

Подальші дослідження планується провести під час педагогічної практики у школі, опираючись на викладений дослідницький матеріал. Планується наступний алгоритм експериментального дослідження: визначити рейтинг уроку фізкультури – провести традиційний урок – проаналізувати – вивчити ставлення, побажання, рекомендації – скласти програму експериментальних уроків, провести їх – проаналізувати – вивчити ставлення, побажання, рекомендації – визначити рейтинг уроку після педагогічного експерименту, розробити методичні рекомендації щодо удосконалення уроку фізкультури у старшій школі.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Урок фізкультури чи фізичне безкультур'я. *Голос України*. 29 листопада 2014 року. – 4 с.

2. Фірсова Ю. А. формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя через застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.na-urok.com.ua/

3. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Тернопіль: навчальна книга «Богдан», 2001. С.11.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ЦЕ МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

З. Бут

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Новік С. М. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

«Здоров'я – то найбільший в світі дар!
Його цінуємо, коли втрачаєм ...
Молитви шлемо вище хмар,
Бо повернути як, не знаєм...»

Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації молоді, адже діяльність, якій присвячено вільний час, конструктивно впливає на формування особистісних якостей: інтелектуальних, моральних, культурних, на фізичний розвиток молодого покоління. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресії).

Проблема соціалізації молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн.

Важко уявити хоча б одну людину, яка не чула про згубність вживання наркотичних речовин. Чому ж мільйони людей на Землі щодня отруюють свій організм, як виникає фізична залежність від наркотиків? Людина вдихає повітря, що містить кисень, видихає повітря, насичене вуглекислим газом, харчується, з її організму виводяться непотрібні продукти розпаду речовин, які надійшли з їжею. Внаслідок обміну речовин в організмі утворюються життєво важливі речовини. І ось раптом до обміну речовин долучається наркотична речовина. Вона замінює собою ту речовину, яка мала б утворитися внаслідок складних хімічних явищ в організмі. Наркотик стає невід'ємною складовою обміну речовин. У людини виникає головний біль, тремтіння, м'язові судоми, доведений до відчаю, він може покінчити життя самогубством. Отже, наркоманія – значно більша біда, ніж інші шкідливі звички.

Останнім часом збільшилася кількість випадків вживання підлітками дурманних токсичних речовин, у результаті чого розвивається захворювання токсикоманія. Токсикомани домагаються сп'яніння, вдихаючи аерозольні або отруйні речовини, що випаровуються (здебільшого препарати побутової хімії). Під час вдиху ці препарати потрапляють у кров, яка переносить їх у головний мозок. Виникає такий самий стан, як і при вживанні наркотику.

Куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи. Куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються. Куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорово сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору. Крім того, останнім часом окулісти ввели нове поняття – тютюнова амбліопія – яка виникає як наслідок інтоксикації при курінні. Куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитовидної залози, несе за собою порушення сну. загального стану здоров'я. Куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці [2].

Алкоголь – це легкий наркотик з важкими наслідками. Як і всі наркотичні речовини, він викликає залежність. Систематичне вживання спиртного веде до підвищення стійкості до спирту. Щоб викликати сп'яніння, потрібно збільшувати дозу. Поступово функціональні розлади переходять в органічні. Розвиваються такі тяжкі недуги як гастрит, гепатит, цироз печінки, панкреатит, хронічні захворювання легень, алкогольні психози тощо. Кількаразове або часте вживання алкоголю робить вплив, що буквально спустошує психіку підлітка. Підліток, що називається, «тупішає» інтелектуально і емоційно. Вживання алкогольних напоїв особливо небезпечно в дитячому та підлітковому віці, коли не завершилося формування організму. У цей період у печінці відсутній спеціальний фермент, який розщеплює етиловий спирт, тому в підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих [1].

На щастя сучасна молодь все ж таки обирає здоровий спосіб життя, адже це запорука успіху і ознака свідомого вибору людини, яка несе в собі безліч переваг:

- невичерпна енергія, яка стимулює перебувати постійно в русі та самовдосконалюватись;
- відмінне самопочуття та збереження молодості;
- відсутність шкідливих звичок;
- можливість жити повним життям та виходити за рамки можливого.

Наше століття називають століттям стресів, емоційних, духовних, фізичних. Не оминають стреси і юних, що шкідливо відбивається на їх здоров'ї. Усіх факторів, що завдають шкоди людському організму, не злічити. Тому дуже важко обрати здоровий спосіб життя, щоб самому собі не завдавати шкоди. Важко обрати «союзників», а не «противників» своєму здоров'ю, адже одна з найголовніших ознак сильного характеру – вольовий вибір.

Кожна людина хотіла б завжди бути здоровою. Але дуже часто люди не замислюються над тим, від чого залежить здоров'я, як зберегти цей дорогоцінний дар природи. Поки здоров'я є, ми про нього не думаємо і не піклуємося. Навіть маючи міцне від природи здоров'я, ми не маємо гарантії від усіляких хвороб. Тому кожна людина повинна вести здоровий образ життя. Кожного дня потрібно робити зарядку, виходити на вечірні прогулянки, провітрювати приміщення. Користуватися сонячною енергією, але не зловживати нею. Наскільки корисна вода, знають усі, але не завжди всі використовують її як засіб для загартування. Ну а головне для здоров'я – це правильне харчування. Недаремно в усьому світі триває боротьба з палінням, алкоголізмом, наркотичною залежністю. Усіх цих шкідливих звичок треба уникати [3].

Наше здоров'я залежить від нас самих, від наших власних зусиль. Міцне здоров'я допоможе не лише уникнути хвороб, але й зробить наше життя приємнішим та довшим.

Отже, здоровий спосіб життя – це мрія, яка досить легко стає реальністю, варто лише прийняти рішення.

Література:

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. К.: Шкільний світ, 2007. 112 с.
2. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд «Здоров'я для всіх». К., 2002. 32 с.
3. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №11. С. 21–22.