

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

ЗАВЕРЗАЄВ ВАЛЕРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

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

КУЧЕРЕНКО ГЕННАДІЙ ВАСИЛЬОВИЧ

*Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спортивних дисциплін,
кандидат педагогічних наук*

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання в закладах вищої освіти – це вид виховання, який передбачає навчання фізичним вправам, формування фізичних навичок і становлення усвідомленої необхідності залучення до активного життя. Фізичне виховання є одним із важливих аспектів фізичної культури, що викладається у всіх закладах вищої освіти. Фізичне виховання призначене для всестороннього розвитку та усвідомлення самодисципліни, як необхідний фактор для повноцінного життя здобувачів.

Наразі дослідникам зрозумілі недоліки в університетській системі фізичного виховання. Моніторинги показують низький рівень здоров'я здобувачів, низьку зацікавленість у заняттях фізичною культурою, низький рівень фізичної підготовленості, а відповідно – низьку продуктивність праці. Сучасні дослідження, проведені фахівцями, говорять про те, що теперішня система фізичного виховання здобувачів вищої освіти не справляється з проблемами, пов'язаними з погіршенням рівня фізичної підготовки та зі здоров'ям в цілому.

Опановування здобувачами вищої освіти професійними знаннями в умовах постійного зростання обсягу інформації вимагає від нього раціонального управління вільним часом для зняття розумової втоми та зміцнення здоров'я загалом. Повноцінне освоєння навчальної програми неможливо без активного способу життя, так як фізична активність підвищує загальну працездатність. Можна зазначити, що фізичне виховання постає як серйозний чинник, який оптимізує розумову активність здобувача [1, с. 45].

Заняття, представлені у навчальному плані, не можуть повною мірою відновлювати дефіцит рухової активності здобувача та забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, також можливо запобігти розвитку захворювань, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можна вирішити завдяки проведенню самостійних занять здобувачами з фізичного виховання протягом 4–6 годин на тиждень [2, с. 164]. Вони дозволяють здобувачам виконувати тижневий обсяг рухової активності, сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, сприяють зміцненню здоров'я.

Організація самостійної роботи здобувачів на заняттях з фізичної культури є актуальною проблемою. Її можна здійснювати за такими напрямками:

- усвідомлення необхідності самостійної роботи (проведення розмов, лекцій), що допоможе у формуванні фізичної культури та бази знань для виховання її цінності;

- вироблення методик самостійних занять (анкетування та спостереження, розроблення необхідних програм для розвитку різних якостей, враховуючи бажання здобувачів обирати різні форми занять).

Правильно організовані самостійні заняття разом із навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Фізичні вправи спрямовані на підвищення розумової та фізичної працездатності, зміцнення здоров'я.

Відомо, що успішний результат поставленої мети передбачає актуалізацію, як мінімум трьох обов'язкових елементів:

- усвідомлення чіткого бажання заняття спортом;
- формування стійкої сили волі;
- осмислені дії для досягнення поставленої мети.

Безсумнівно, важливим компонентом є вагомий стимул, його внутрішня значущість і зовнішня привабливість, не менш важливим є відповідність очікуваного та досягнутого результату. Ці моменти набувають особливої важливості та вимагають поглибленого аналізу у темі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Фізичне виховання у ЗВО є невіддільною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, де важливою якісною характеристикою рівня розвитку сил та здібностей є культура здоров'я особистості. При цьому, тільки при розвитку соціальної діяльності можливе збільшення та покращення рівня вдосконалення у всіх сферах життєдіяльності. У суспільстві потрібний здорова, соціально адаптована і активна людина, це залежить від способу життя, який повинен формуватися постійно, у тому числі під час занять з фізичного виховання. Набуття знань, навичок, розвиток здорової мотивації до активного способу життя допомагає вдосконаленню культури оздоровлення здобувачів. Для розв'язання цієї проблеми необхідно ретельно опрацьовувати програми, спрямовані на зміцнення здоров'я. Такі програми мають бути створені з урахуванням психофізичного розвитку здобувачів та їх особистих якостей, а спорт забезпечує удосконалення фізичного розвитку та покращення комунікативних здібностей кожного здобувача. Окрім фізичного аспекту важливо враховувати й культурний, який має не менш важливе значення для кожної молодої людини. Таким чином, для підтримки та зміцнення здоров'я здобувачів необхідно виховувати у них певні ціннісні орієнтації, де найвищою цінністю є здоров'я людини [3, с. 15].

Для підвищення ефективності організації фізичного виховання у закладах вищої освіти слід враховувати особливості психології відносин у середовищі фізичної культури. Для цього потрібна серйозна трансформація наявної системи, яка передбачає зменшення примусового компонента та формування стійкої мотивації до самостійних

занять у позанавчальний час із застосуванням знань з видів спорту, отриманих на навчальних заняттях.

Важливо, при виконанні фізичних вправ під час самостійних занять та тренувань суворо дотримуватися техніки безпеки.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя здобувачів. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Де метою можуть бути: активний відпочинок, зміцнення та корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо.

При цьому найвищою мотивацією до самостійних занять фізичними вправами для здобувачів безумовно є можливість зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Впровадження інноваційних технологій зі зміцнення здоров'я, успішне формування ціннісного ставлення здобувачів до фізичного виховання у процесі самостійних занять сприяло підвищенню їхньої мотивації до занять різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищенню фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та високого рівня готовності до професійної діяльності. Тому, самостійні заняття з фізичного виховання є невід'ємною частиною повсякденного життя кожного здобувача, а їхня роль та значення досить великі у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : наук. монограф. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2005. – № 15. – С. 44–51.
2. Субота В. Ю. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник / В. Ю. Субота. – К. : КНЕУ, 2007, Вип. 1. – 164 с.
3. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, самостійні заняття, рухова активність, здоров'я.

Key words: physical education, healthy learning, self-study, motor activity, health.

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