

занять спортом, а тим більше бойовими мистецтвами, які мають належну морально-етичну основу, сприяє не лише загальному їх оздоровленню, але також дозволяє значно змістовніше організувати їх дозвілля, ефективно протидіє схильності до куріння, вживання алкоголю та наркотиків, вуличного хуліганства, створює умови для гармонійного розумового, фізичного та духовного розвитку. Дуже важливо, що у Бойовому Гопаку тісно переплетені глибока віра в Бога, національні традиції, тілесний вишкіл і патріотичне виховання молоді. Саме завдяки такому поєднанню окреслюються дійсно великі перспективи для утвердження ЗСЖ молодого покоління України.

Отже, впровадження на загальнодержавному рівні Бойового Гопака, як духовно – фізичного оздоровчого комплексу для молоді, дозволить утвердити національні традиції, морально – етичні норми та ЗСЖ молодого покоління, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Таким чином, утвердження ЗСЖ серед української молоді через Бойовий Гопак, в сучасних умовах, потребує стійкої державної підтримки, популяризації в суспільстві та поширення й розвитку в навчальних закладах різного рівня, що сприятиме формуванню здорової, свідомої, закоханої у свою Батьківщину молоді.

РУХ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я

ЛЮБОВ КОРИНЧАК

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

„Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути гарним – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай” – ці мудрі слова, висічені на скелі у Древній Єлладі, підтверджують, що люди давно знають про користь рухів. Однак, кожному з нас необхідне тільки знати, але і добре розуміти, яким чином рух впливає на організм.

Дуже важливо виробити в собі свідому і щоденну потребу у фізичних вправах, як потребу в їжі, сну, роботі. Різні види фізичної активності неоднаково впливають на різні системи в організмі людини. Досвід залучених людей до занять фізичною культурою дозволив сформулювати положення про „Оздоровчу вартість” тих чи інших занять. Результати багатьох наукових досліджень останнього часу доводять, що активні люди живуть довше, більш повним життям, їх відрізняють стійка витривалість, несприйнятливність до хвороб та хороший фізичний стан. Медичні ж дослідження показали, що занадто часто поганий стан здоров'я прямо пов'язаний з недоліками рухової активності. Розуміння цього факту в поєднанні з бажанням розширити свої пізнання в сфері турботи про здоров'я змушують людей цілком змінювати свій спосіб життя.

Сучасний рівень рухової активності більшості школярів України не я забезпечує їм належного фізичного здоров'я. У підростаючого покоління різко

2. Проаналізувати рівень знань учнів про негативний вплив шкідливих звичок на організм.

Для вирішення поставлених завдань нами було проведено опитування учнів 4-х шкіл міста Львова. У ньому взяли участь учні 8-11 класів загальною кількістю 1937 чоловік. Респондентам була запропонована анкета змішаного типу.

На питання “Як Ви відноситесь до куріння цигарок?” 18% опитаних відповіли, що це нормальне явище, проте 47% відносяться негативно до куріння. Разом з тим, слід зазначити, що 19% респондентів вважають, що інколи можна собі це дозволити, а 14% – відноситься до куріння байдуже.

22% школярів позитивно відповіли загалом на питання “Чи Ви курите?”, а решта 78% учнів - заперечили.

Вивчення причини залучення до куріння показало, що 41% учнів закурили з цікавості, на 28% - вплинули друзі, 18% - курять, бо вважають це модним, а 13% респондентів наслідують приклад своїх батьків.

Нами також аналізувалося питання обізнаності учнів про шкідливі наслідки куріння. Так, 28% школярів знають про небезпеку запалення бронхів, 26% - про зниження імунітету, 23% - володіють знаннями про негативний вплив куріння на серцево-судинну систему і 23% - знають про можливість зловісних новоутворень.

Опитування дозволило встановити частоту вживання алкоголю школярами. Так, 71% респондентів вживають алкоголь 1-2 рази на тиждень, 15% - 2-4 рази і 14% - більше 4-х разів на тиждень. На запитання “Яким алкогольним напоєм Ви віддасте перевагу?” 37% школярів зазначили, що вживають пиво, 31% віддає перевагу вину, 20% - горілки та 12% - коктейлям.

Загалом викликає занепокоєння те, що всі респонденти в тій, чи іншій мірі вживають алкоголь.

Вивчення причини вживання алкоголю показало, що 58% опитаних п'ють на свята, 31% учнівської молоді - за компанію, а 11% - в стані стресу.

Поцікавившись у респондентів знаннями про шкідливий вплив алкоголю на організм ми з'ясували, що 36% респондентів знають про захворювання печінки та нирок, 27% - про зниження імунітету, 20% - про захворювання шлунково-кишкового тракту і 17% школярів знають про розлади сечостатевої системи. Тобто, рівень обізнаності підлітків про захворювання від алкоголю є доволі низьким.

Анкетування дозволило також з'ясувати, що 13% школярів пробували наркотики і 87% не вживали. Причиною, що спонукала до вживання наркотичних речовин у 45% школярів була знову ж таки цікавість, 29% респондентів спробували це під впливом друзів і 26% - знімали стрес.

На запитання “Про який шкідливий вплив наркотичних речовин на організм людини Ви знаєте?” 33% учнів зазначили про порушення роботи центральної нервової системи, 29% - зниження імунітету, 20% - порушення роботи периферичної нервової системи і 18% зазначили, що знають про хронічні захворювання печінки.

Таким чином, проблема розповсюдження шкідливих звичок серед

прогресують хронічні ревматичні серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння, та інші хвороби.

Ситуація загострюється через зростаючу популярність нефізичної діяльності (ігрових автоматів, комп'ютерних ігор та ін.).

Якщо дефіцит рухової активності в дорослих людей поступово приводить до розвитку патологічних процесів і погіршення здоров'я, то для дітей діяльність кістково-м'язової системи має життєво важливе значення. Рух необхідний дитині тому, що сприяє розвитку її фізіологічних систем, а отже, визначає темп і характер нормального функціонування організму, що росте. Рухова активність позитивно впливає на всі психологічні функції дітей. Вона не тільки створює енергетичну основу для нормального росту і розвитку, але і стимулює формування психічних функцій.

На щастя з часом ситуація змінилася. Виявилось, що наше здоров'я багато в чому залежить від нас самих, і що в наших силах запобігти багатьом захворюванням. А тому, нам не потрібно сидіти і чекати сумного кінця. Ми повинні рухатися знову відкриваючи для себе радості рухливого здорового способу життя, і що саме головне, перехід до подібного існування можна здійснювати в будь-якому віці.

Сьогоднішня пристрасть до руху – це не масовий психоз. Люди нарешті усвідомили, що єдиним способом запобігання хвороб викликаних гіподинамією є посилення активності на все життя.

Література:

1. *Бег для всех. Сборник. – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 112 с.*
2. *Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Минск, 1998. – 168 с.*

СТАВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ МІСТА ЛЬВОВА ДО ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

ПРИНА ГРИБОВСЬКА, МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ, ЯРОПОЛК ПШИК
Львівський державний інститут фізичної культури

Проблема розповсюдження шкідливих звичок серед молоді є однією з найголовніших сьогодення. Зловживання алкоголем, куріння цигарок та вживання наркотичних речовин - це речі, які повинні бути відсутніми в житті нашого молодого покоління. Адже молодь – це майбутнє держави. І про здоров'я наступних поколінь слід дбати і оберігати вже сьогодні.

В зв'язку з цим, метою нашого дослідження було вивчення причин, що спонукають учнівську молодь до вживання алкоголю, наркотичних речовин та куріння цигарок та проаналізувати рівень знань учнів про їх шкідливий вплив на організм.

Нами вирішувалися наступні завдання:

1. Вивчити ставлення учнівської молоді до куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин.