нагрузкам / под. ред. А.Г. Хрипковой и М.В. Антроповой. – М.: Просвещение – 1982, 126 с.
2. Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье и развитие школьников. // Педиатрия: журн. им. Г.Н. Сперанского. – 2002. – № 6. С.54-59.
3. Алифанова Л.А. Сомато-функциональный потенциал школьников в зависимости от различных режимов двигательной активности // Гигиена и санитария. – Медицина – 2002. – № 3. С.84-93.
4. Базарный В. Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса / В.Ф. Базарный – М., 2009. – 328 с.
5. Базарный В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. – В.Ф. Базарный – Сергиев Посад, 1995. 265 с.
6. Чепелевська Л.О. Середня очікувана тривалість життя як критерій медико-демографічної ситуації в Україні. Л.А. Чепелевська, О.П. Рудницький // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України – 2014, №2(60). С. 39-42. 7. [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599) (Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я).
8. <http://klashaosinka.com.ua/> (освітній портал. Критерії педагогічної майстерності сучасного викладача).

**Т. Л. Полулященко, Р. І. Кордік**

#### КОЗАЦЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Останніми роками здійснено чимало досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми формування здорового способу життя засобами спортивно-масової та фізкультурної роботи.

Спорт, як складова фізичного виховання, впливає на основні сфери життєдіяльності суспільства, на ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей. Виховний потенціал фізичної культури та спорту реалізується завдяки формуванню у особистості такого поняття як здоровий спосіб життя [9, с. 123].

В Україні нині відсутня система соціально-економічного стимулювання здорового способу життя. Це призводить до складної ситуації зі станом фізичної підготовленості населення. Повсякденна діяльність більшості сучасних людей не забезпечує необхідного навантаження для підтримки в нормальному стані опорно-рухового апарату, дихальної і серцево-судинної систем [2, с. 3-9].

Дослідження показують, що 36,4 % учнів загальноосвітніх шкіл мають **вкрай** низький рівень фізичної підготовленості, 33,5 % - нижче середнього, 22,6 % - середній, 6,7 % - вище за середній і лише 0,8 % - високий. 81,5 % населення у віці 40-59 років мають низький і нижче середнього рівні фізичного розвитку. У людей більш старшого віку цей показник сягає 98,1% [2].

Доведено, що під впливом фізичних вправ вдається у повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість, що сприяє омолодженню організму. Це повинні бути вправи, які формують адаптаційні і компенсаторні механізми пристосування старіючого організму до змін внутрішнього і зовнішнього середовища, вправи, пов'язані з релаксацією (розслабленням м'язів), зниженню чутливості до стресів та вправи, що підвищують стійкість організму до дій вільних радикалів та продукування великої кількості природних антиоксидантів [8, с. 206].

Дослідження історії розвитку фізичної культури свідчать про те, що значний вклад у покращенні рівня здоров'я та підвищення рівня фізичного виховання внесли запорізькі козаки, які не тільки захищали свій народ, але й приносили на освоєвані землі здобутки цивілізації, освіти. Запорозькі створили ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне самовдосконалення воїна. Ця система, судячи із тверджень сучасників, була найкращою у світі [5, с. 16]. У Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Фізична досконалість – це історично обумовлений рівень всебічного фізичного розвитку і фізичної працездатності, який забезпечує можливість оптимального пристосування до умов виробництва, військової справи, побуту, а також високу дієздатність і довговічність перебуту життєво важливих функцій [5, с. 23].

Адже людина, яка була фізично недосконала, відчувала свою нерівність і тому широко прагнула підвищити свій фізичний вишкіл. Більшість запорозців свій вільний час використовували для фізичної підготовки, зокрема об'їжджали коней, вправлялися у стрільбі, фехтуванні на шаблях. Великою популярністю користувалися різноманітні змагання на силу, спритність, витривалість. Дозвілля козаків заповнювалось різноманітними фізичними вправами: плавання, біг, веслування, боротьба, бої навкучаць тощо. Всі ці та інші вправи носили військово-прикладну спрямованість і були хорошими засобами фізичного вишколу запорозців [5, с. 16].

Серед запорозьких козаків поширеними були і різноманітні системи единоборств. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю – гопак, який представляв собою стрибкову систему віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби. На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них – гой док, спас, на ременях, навхрест, на палицях тощо. [5, с. 17].

Життя козаків відрізнялося своєрідним аскетизмом, який був збагачений власним досвідом, а не запозиченим. Окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізіологічний розвиток. Вони настільки розвивали свої можливості, що багато сучасників були переконані в тому, що в них ніби – вселялись, якісь над природні сили. До того ж вони оволодівали специфічними дихальними вправами подібно до йогів [5, с. 18].

Методика фізичного і психофізіологічного вдосконалення козаків була самобутньою, оскільки запозичила ті надбання, які були накопичені нашими предками. Всі збережені на сьогодні елементи – складні акробатичні вправи, багато ударів ногами і руками – були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогом [4, с. 12].

Отже, види і особливості фізичних вправ формувалися під впливом соціально-культурної системи, в умовах якої проходив їх розвиток. У міру розвитку суспільства фізична культура набувала нових якісних рис, що визначало її як соціальне явище, що має культурне, виховне та оздоровче значення. Правлячі кола країн у різні часи намагалися використати цю спрямованість фізичної культури у політичних та релігійних цілях [7, с. 31].

Підводячи підсумки можна констатувати, що:

1. Фізична культура у людському значенні і суспільному прояві сьогодні як ніколи органічно поєднується із гуманізацією системи суспільних відносин, сфер суспільного життя, і, що особливо важливо для України, - з національною ідеєю.

2. Впровадження національних традицій фізичної культури в сучасних умовах сприяє формуванню здорового способу життя та можливе у таких напрямках: фізичне виховання в дошкільних установах, загальноосвітніх школах, гімназіях, ліцеях, ВНЗ; шкільна (класна, позакласна) та позашкільна робота з фізичного виховання; фізкультурно-спортивна робота з молоддю за місцем проживання; фізичне виховання в сім'ї.

3. Позитивний результат формування здорового способу життя залежить від умілого грамотного, ініціативного й активного керівництва педагогічного колективу.

4. Створені запорізькими козаками спеціальні фізичні і психофізичні вправи є складними соціально - економічним, педагогічним, психологічним та біологічним явищем, а в умовах сучасного суспільства вони виступають не тільки в якості протитяги негативним наслідкам цивілізації, а й елементом виховання і соціалізації особистості, формування потреб у здоровому способі життя.

#### Список використаних джерел

1. Бердяев Н. *Смысл творчества*. / Н. Бердяев – М.: Знание, 2005. – 456 с.
2. Булатова М. *Здоров'я і фізична підготовленість населення України* / М. Булатова, О. Литвин // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
3. Выдрин В. М. *Введение в специальность. Учебное пособие*. / В. М. Выдрин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 119 с.
4. Грибан Г. П. *Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту* // *Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх»*. / Г. П. Грибан – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 54.
5. Довгич Н. М. *Соціалізаційний зміст фізичної культури у контексті національно-культурної специфіки* // *Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх»*. / Н. М. Довгич – К.: Олімпійська література, 2005. – 121 с.
6. Іващенко В. П. *Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник*. Ч. 1. / В. П. Іващенко, О. П. Безкотільний – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
7. *Теорія і методика фізического воспитания*. Т. 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.
8. *Теорія і методика фізического воспитания*. Т. 2 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – 392 с.
9. Цюнь А. *Народна фізична культура та можливості її використання в сучасних умовах* / А. Цюнь // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2002. – № 2-3. – С. 149-152

**Ф. Є. Путьонний, Ю. А. Попадюха**

#### ВИКОРИСТАННЯ ВІБРАЦІЇ ВСЬОГО ТІЛА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вібрація всього тіла є сучасним методом покращення функції опорно-рухового апарату, де в процес залучаються м'язи й кістки, сухожилля та кровоносні судини. Вібраційне тренування ефективно у післяопераційний період, скорочується процес реабілітації після операції і серйозних захворювань [0, 0]. Саме тому шляхи дії та методика використання вібрації всього тіла у фізичній реабілітації потребують подальшого дослідження.

**Мета.** Висвітлити ефект та шляхи дії вібрації всього тіла на організм людини, а також методику її застосування у фізичній реабілітації.

**Методи дослідження:** аналіз та обробка даних науково-методичної літератури.