

сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94-98.

2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3-6

3. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81-86. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2016\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_16).

**СОЛОВЙОВ М. О.,**

*курсант факультету підготовки фахівців  
для органів досудового розслідування,*

*Одеський державний університет внутрішніх справ*

**ТРИШИН К. О.,**

*викладач кафедри тактико-спеціальної  
та спеціальної фізичної підготовки,*

*Одеський державний університет внутрішніх справ  
(м. Одеса)*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

*Soloviov M.O., Trishin K.O. Physical education as the basis of a healthy lifestyle in modern society.*

*Keywords: physical education, Ukraine, society, sport, physical activity, healthy lifestyle, life, health.*

В наші дні фізичному вихованню приділяється недостатньо уваги в порівнянні із вимогами існування сучасного суспільства. За оцінками ВООЗ, понад 23 % дорослих й близько 80 % підлітків страждають від нестачі фізичної активності. Значення здорового способу життя зростає, у зв'язку із цим, фізичне виховання стає невід'ємною частиною життя кожної людини [1-2]. Фізичне виховання як процес має комплексно впливати на людину засобами фізичної культури і спорту, забезпечувати одночасно фізичний (тілесний) та духовний розвиток. Фізичне виховання як педагогічний процес має на меті не тільки тілесне, біологічне вдосконалення людини, але й розвиток її почуттів, естетичних поглядів, задоволення пізнавальних, освітніх потреб, збагачення особистої культури, розширення її кругозору, світогляду.

Фізичне виховання має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молодої людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Конкретно фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості,

гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок [3].

В Україні фізичне виховання починається з дитинства на заняттях фізичною культурою у школі. Спортивні змагання між школярами, спортивно-масові заходи по різних видах спорту, робота секцій різного формату (командні види спорту такі як футбол, волейбол тощо, індивідуальні, бойові: самбо, бокс, карате та багато інших) надихають молодь на розвиток фізичної підготовки та побудову здорового способу життя.

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» представлено коло суб'єктів, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури та спорту – спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту закладів вищої освіти, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю, колективи фізичної культури, фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів, спортивна студентська спілка України, Українська федерація учнівського спорту, громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту, Національний олімпійський комітет України, суб'єкти паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні, Спортивний комітет України.

В Україні фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у дошкільних виховних, загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Вагомий внесок у фізичне виховання у дітей вкладають їх батьки. На практиці це проявляється у проведенні ранкової гімнастики або руханки вдома, проведенням вільного часу на спортивних майданчиках, у залі, на полі, на бігових доріжках та безліч інших форм. Тільки лиш ранкова руханка поліпшує фізичну форму, надає бадьорості, підвищує настрій, зміцнює силу волі та здоров'я. Додаткові ж спортивні заняття у різного роду секціях являють собою помножену у кілька разів користь руханки, підвищують соціальну і фізичну активність людей, допомагають корисно провести вільний час.

Ситуація погіршується проблемами, що існують у сфері інфраструктури. Звертаючи увагу на поширеність спортивних майданчиків, спортивних залів, футбольних полів, бігових доріжок, постає питання у їх нестачі в окремих районах міст, у невеликих містах тощо. Проте, тенденції до відбудови вищезазначених елементів спортивного життя суспільства є та с кожним роком їх кількість збільшується, як і їх доступність.

Окрім позитивних аспектів, слід наголосити увагу і на негативні сторони, що знаходять свій прояв у травматизмі при зайнятті спортом. Хоч причини спортивного травматизму дуже різноманітні, їх можна звести до 5 основних груп [4-5]:

- 1) неправильна організація учбово-тренувальних занять і змагань і недоліки в методиці їх проведення;
- 2) незадовільний стан місць занять і несприятливі умови проведення занять;
- 3) незадовільний стан обладнання, спортивного інвентаря, одягу і взуття спортсмена;
- 4) порушення правил лікарського контролю;
- 5) порушення спортсменами дисципліни під час тренувань і занять.

Зазначені вище причини необхідно зрозуміти та проаналізувати. Важливими елементами спортивних занять також є розминка та розтяжка перед виконанням вправ з великим навантаженням на опорно-руховий апарат або серцево-судинну систему.

Отже, задля подолання тих проблем, які наявні у нашому суспільстві потрібно вести здоровий спосіб життя, виконувати певні фізичні вправи, займатись спортом, приймати участь у змаганнях, вводити таке поняття як руханка у свій розпорядок дня. Слід також пам'ятати про явище травматизму, усвідомлено підходити до занять із фізичної культури, робити розминку та інші необхідні заходи для підготовки до тренування. Кожна людина проводить свій вільний час як вважає за потрібне, тож чому не проводити його з користю?

#### ***Список використаних джерел:***

1. Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022. № 3 (351). С. 60–69.
2. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
4. Скрипченко О., Скрипченко І. Профілактика травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки правоохоронців. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги*: збірник матеріалів круглого столу / уклад : к.ю.н. В. В. Богуславський, к.н. з фіз. вих. та спорту Д. В. Петрушин. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. С. 21-24.
5. Суханова Г. П., Непша О. В., Купрєєнко М. В. Основні причини травматизму при проведенні занять з фізичного виховання та спортивно-масових заходів зі студентами ЗВО. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації*: матеріали Регіонального круглого столу. 2021. С. 100-104.