

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Одеська юридична академія»

**ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ
УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ
ТА ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ ХХІ СТОЛІТТЯ:
СИНЕРГІЯ НАУКОВИХ, ОСВІТНІХ
ТА ТЕХНОЛОГІЧНИХ РІШЕНЬ**

МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної
конференції

19 травня 2023 року

У двох томах

Том 2



Видавництво
«Юридика»
2023

УДК 005.332.2(4):316.42(477)"364""20"(062.552)
Є24

Рекомендовано до друку Вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 3 від 16.06.2023 р.)

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

Відповідальний за випуск **М. Р. Аракелян**.
Матеріали видано в авторській редакції.

Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та
Є24 глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх
та технологічних рішень : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-
практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за загальною редак-
цією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. –
Т. 2. – 828 с.

ISBN 978-617-8263-40-9

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень». У другому томі збірника відображено наукові напрацювання вчених, практиків, військовослужбовців у теоретичній та емпіричній площині в умовах повномасштабного військового вторгнення 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 та 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)

ISBN 978-617-8263-37-9 (у 2 т.)
ISBN 978-617-8263-40-9 (т. 2)

© Національний університет
«Одеська юридична академія», 2023

слово має сказати тренер, колектив у якому тренується, навчається, працює спортсмен. Не можна залишати поза увагою жодного, навіть дрібного, порушення дисципліни.

В даний час при центрі спортивних єдиноборств НУ «ОЮА» створено спеціальну групу молоді (18–20 років). Це пов'язано з тим, що більшості обдарованих юніорів необхідно ще 2–3 роки для «акліматизації» в групі дорослих. Все це дозволить борцям одного віку змагатися між собою та долати ті труднощі, які виникають у цей період.

Планування тренувальної роботи з юніорами, особливо в період переходу до категорії дорослих, має бути обов'язково індивідуальним, з урахуванням удосконалення сильних сторін підготовки єдиноборців та усуненням наявних недоліків. При плануванні навчально-тренувального процесу необхідно враховувати характерні фактори, що супроводжують цей вік (фізичне та психічне формування, домашні умови, навчання, визначальні риси характеру тощо).

У команді створено здорову товариську обстановку: проводяться зустрічі з ветеранами спорту, учасниками та призерами чемпіонатів світу, Олімпійських Ігор. Все це гуртує колектив, допомагає перемагати у змаганнях. Щорічно підбиваються підсумки за результатами участі збірних команд НУ «ОЮА» в обласних студентських іграх, чемпіонатах України, Європи, світу.

Підготовкою резерву слід займатися постійно і найвідповідальнішим чином. Потрібно всіляко підтримувати тих тренерів, які послідовно та планомірно готують наших перспективних єдиноборців до світових чемпіонатів та олімпійських висот. Права називатися олімпійцем досягнуть лише найнаполегливіші, завзяті, працьовиті.

Ключові слова: Одеська юридична академія, здобувачі вищої освіти, центр спортивних єдиноборств, молоді спортсмени, аналіз змагань.

Key words: Odesa Law Academy, students of higher education, martial arts center, young athletes, competition analysis.

ДУДУКІНА АЛЬОНА ОЛЕГІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
викладач кафедри гуманітарних дисциплін
Миколаївського навчально-наукового інституту права*

ПІДЙОМ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДУХУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися українські громадяни, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану.

В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Особливо під час дистанційного навчання потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням. Важливо чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму. Щоб досягти максимального ефекту від фізичних навантажень важливо тренуватися зриви на тиждень через день протягом 60-тихвилин.

Як зазначають Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану, загартовування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами [1, с. 338].

На сучасному етапі основним завданням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації. Вирішення цього завдання вимагає виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, фізично і психічно здорової особистості, складовою якого є забезпечення фізичної активності. На практиці ж ми спостерігаємо зниження рівня фізичної активності в процесі навчальних занять при одночасному підвищенні нервово-емоційного напруження. За таких умов актуальною проблемою фізичного виховання молоді постає фізичне самовдосконалення. Важливу роль у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення молоді відіграють інноваційні підходи, застосування яких покликане підвищити мотивацію до фізичного самовдосконалення, забезпечити використання варіативності навчально-тренувального процесу, відкрити нові шляхи виховання творчості та ініціативи здобувачів вищої освіти й викладачів фізичного виховання [2, с. 272].

Невід'ємними складниками освітнього процесу в закладах вищої освіти є фізична та психологічна підготовка у процесі навчання. Тому процес формування освітнього середовища цих установ має супроводжуватися збереженням та зміцненням фізичного та психічного здоров'я студентів, як основи формування особистості, що не «зламається» за несприятливих умов.

Поради для збереження фізичного та психічного здоров'я:

1. Інформаційний шлак – геть. Насамперед намагайтеся не перевантажувати себе інформацією, яка впливає на ваш психологічний стан.

2. Спілкування без токсичних людей. З кола спілкування слід виключити неоднодумців чи людей, які намагаються нав'язати вам свою думку. Нехай краще поруч залишаться пара-трійка людей, що поділяють погляди, ніж купа друзів, які нервують.

3. Харчування – запорука здоров'я. Раціональне збалансоване харчування-це ресурс для організму та підтримка життєво важливих функцій і сил.

4. Вода – запорука життя. Обов'язково пийте більше чистої води. Вона регулює всі хімічні процеси в організмі, у тому числі благотворно впливає на нервову систему. А це означає міцний сон і спокійнішу реакцію на стресові обставини.

5. Сон – запорука спокою. Намагайтеся спати наскільки це можливо. Спів хоча б не менше ніж 5 годин на добу. Якщо не вдалося поспати вночі, добирайте ці години вдень. Постійне недосипання негативно позначається на психічному та фізичному стані.

6. Свіже повітря обов'язкове. Хоча б годину на день проводьте на свіжому повітрі.

7. Фізичні навантаження. Відомо, що фізична підготовка має оздоровчий і профілактичний ефект, який нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухової системи, активізацією обміну речовин. Регулярні заняття фізичною культурою позитивно впливають на серцевосудинну систему, дихальну систему, опорно-руховий апарат, травневу та нервову систему. Хоча б двічі на тиждень влаштовуйте тренування.

Загальноприйняті методи фізичної підготовки в багатьох студентів не викликають захоплення, оскільки вимагають тривалої та рутинної праці (кроси, силові й бігові вправи тощо). Саме тому, на нашу думку, потрібно звертати увагу на засоби, що покращують динаміку у русі, надають змогу розвивати свої фізичні якості самостійно та є популярними серед молоді. Одним із таких засобів є відносно новий вид фітнесу, що переріс в окремий вид спорту – кросфіт (“KrossFit”). KrossFit – тренувальна методика й змагальний вид спорту на основі комбонування в межах одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ. У непростих умовах цей вид спорту за допомогою системи кругових тренувань (всі вправи повторюються по колу, утворюючи замкнутий ланцюжок) надає можливість розкривати власний потенціал, а також можливість розвитку сили, витривалості й координації [2, с. 332]. Фізичні навантаження сприяють виробленню гормонів окситоцину, серотоніну та дофаміну, які відповідають за гарний настрій. А він сьогодні вкрай потрібний українцям.

Отже, молодь, яка в достатній мірі володіє фізичною підготовкою, куди менш схильна до впливу зовнішніх факторів навколишнього середовища, впливу поганих звичок, негативних впливів стресових ситуацій, які заважають жити, вчитися і виконувати громадські обов'язки. На цій підставі концепція здоров'я і оптимальної працездатності людини, а особливо студентської молоді, повинна будуватися на формуванні, розвитку і вдосконаленні фізичних якостей і рухових здібностей, соціально-психологічних факторів способу життя молоді людини за допомогою фізичної підготовки. Таким чином, студентська молодь – основний трудовий резерв держави, їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим велике значення має вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді, пов'язаних із фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / М. І. Ануфрієв та ін. ; заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсєєва. Київ, 2003. 338 с.
2. Степчук Н. В. Шляхи підвищення фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип. 1 (40). Ужгород, 2017. С. 272–274.
3. Сидорченко К. М. Апробація системи «Кросфіт» для розвитку фізичних якостей курсантів 1–3 курсів факультету високомобільних десантних військ та розвідки. *Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали наук.-метод. конф. (м. Київ, 26–28 лист. 2014 р.) / Мін-во оборони України ; Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняховського. Київ, 2014. С. 332–338.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичний стан, фізичне навантаження, студент, психологічний стан, здоров'я, витривалість, психоемоційна рівновага, Кросфіт.

Key words: physical development, physical condition, physical activity, student, psychological condition, health, endurance, psycho-emotional balance, CrossFit.

СЕКЦІЯ 28

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Барсукова Тетяна Олександрівна, Кучеренко Геннадій Васильович Структурно-функціональна модель процесу формування мотивації студентів до фізичного виховання в юридичних закладах вищої освіти	745
Антіпова Жанна Ігорівна, Гоголева Олена Миколаївна, Струк Богдан Іванович Модернізація дисципліни «Фізичне виховання» як засіб вирішення термінових проблем	748
Заверзаєв Валерій Володимирович, Кучеренко Геннадій Васильович Самостійні заняття з фізичного виховання як засіб зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти	751
Чертов Іван Іванович Особливості підготовки здобувачів вищої освіти – молодих спортсменів центру спортивних єдиноборств Національного університету «Одеська юридична академія».	754
Дудукіна Альона Олегівна Підйом фізичного та психологічного духу студентської молоді в умовах воєнного стану	756
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ	760