

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. Виявилося, 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.

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 злоякісних 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 віддаєте перевагу?” 37% школярів зазначили, що вживають пиво, 31% віддає перевагу вину, 20% - горілці 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

школярів набуває загрозливих масштабів. Доцільно було б активізувати просвітницько-пропагандистську діяльність серед учнівської молоді щодо негативного впливу шкідливих звичок на стан здоров'я. З метою формування навичок здорового способу життя варто налагодити співпрацю педагогічного колективу школи із батьками.

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ НА ВОЛИНІ

ТЕТЯНА ОВЧАРЕНКО, СВІТЛАНА КАЛИТКА, ЛЮДМИЛА ЧЕХАНОК
Волинський державний університет ім. Лесі України

Нашу державу можна віднести до держав із значними природними та історико-культурним потенціалом. Такі регіони, як Карпати, Волинь, Причорноморсько-Азовське узбережжя і Крим, здавна привертати увагу туристів [1, 4].

Туризмові належить одне із провідних місць у використанні природних ресурсів, подальший розвиток якого можливий при поєднанні з ефективною роботою, фізичною активністю туристично-оздоровчого спрямування.

Аналіз літератури показав, що питання розвитку рекреаційного туризму як галузі економіки висвітлені недостатньо. Дослідження незначної кількості авторів направлені на вивчення природних ресурсів Волині [2, 4], організації та проведенню оздоровчо-туристичних заходів [3]. Тому актуальність проблеми розвитку рекреаційно-туристичної індустрії на Волині не викликає сумнівів.

Мета дослідження – визначити перспективи розвитку рекреаційного туризму на Волині.

Одним із вагомих факторів розвитку туризму на Волині є багаті природні та історико-культурні ресурси. Волинська область розташована на північному заході України. Територія Волині займає 20,2 кв. км. На ній виділяють два види ландшафтів: поліський і лісостеповий. Лісова рослинність складає 20 % території зони. Площа лісових угідь Волинської області складає 695 тис. га. У ній функціонує 14 держлісгоспів та Шацький національний природний парк. Для рекреаційних потреб велике значення має здатність лісу виділяти кисень і фітонциди, поглинати вуглекислий газ. Завдяки поєднанню різних рослинних угруповань і кущових порід та біологічних особливостей деревної породи утворився певний мікроклімат і рекреаційний комфорт.

Волинь багата водними ресурсами. Найбільшими на території області є ріки Прип'ять, Стир, Турія, Стохід. Уздовж західного кордону області протікає Західний Буг, до його басейну в межах Волині належать 24 річки. Площа озер області займає 150,9 кв. км.

У межах області виділяються три озерні райони: басейн Західного Бугу, межиріччя Західного Бугу і Прип'яті, басейн Прип'яті. У басейні Західного Бугу нараховується понад 80 озер, які об'єднуються в Шацьку групу озер. Найбільше з них - озеро Світязь, довжина якого становить 9,3 км, ширина досягає 4,8 км,