**«РУХ -НАША ЗБРОЯ:ЯК ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**ДОПОМАГАЄ НАМ ВИСТОЯТИ»**

**Автор: Плетньова Катерина Юріївна**

**Вчитель фізичної культури**

**Лисичанського ліцею №6**

**Сєвєродонецького району Луганської області**

*У статті висвітленні питання стосовно того, як фізична культура, спортивна активність і рух у повсякденному житті школярів можуть допомогти учням подолати емоційне напруження, зберегти здоров’я та внутрішній спокій, що є особливо актуальним у період воєнних дій, соціальної напруги та особистих випробувань.*

***Ключові слова***: ***фізична культура, спорт, здоров'я, витривалість, стійкість, єдність, опір, Україна, рух, зброя.***

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство стикається з численними викликами, які загрожують фізичному та психічному здоров’ю людини. Високий рівень стресу, поширення малорухливого способу життя, пандемії та соціально-економічні кризи негативно впливають на здатність людей протистояти труднощам і зберігати стійкість. Це зумовлює збільшення кількості хронічних захворювань, депресивних розладів, ослаблення імунітету та зниження якості життя загалом[1]. Водночас саме фізична активність стає простим, доступним і ефективним засобом підтримки здоров’я та психологічної рівноваги. Проблема статті полягає в тому, щоб показати, як фізична культура і рухливий спосіб життя сприяють формуванню стійкості та витривалості перед сучасними викликами, підвищуючи здатність людей адаптуватися до стресових ситуацій і залишатися здоровими. У статті також піднімається питання про важливість колективних занять, що сприяють згуртованості, створюють відчуття єдності та взаємо підтримки, які особливо необхідні в умовах кризи та для зміцнення соціального опору.Таким чином, стаття має на меті розкрити роль фізичної культури як дієвого інструменту, що допомагає не тільки підтримувати фізичне здоров’я, але й розвивати психологічну стійкість і соціальну єдність[3].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Фізична культура виступає в якості антистресу і це підтвердженоохопленням наукових праць, що досліджують вплив фізичної культури на навчальний процес, розвиток психофізичної стійкості учнів, а також їх здатність справлятися зі стресами, характерними для освітнього середовища[2].

Пропонують методики вивчення повсякденного стресу і способі розв’язання кризових життєвих ситуацій О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савіно ; Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. та розглядають психологічну профілактику стресових перенавантежень серед шкільної молоді; вплив стресу на життєдіяльність людини відображено в працях Л.М. Аболіна, В.А. Бодрова, О.М. Валуйко, Р.М. Грановської, О.В. Гошкодері, Д. Грінберга, Л. Джуелла, Т. Кокс, Г. Куперата інших. Аналізуючи зазначену літературу ,можна засвідчити про те, що фізична культура є важливим інструментом не лише для зміцнення фізичного здоров'я, але й для розвитку когнітивних, соціальних та лідерських навичок. Вона також допомагає молоді адаптуватися до навчальних навантажень, знижує рівень стресу та сприяє патріотичному вихованню, що особливо актуально в сучасних умовах.

**Мета статті-** продемонструвати важливість фізичної культури для збереження фізичного та ментального здоров'я, особливо в складні часи, акцентувати увагу на тому, що регулярні фізичні навантаження можуть стати потужним інструментом для подолання стресу, тривоги та інших негативних наслідків складних життєвих ситуацій[6]. Підкреслити соціальну роль фізичної культури, показати, як спорт об'єднує людей, формує відчуття спільності та допомагає зберегти національний дух. Надихнути читачів на активний спосіб життя та запропонувати практичні поради щодо початку занять спортом та вибору оптимального виду фізичної активності.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична активність під час військових дій, набуває особливого значення. Вона стає не просто способом підтримувати фізичну форму, а й потужним інструментом для подолання стресу, зміцнення психологічного здоров'я та підтримки загального благополуччя. Особливо це стосується учнівського контингенту. Із впевненістю можна сказати, що фізична активність під час війни, слугує, як антистрес [3].

Фізичні вправи допомагають організму виробляти ендорфіни – гормони щастя, які зменшують рівень стресу, тривоги та депресії. Після виконання фізичних вправ, руханок, флешмобів, спостерігається покращення настрою: регулярні заняття фізичними вправами підвищують самооцінку, впевненість у собі та надають відчуття контролю над ситуацією.

Опитування серед учнів та їх батьків, показали, що у більшості зміцнюється імунітет, фізична активність стимулює імунну систему, допомагаючи організму краще протистояти інфекціям. Ще одним важливим показником є - поліпшення сну. Фізичні навантаження сприяють кращому сну, що є важливим для відновлення сил. Підготовка до екстремальних ситуацій: фізична підготовка може бути корисною для виживання в екстремальних умовах.

Викладання фізичної культури у школах з дистанційною освітою- це справжній виклик, з який приймають на себе вчителі[4]. Навчальні заклади стикаються з рядом проблем, незважаючи на значну користь фізичної культури, є кілька викликів, з якими вимушені боротися навчальні заклади:

* **Нестача матеріально-технічного забезпечення**: дистанційна освіта ускладнює проведення цікавих та різноманітних занять, без певного інвентарю, або доступу до спортивних майданчиків через загрозу ракетних атак;
* **Проблеми з мотивацією учнів**: деякі учні мають низьку мотивацію до занять фізкультурою, часто через малу обізнаність про переваги фізичної активності.

Коли доступ до традиційного спортивного інвентарю обмежений, на допомогу приходять підручні засоби. Пляшки з водою, рушники та інші предмети побуту можуть стати відмінними вагами та інструментами для проведення ефективних тренувань[2].

Чому варто використовувати підручні засоби?

* Доступність: Вони завжди під рукою і не потребують додаткових витрат.
* Універсальність: Можуть замінити широкий спектр спортивного інвентарю.
* Ефективність: Регулярні тренування з використанням підручних засобів можуть значно зміцнити м'язи та покращити фізичну форму.

Приклади вправ з використанням підручних засобів:

* Пляшки з водою:
	+ Присідання: Тримайте по пляшці в кожній руці.
	+ Випади: Робіть випади вперед або назад, тримаючи пляшки по боках.
	+ Віджимання: Поставте пляшки під долоні для ускладнення вправи.
	+ Розведення рук у сторони: Лежачи на боці, піднімайте руку з пляшкою вгору.
* Рушники:
	+ Планка: Покладіть рушник під стопи або долоні для кращого зчеплення з поверхнею.
	+ Підтягування: Перекиньте рушник через перекладину і виконуйте підтягування.
	+ Тяги: Сидячи на стільці, тримайте рушник обома руками і виконуйте тяги до грудей.

Інші підручні засоби:

* Книги: можуть використовуватися як обтяження для різних вправ.
* Стілець: для віджимань, підтягувань і інших вправ.
* Сходинки: для підйому на носки, стрибків і інших вправ.

Важливо пам’ятати:

* Поступово збільшуйте навантаження: Починайте з невеликих ваг і поступово збільшуйте їх.
* Слідкуйте за технікою виконання вправ: Неправильне виконання вправ може призвести до травм.

Варіюйте вправи: Регулярно змінюйте вправи, щоб уникнути рутини і зробити тренування більш цікавими. Працювати за для підвищення мотивації учнів, теж не важко. В інтернеті можна знайти безліч безкоштовних відео-тренувань з використанням підручних засобів. Просто введіть у пошукову строку "тренування з підручними засобами" або "домашні тренування без інвентарю"[2]. Але ви тільки запропонуйте дітям самостійно записати відео-інструкцію виконання вправ, вони з великим задоволенням виконують будь яке завдання, пов’язане з творчість і фізичною активністю[4]. На моїх уроках дітям дуже подобаються інтерактивні квести, в яких можна виконувати фізичні вправи з використанням підручних засобів. Діти повинні «шукати» предмети вдома й повертатися з ними до екрану. [[7]](%3A%20https%3A/vseosvita.ua/webquest/osvitno-rozvazhalnyi-fizkulturno-ozdorovchyi-kvest-cool-game-21752.html)

**Висновки.** Фізична культура в школі є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості. Регулярна фізична активність допомагає зміцнити здоров'я, розвиває морально-вольові якості та сприяє успішному навчальному процесу. Вдосконалення навчальних програм і підходів у фізичному вихованні здатне допомогти учням розвинути здорові звички, що залишаться з ними на все життя. Фізична культура є важливим компонентом освітнього процесу, який позитивно впливає на загальний розвиток учнів. Вона не тільки сприяє підтримці здоров’я, але й формує навички командної роботи, дисципліни, цілеспрямованості та самоконтролю. У сучасних умовах підвищеного навантаження на школярів фізичне виховання стає важливим інструментом для підтримки психічного і фізичного балансу.

**Література**

1. Аймедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. Вісник морської медицини. 2013. No3. С. 13-17.
2. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. (2023). Дослідження мотивації заняття з фізичного виховання в умовах військового стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 1(159), 12-14.
3. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001. С. 56-58.
4. Мунтян В. С. (2021). Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3K(131) 21, 279–284.
5. Пивоваров А. А., Цибровський А. І. Проблеми занять із фізичної культури під час карантину та війни. International scientific innovations in human life: Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. С.274-278.
6. Шебанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колект. моногр. / за наук. ред. О. Є . Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С. 253-278.
7. Веб-квест : https://vseosvita.ua/webquest/osvitno-rozvazhalnyi-fizkulturno-ozdorovchyi-kvest-cool-game-21752.html