

ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ: НОВІ ВИМІРИ У ВОЄННИЙ ЧАС

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

2



ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ: НОВІ ВИМІРИ У ВОЄННИЙ ЧАС

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної конференції

Одеса, 16 травня 2025 року

Том 2

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

ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ: НОВІ ВИМІРИ У ВОЄННИЙ ЧАС

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної конференції

Одеса, 16 травня 2025 року

Том 2

Одеса
2025

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 16.05.2025 р.)*

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

Є 24 **Європейські орієнтири розвитку України: нові виміри у воєнний час** : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (Одеса, 16 травня 2025 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. – Одеса : Фенікс, 2025. – Т. 2. – 716 с.
ISBN 978-617-8430-61-0

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Європейські орієнтири України: нові виміри у воєнний час» містять результати наукових досліджень і практичних напрацювань вчених, фахівців і військовослужбовців, здійснені в умовах повномасштабної війни. У збірнику представлено як теоретичні, так і емпіричні дослідження у галузях філософії, загальної теорії держави і права, історії права, сучасних соціально-політичних процесів, соціології та психології.

Особливу увагу приділено аналізу загроз національній безпеці в конституційному, міжнародному та європейському правовому контекстах, а також питанням трудового, соціального, земельного, аграрного та екологічного права. Окремі розділи присвячено функціонуванню економіки та підприємництва в умовах євроінтеграції.

У збірнику також розглянуто проблематику цифрової трансформації, захисту інформації та кібербезпеки в умовах воєнного часу, методику викладання іноземних мов, перекладознавство, лінгвістику і журналістику. Висвітлено наукові здобутки в адміністративному, фінансовому, морському та митному праві, реформуванні судової системи, діяльності прокуратури, правоохоронних органів та адвокатури. Окремо проаналізовано питання кримінального права, кримінального процесу, кримінології, криміналістики, судової експертизи, медико-психологічного забезпечення правосуддя, а також аспекти цивільного, сімейного, господарського права, інтелектуальної власності та патентного судочинства. Розглянуто також актуальні питання діяльності бібліотек у закладах вищої освіти та фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, а також практикам у галузях права, економіки, соціології, політології, психології, філології, журналістики та кібербезпеки.

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

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

ISBN 978-617-8430-61-0

© НУ «Одеська юридична академія, 2025
© Автори статей, 2025

СЕКЦІЯ 27. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Антіпова Жана Ігорівна, Кучеренко Геннадій Васильович

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ647

Барсукова Тетяна Олександрівна, Ігнатенко Сюзанна Олександрівна

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСІБ, ЩО СПРИЯЄ ПІДВИЩЕННЮ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ650

Гоголева Олена Миколаївна, Халайджі Світлана Владиславівна

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ654

Заверзаєв Валерій Володимирович, Дразіна Євдокія Володимирівна

ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ – ІНСТРУМЕНТ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ659

Кальніченко Андрій Михайлович, Форостян Ольга Іванівна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ663

СЕКЦІЯ 28. ДІЯЛЬНІСТЬ СУЧАСНИХ БІБЛІОТЕК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іванійчук Таїсія Юріївна, Дем'яненко Ольга Михайлівна

БІБЛІОТЕЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ІСТОРИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ОДЕСИ: ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ТВОРІВ М. СИНЯВЕРА ТА О. СУРІЛОВА В КОНТЕКСТІ ІСТОРИЧНИХ ПАРАЛЕЛІЙ МІЖ ХХ СТОЛІТТЯМ І СЬОГОДЕННЯМ667

Солодка Альона Іванівна

ЦИФРОВІЗАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ СПАДЩИНИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ БІБЛІОТЕКАХ671

Стефанчишена Тетяна Михайлівна, Новітська Ірина Вадимівна

ДОВІДКОВІ ЮРИДИЧНІ ВИДАННЯ: ЧАСОВІ ТА ПРОСТОРОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ673

Опольська Тамара Іванівна, Дремлюга Ольга Олексіївна

НОВИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ «БІБЛІОТЕКАР»: ВИКЛИКИ, ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ БІБЛІОТЕЧНІЙ ПРАКТИЦІ676

Петренко Олена Сергіївна, Ускова Наталя Костянтинівна, Фоміна Світлана Олегівна

БОГДАН МИХАЙЛОВИЧ КОМАРОВ – ВИДАТНИЙ ОРГАНІЗАТОР УКРАЇНСЬКОЇ БІБЛІОТЕЧНОЇ СПРАВИ ПЕРШОЇ ТРЕТИНИ ХХ СТ.679

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ683

4. Барсукова Т., Антіпова Ж. Оздоровчий фітнес як інноваційна засіб фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Global and regional aspects of sustainable development*. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/12295>

5. Антіпова Ж. Здоров'я здобувачів: збереження та зміцнення – головне завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 3 (21). С. 6-16. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-3\(21\)-6-15](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-3(21)-6-15)

Ключові слова: вища освіта, фізичне здоров'я, професійне становлення, якості особистості, вербальні структури розуму.

Keywords: higher education, physical health, professional development, personality qualities, verbal structures of the mind.

Гоголева Олена Миколаївна

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

Халайджі Світлана Владиславівна

Одеський національний технологічний університет
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Сьогодні, у часи швидкого технологічного розвитку та зростаючих вимог до навчання, студенти проводять все більше часу в сидячому положенні, працюючи на комп'ютерах та інших електронних пристроях. Такий спосіб життя, що відрізняється низьким рівнем фізичної активності, має негативний вплив на стан здоров'я молоді, ведучи до зниження енергії, проблем зі спиною, погіршення витривалості та підвищення ризику серцево-судинних захворювань. Це викликає питання про необхідність впровадження фізичних активностей, які були б цікавими, доступними та корисними для студентів.

На мій погляд, одним із видів спорту, що відповідає цим вимогам, є настільний теніс, оскільки він об'єднує динамічні рухи, точність, швидкість реакції та вимагає високої концентрації. Ця гра дає можливість студентам не лише підтримувати фізичну активність, але й служити для розвантаження психіки після напруженого навчання, сприяє розвитку моторики, поліпшенню координації і зміцненню різних м'язових груп. Завдяки легкому доступу до настільного тенісу та можливості грати в закритих залах, він набув популярності серед молоді студентів.

Дослідження показують, що регулярні тренування з настільного тенісу позитивно впливають на фізичне здоров'я, зокрема на витривалість, силу м'язів,

координацію та швидкість реакції. Розуміння такого впливу, на мою думку, сприятиме кращій інтеграції настільного тенісу в програми фізичного виховання студентів, пропонуючи його як засіб протидії малорухливому способу життя і покращення загального здоров'я молоді.

Таким чином, реферат присвячений дослідженню впливу настільного тенісу на різні аспекти фізичного розвитку студентів, зокрема на їхню витривалість, силу, координацію та психоемоційний стан.

Настільний теніс – це популярний вид спорту, який відрізняється динамічністю, швидкістю та високими вимогами до концентрації. Ця гра сприяє розвитку різних аспектів фізичної підготовки, оскільки гравцю потрібно уважно стежити за м'ячем, майстерно виконувати удари й миттєво реагувати на дії противника. Окрім того, гра проходить у обмеженому просторі, що потребує постійного змінювання напрямку руху та швидкого переміщення, роблячи настільний теніс відмінним засобом для вдосконалення спритності, реакції та координації рухів [3, с.30].

Однією з характеристик настільного тенісу є його легка доступність та низький ризик отримання травм. Ця гра не вимагає від початківців особливих фізичних здібностей, що робить її привабливою для студентів, які можуть розпочати заняття без значної підготовки. Крім того, для гри потрібні лише стіл, ракетки й м'яч, що є досить економічним оснащенням.

На мою думку, для молоді, що проведе багато часу сидючи під час навчання, настільний теніс є прекрасною можливістю для активного відпочинку та підтримки фізичної форми. Швидкість гри та короткі перерви між раундами сприяють збільшенню частоти серцевих скорочень, поліпшенню кровообігу та зміцненню серцево-судинної системи. Одночасно цей вид спорту допомагає розвивати спритність, точність рухів і моторну координацію, що є важливим для загального фізичного розвитку.

Настільний теніс є активним і динамічним видом спорту, який сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної системи, забезпечуючи регулярне підвищення частоти серцебиття. У момент інтенсивної гри, коли рухи набирають значну швидкість, серце починає функціонувати в аеробному режимі, що веде до покращення кровообігу і насичення тканин киснем. Це підвищує здатність серця та судин адаптуватися до фізичних навантажень, зміцнює серцевий м'яз і підвищує загальну витривалість кардіоваскулярної системи.

Регулярні тренування з настільного тенісу допомагають у профілактиці серцево-судинних захворювань. Постійна фізична активність під час гри знижує ймовірність виникнення артеріальної гіпертензії і сприяє контролю рівня холестерину, що є одним із чинників розвитку атеросклерозу. Це, в свою чергу, зменшує ризик серйозних ускладнень, таких як інфаркт міокарда або інсульт. Окрім того, заняття настільним тенісом сприяють підтриманню здорової маси тіла.

Настільний теніс – це спорт, який активно задіює майже всі м'язові групи. Під час гри, особливо під час ударів, швидких переміщень і маневрів, задіюються

м'язи верхньої частини тіла – руки, плечі, спина, а також м'язи ніг, які допомагають змінювати позицію та забезпечують баланс. Таке комплексне навантаження сприяє розвитку м'язової системи та підтриманню її тону.

Головними м'язами, які активно залучені під час гри в настільний теніс, є м'язи рук, передпліччя та плечового поясу. Зокрема, м'язи, що відповідають за удари ракеткою – біцепси, трицепси і плечові м'язи – розвиваються на витривалість і силу в процесі кожного удару. Крім того, м'язи спини, зокрема нижньої частини спини і попереку, беруть участь у підтримці правильного положення тіла і стабільності, що є надзвичайно важливим для виконання рухів, які вимагають сильної координації та балансу.

Хоча настільний теніс не є силовим спортом, регулярні пересування по корту, зміни напрямку та інтенсивні удари суттєво сприяють розвитку м'язової сили, особливо в верхніх кінцівках. Підвищення міцності м'язів рук і плечей покращує стійкість тіла під час гри і підвищує загальну витривалість. Це, в свою чергу, зменшує ризик втоми і травм, покращуючи здатність організму витримувати великі фізичні навантаження.

Заняття настільним тенісом також позитивно впливають на розвиток м'язів ніг, оскільки гра вимагає частих переміщень на короткі дистанції, що вимагає від спортсмена постійної готовності до зміни напрямку. Це залучає квадрицепси, м'язи стегон і литкові м'язи, що сприяє розвитку гнучкості та сили нижніх кінцівок. Регулярні тренування з настільного тенісу ведуть до посилення м'язової сили, яка безпосередньо впливає на загальний фізичний розвиток учня. Поліпшення сили і еластичності м'язів знижує ризик травм не лише під час тренувань, а й у повсякденному житті. Зміцнена м'язова система дозволяє студентам ефективніше виконувати різні фізичні завдання, зменшуючи ймовірність травм під час активних рухів або неакуратних переміщень.

Посилення м'язів також сприяє покращенню загального стану здоров'я, оскільки сильні й витривалі м'язи забезпечують підтримку суглобів і знижують ймовірність виникнення болю в спині, шії та інших ділянках тіла, що часто є наслідком малорухливого способу життя. Регулярні фізичні вправи сприяють підтримці оптимального рівня фізичного розвитку, що, у свою чергу, позитивно впливає на навчальні можливості й емоційне благополуччя студентів.

Слід зазначити, що настільний теніс – це вид спорту, який ставить високі вимоги до координації рухів. Гра вимагає точної синхронізації дій між руками, очима та тілом, адже для ефективного відбиття м'яча необхідно точно оцінювати його траєкторію, швидкість і напрямок. Це дозволяє активно тренувати координацію і розвивати вміння швидко і вірно реагувати на змінні обставини гри, що є важливим аспектом фізичного розвитку.

У процесі гри в настільний теніс спортсмен постійно адаптується до різноманітних умов: зміна траєкторії м'яча, швидкість його переміщення, а також потреба в миттєвій корекції своєї позиції на корті. Це все вимагає злагодженої роботи кількох систем організму, що сприяє розвитку просторової орієнтації,

вдосконаленню рухової координації та синхронізації дій. Додатково, настільний теніс потребує значної швидкості реакції. Ігровий процес відбувається на високих швидкостях, і для того, щоб адекватно реагувати на удар суперника, гравець повинен миттєво реагувати на зміни в ситуації та прогнозувати дії противника.

Займаючись настільним тенісом, можна покращити швидкість реакцій і координацію, що стимулює активність головного мозку. Гравець мусить швидко оцінювати обставини, прогнозувати можливі дії супротивника, а також адаптувати свої вчинки до ігрових умов, що розвиває швидкість обробки інформації та прийняття рішень. Це має позитивний ефект на когнітивні здібності студентів, підвищуючи їхню здатність до зосередженості, швидкості мислення і ефективності навчання.

Настільний теніс, подібно до інших видів фізичної активності, має суттєвий вплив на психоемоційний стан, допомагаючи зменшити стрес і покращити психологічний стан студентів. У сучасному суспільстві молоді люди часто стикаються з високими навчальними вимогами, термінами виконання, а також психологічними та емоційними навантаженнями, що може викликати тривожні розлади, депресивні стани та загальне виснаження. Одним із найбільш дієвих методів для зниження стресу є регулярні фізичні заняття, які стимулюють виробництво ендорфінів – гормонів, що відповідають за покращення настрою та зниження рівня тривожності.

Настільний теніс є відмінним способом для студентів відпочити та переключитися від навчальних завдань і проблем. Під час гри тіло розслабляється завдяки фізичній активності, що викликає позитивні емоції та допомагає зменшити емоційне напруження. Дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи знижують рівень кортизолу, гормону стресу, що сприяє зниженню напруги та загального фізичного і психологічного виснаження. Це особливо корисно для студентів, які часто працюють під тиском термінів і мають труднощі в балансуванні між навчанням і відпочинком.

Крім цього, настільний теніс не лише забезпечує фізичний відпочинок, але й є відмінною нагодою для соціалізації. Гра в парі чи команді дозволяє студентам не лише активно спілкуватися з іншими, а й формувати нові соціальні зв'язки. Спільні тренування чи дружні матчі сприяють розвитку командного духу, комунікаційних навичок і колективної роботи, що важливо для загального емоційного збагачення.

Соціальний аспект гри в настільний теніс має значення для підтримки емоційного благополуччя студентів. Колективні спортивні заняття допомагають зменшити стрес, який виникає від почуття самотності або нестачі соціальних взаємодій, особливо в часи напруженого навчання чи емоційного виснаження. Крім того, настільний теніс як вид спорту надає можливість для безпосереднього спілкування, що сприяє формуванню позитивних емоцій та посиленню соціальної підтримки, що є важливим для студентського середовища.

Дослідження, яке аналізує вплив настільного тенісу на фізичний розвиток студентів, підтверджує його численні переваги для здоров'я та загального до-

бробуту молоді. Заняття цим видом спорту не лише покращують фізичні результати, але й позитивно позначаються на психоемоційному стані студентів, допомагаючи їм ефективно боротися зі стресом та емоційними навантаженнями, які притаманні навчальному процесу.

По-перше, систематичні тренування з настільного тенісу сприяють зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню кардіорезистентності та зменшенню ймовірності розвитку серцевих недуг. Аеробні навантаження, що виникають під час гри, допомагають студентам покращити кровообіг і збільшити кисневу насиченість тканин, що позитивно впливає на їх загальний фізичний стан.

По-друге, гра в настільний теніс позитивно впливає на розвиток м'язової потужності та гнучкості, оскільки в цьому спорті активно задіяні м'язи рук, спини та ніг. Під час навчальних ігор студенти не лише укріплюють м'язовий корсет, але й покращують тілесну стабільність, що допомагає зменшити ризик травм у повсякденному житті. Регулярні заняття дозволяють студентам підтримувати оптимальний рівень фізичного розвитку, що є особливо важливим під час інтенсивних навчальних періодів.

Крім того, настільний теніс істотно підвищує координацію рухів та швидкість реакції, що є важливими аспектами фізичного розвитку. Завдяки високій інтенсивності гри, студенти тренують здатність швидко приймати рішення, що позитивно позначається на їх когнітивних навичках та швидкості обробки інформації.

Важливим елементом є психоемоційний вплив гри в настільний теніс. Цей вид спорту допомагає зменшити рівень стресу, покращити настрій та відволіктися від учбових труднощів, що є важливим чинником для загального психічного благополуччя студентів.

З урахуванням усіх цих моментів, варто зазначити, що настільний теніс є одним із найефективніших способів підтримки здоров'я та підвищення якості життя студентів. Отже, можна зробити висновок про доцільність введення настільного тенісу як обов'язкової частини фізичного виховання у навчальних закладах. Це сприятиме зміцненню фізичного та психічного здоров'я студентів, водночас забезпечуючи відновлення енергії та підтримку хорошої фізичної форми.

Список використаних джерел:

1. Гринько В. М. Розвиток спеціальної витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 35-56.
2. Жуковський Є. І., Крук М. З., Шоханов О. С. Науково-методичні засади вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3. С. 56 -60.
3. Луцик М. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовки студентів у процесі підвищення спортивної майстерності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2016. С. 30-32.

4. Пустовіт А. В., Габрид А. І., Чехівська Ю. С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 60-64.

5. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи. *Молодий учений*. 2019. С. 259–262.

Ключові слова: вища освіта, фізичне здоров'я, настільний теніс, швидкі переміщення, контроль холестерину, розвиток м'язової системи.

Keywords: higher education, physical health, table tennis, fast movements, cholesterol control, muscular system development.

Заверзаєв Валерій Володимирович

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

Дразіна Євдокія Володимирівна

*«Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та
методики фізичної культури і спортивних дисциплін*

ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ – ІНСТРУМЕНТ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

У XXI столітті вища освіта виступає ключовим джерелом відновлення інтелектуального потенціалу суспільства. Реформаційні процеси в цій системі націлені на вирішення завдання підготовки молодих спеціалістів, охорону їх фізичного та психічного здоров'я, а також підтримання необхідної працездатності. Вища освіта є одним із основних чинників економічного і соціального розвитку, сприяє духовному відродженню суспільства.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в Національному університеті «Одеська юридична академія» є ключовим елементом всебічного розвитку студентів, які навчаються за бакалаврськими програмами в різних напрямках [1.с.6]. Цей курс спрямований на вивчення основних принципів підтримання та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, ефективного використання вільного часу, підвищення соціальної і професійної активності, а також на формування гармонійно розвинених особистостей серед молодих спеціалістів.

Студентська молодь, з огляду на особливості навчання, часто веде малорухомий спосіб життя, що має негативний вплив на їхнє здоров'я. Одним із шляхів розв'язання цієї важливої проблеми є залучення студентів до ігрових видів спорту, що допоможе сформувати стабільну мотивацію до фізичної активності та підтримку здорового способу життя [2.с.251].