МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»

ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ: НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ВИМІР В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної конференції

Одеса, 26 квітня 2024 року

Одеса
«Фенікс»
2024

УДК 005.332.2(4):316.42(477)“364”“20”(062.552)
Є 24

Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 8 від 15.05.2024 р.)

За загальною редакцією ***С. В. Ківалова***

Відповідальний за випуск ***М. Р. Аракелян***

Є 24 **Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів** : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (Одеса, 26 квітня 2024 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. – Одеса : Фенікс, 2024. – 1000 с.
ISBN 978-617-8430-05-4

У збірнику відображено наукові напрацювання вчених, практиків, військовослужбовців у теоретичній та емпіричній площині у сферах філософських основ, загальної теорії та історичних досліджень держави і права, актуальних проблем світових соціально-політичних процесів, соціології та психології в умовах повномасштабного військового вторгнення. Висвітлено питання загроз національній безпеці в їх конституційному вимірі у рамках міжнародного та європейського права, трудового права та права соціального забезпечення, земельного, аграрного та екологічного права, пов’язані з функціонуванням економіки та підприємництва в умовах європейського вибору України. Розглянуто проблеми інформатизації та цифровізації суспільства, захисту інформації та кібербезпеки в умовах військового вторгнення, питання методики викладання іноземних мов, теорії та практики перекладу, проблеми лінгвістики та журналістики. Відображено наукові напрацювання у сферах адміністративного права та процесу, фінансового, морського та митного права, організації та вдосконалення судоустрою, прокуратури, інших правоохоронних органів, адвокатури. Висвітлено питання кримінального права, кримінально-процесуальних аспектів кримінального провадження та кримінологічних особливостей протидії злочинності в умовах воєнного стану, криміналістики, судової експертизи, психології та медицини у забезпеченні судочинства, цивільного та сімейного права, інтелектуальної власності та патентної юстиції, цивільного судочинства, господарського права та процесу. Розглянуто актуальні питання діяльності сучасних бібліотек у закладах вищої освіти, фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Збірник розраховано на наукових і науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти, практичних працівників у сферах юридичної, економічної, соціологічної, політологічної, психологічної, філологічної наук, журналістики та кібербезпеки тощо.

УДК 005.332.2(4):316.42(477)»364»»20»(062.552)

Матеріали видано в авторській редакції

ISBN 978-617-8430-05-4

© НУ «Одеська юридична академія, 2024
© Автори статей, 2024

Гоголєва Олена Миколаївна, Бочков Павло Миколайович
АНАЛІЗ СПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНОЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ НОВИХ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 964

Заверзаєв Валерій Володимирович, Адєєва Ольга Вікторівна
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ 966

Чертов Іван Іванович, Ганчар Іван Лазарович
НАРОДЖЕНІ В УКРАЇНІ, УНІКАЛЬНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА 967

СЕКЦІЯ 29. ДІЯЛЬНІСТЬ СУЧАСНИХ БІБЛІОТЕК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іванійчук Таісія Юріївна, Нерубацька Лариса Миколаївна
СЕРВІСИ ВІДКРИТИХ СИСТЕМ ІНСТИТУЦІЙНИХ РЕПОЗИТАРІЇВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАУКОВО-ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ УНІВЕРСИТЕТУ 970

Дремлюга Ольга Олексіївна, Опольська Тамара Іванівна
ПРОГРАМНІ СЕРВІСИ ПЕРЕВІРКИ АКАДЕМІЧНИХ ТЕКСТІВ НА НАЯВНІСТЬ ПЛАГІАТУ: ДЕТЕКТОРИ КОНТЕНТУ ШІ 972

Макуха Світлана Миколаївна
ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ НА СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ 974

Петренко Олена Сергіївна, Фоміна Світлана Олегівна
ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ КОРИСТУВАЧАСТУВАЧІВ, ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ БІБЛІОТЕЧНО-БІБЛІОГРАФІЧНИХ ЗНАНЬ 976

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ 979

Заверзаєв Валерій Володимирович
Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Адєєва Ольга Вікторівна
Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу, швидким темпом і постійними викликами, тому важливо підтримувати високий рівень здоров'я і психічного благополуччя. Регулярна фізична активність – один з найефективніших способів зниження психофізичного стресу. Фізична активність вважається одним з найефективніших способів самозаспокоєння без необхідності приймати ліки. Психологічні симптоми можуть варіюватися від дратівливості, тривоги, гніву і ворожості до страху, паніки, занепокоєння і безсоння. Психічний стрес може призвести до фізичних симптомів.

Експерти Гарвардської медичної школи зазначають, що фізіологічна реакція на стрес настільки сильна, що провокує подальший психологічний стрес, замикаючи причинно-наслідковий ланцюжок. Тому програми управління стресом повинні включати м'язову релаксацію. Розслаблене тіло посилає сигнали спокою і контролю, які допомагають зменшити психічне напруження.

Фізичні вправи зменшують стрес кількома способами:

По-перше, заняття спортом сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес.

По-друге, спорт стимулює вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. Ендорфіни викликають «кайф бігуна», а також відчуття розслаблення й оптимізму після важкого тренування.

По-третє, фізичні вправи – це форма медитації, яка допомагає відволіктися від того, що відбувається у вашій голові. Повторювані рухи під час вправ дозволяють зосередитися на тілі, а не на «думках». Ця концентрація допомагає зберегти розум спокійним і ясним.

По-четверте, фізичні вправи допомагають організму зняти стрес, імітуючи реакцію «бий або тікай», і допомагають системі органів «випустити пару», змушуючи всі органи працювати разом під час фізичної активності [1].

Психічний стрес набагато сильніший за фізичний, з яким легше впоратися, і може мати дуже згубний вплив на психіку студента, призводячи до емоційного вигорання, поганої концентрації уваги і, як наслідок, погіршення академічної успішності та погіршення стосунків з іншими людьми і членами сім'ї. Він також може призвести до ослаблення імунної системи, хронічної втоми та різних психосоматичних розладів. Ви можете спробувати знизити рівень стресу у студентів, створивши для них сприятливе середовище і даючи їм поради щодо їхніх життєвих цілей.

Ви також можете допомогти студентам знайти хобі, які відповідають їхній особистості, брати участь у різних видах спорту, звертатися за допомогою до різних духовних дисциплін і коригувати їхній щоденний графік навчання та дозвілля [2].

Допоможуть будь-які види фізичної активності: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, футбол, теніс та улюблені танці. Помірні вправи на зміцнення м'язів також ефективні.

Різні види фізичної активності також вивільняють гормони, так звані ендорфіни, які роблять нас щасливими, зменшують тривожність і полегшують біль. Вони також знижують рівень кортизолу – гормону, основна функція якого полягає в тому, щоб допомогти організму адаптуватися до навколишнього середовища. Загалом, кортизол регулює рівень цукру в крові,

захищає від інфекцій і підтримує нервову систему, але підвищений рівень кортизолу може призвести до ослаблення імунної системи, втоми, безсоння, дратівливості та агресії. У довгостроковій перспективі підвищений рівень гормону може призвести до серйозних захворювань, таких як діабет, безпліддя та високий кров'яний тиск. Тому дуже важливо регулювати рівень кортизолу за допомогою медитації, масажу, захисту від негативних думок і фізичної активності. Фізичні вправи не тільки допомагають контролювати стрес, але й запобігають його наслідкам, оскільки зміцнюють усі системи організму – від серцево-судинної до нервової та дихальної. Організм студента, що постійно практикує заняття з фізичної культури, стикається з різними негативними проявами довкілля. Він може легко протистояти негараздах на відміну від студента, який всіляко уникає фізичного навантаження [3].

Фізична активність є важливим фактором зниження психічного та фізичного стресу в сучасному суспільстві. Регулярні заняття спортом і фізичними вправами допомагають підтримувати оптимальний рівень здоров'я та психічного благополуччя. Тому важливо включити фізичну активність у щоденний графік, щоб досягти гармонії та благополуччя [4, с. 13].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що фізична культура вкрай сприятливо впливає на здоров'я студентів як фізичне, та і психологічне, ментальне.

Однак багато студентів ставляться надто легковажно до стану свого здоров'я та нехтують виконанням комплексів вправ на заняттях з фізичної культури. Тому викладачам фізичної культури необхідно залучати студентів до активного заняття спортом, щоб запобігти негативним наслідкам стресу в їхньому житті.

Список використаних джерел

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 19 с.

2. Первухіна С. М., Петричук П. А. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 12. С. 123–126.

3. Саламанюк Ю. В Чинники та мотивація студентської молоді до здорового способу життя : [курсова робота]. Миколаїв, 2019. URL: https://naurok.com.ua/referat-chinniki-ta-motivaciya-uchnivsko-molodi-do-zdorovogo-sposobu-zhittya-168049.html

4. Аймедов К. В., Кривоногова О. В., Михайлова К. Л., Потокуєв Д. О. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. *Вісник морської медицини*. 2013. № 3. С. 13–17.

Ключові слова: фізичне виховання, стрес, темп життя, здоров'я, психічний стан, фізична активність.
Keywords: physical education, stress, pace of life, health, mental state, physical activity.

Чертов Іван Іванович
Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання
Ганчар Іван Лазарович
Національний університет «Одеська політехніка»,
професор кафедри фізичного виховання та спорту, доктор педагогічних наук, професор,

НАРОДЖЕНІ В УКРАЇНІ, УНІКАЛЬНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА

Один з цих видів спорту ще відносно новий, але останніми роками він набирає обертів. Хотеінг поєднує в собі всі національні бойові мистецтва та систему саморозвитку, і таким чином наближається до українських традицій, де активно заохочується молодь. Хотеінг підтримується на державному рівні і був офіційно визнаний національним видом спорту в 2009 році. Цей статус дозволяє йому розвиватися за межами України [1].