

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УКРАЇНА ТА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

В цій доповіді ми спробуємо дослідити стан фізичного виховання в Україні загалом та під час війни. На жаль, фізичне виховання у нашій країні не є пріоритетною сферою. Не зважаючи на те, що Україна має багато талановитих спортсменів, рівень фізичної активності серед населення є досить низьким. Загалом, багато людей у світі не ведуть здоровий спосіб життя. Це приводить до погіршення здоров'я та збільшення ризику розвитку різних захворювань.

Один з причин такої ситуації – недостатня увага до фізичної культури в школах та вищих навчальних закладах. За статистикою, лише 30% шкіл в Україні забезпечують повноцінні заняття фізичної культури, а в більшості випадків ці заняття зводяться до мінімуму, якщо не зовсім виключаються з розкладу. Багато студентів закладів вищої освіти не мають можливості займатися спортом через відсутність вільного часу тощо.

На жаль, умови воєнного стану створили виклики для забезпечення належного рівня фізичного виховання, у таких умовах, фізичне виховання буде не менш важливим, а навіть важливішим, ніж у мирний час.

Військовий стан означає високий рівень напруженості та неспокою. Під час військових дій можуть виникнути проблеми з комунікаціями, або евакуація чи зміни звичного місцеперебування. У таких умовах фізичне виховання може стати важким завданням.

Проте, фізичне виховання може бути корисним для військових та цивільних осіб, які перебувають у зоні воєнного конфлікту. Фізична активність допомагає знизити рівень стресу та покращити настрій. Це може бути особливо важливим у воєнному стані, коли люди можуть відчувати втому, депресію та тривогу.

Крім того, фізичне виховання може допомогти зберегти фізичну форму та здоров'я у воєнний час. Війна призводить до погіршення умов життя, обмеження доступу до здорової їжі та води, а також зниження рівня гігієни. Фізична активність допомагає зберігати витримку, що може бути важливим у випадку евакуації чи переселення.

В умовах військового стану існують певні обмеження щодо розвитку або підтриманні фізичної активності. Для мене важливо отримувати звичайні обсяги навантаження. Наприклад, на спортивних майданчиках,

використовувати різноманітні вправи з власною вагою, а також отримувати бігове навантаження під час занять в парках, на вулиці, або стадіонах.

На нашу думку, важливо пам'ятати, що фізичне виховання у військовий час має бути безпечним. Перед початком занять важливо виконати загально розвиваючі вправи, щоб уникнути травм. Крім того, не варто забувати й про правильну техніку виконання вправ та не перевантажувати себе. Важливо слідкувати за своїм здоров'ям та уникати фізичного навантаження, якщо воно може загострити будь-яку захворювання чи травму.

Отже, фізичне виховання є важливим елементом здорового та активного способу життя.

*Науковий керівник: Володимир КОРОТЯ,
старший викладач*