

Разработанные нами восстановительные мероприятия были направлены на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет, для повышения общей работоспособности, физической подготовленности, ускорению восстановления, улучшению обменных процессов и укреплению иммунной системы организма.

Литература:

1. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
2. Эффективность применения биологически активных добавок растительного происхождения в коррекции энергетического потенциала организма / Ю.А. Буков, Н. С. Сафронова // Таврический медико-биологический вестник. – 2004. – Т. 7. – № 2. – С. 186–189.
3. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления / В.Н. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 94–104.
4. Медицинские средства восстановления в спорте / Н.И.Волков., Ж.Жилло. – Смоленск: Смядынь, 1999. – С.55–93.
5. Психолого-педагогические средства восстановления / Ж. Жило, А.Д. Ганюшкин, В.В. Ермаков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 41–54.
6. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м). Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1989. – 163 с.
7. Максименко Г.Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И.М. Курлисюк, И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2003. – 266 с.

Гімнастика в системі освіти України

М.М. Скорик

Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є.Й.Мухіна

Бурхливе XX сторіччя і початок XXI сторіччя по праву називають сторіччям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, збільшується кількість турнірів, відкриваються нові гімнастичні школи, з кожним роком ускладнюються програми змагань, з'являються надзвичайно складні елементи. Здобути перемогу на міжнародних змаганнях стає все складніше і складніше.

Спортивна гімнастика, починаючи з середини 70-х років минулого сторіччя стрімко стала молодшати у віковому вимірі. В спортивні секції набирають дітей з 5-6 років. Під впливом усього і під час цієї еволюції масова гімнастика поступово стала відходити, а часами і зовсім зникати в навчальних закладах.

Ось що пишуть автори єдиного на цей час підручника «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» Менхин Ю.В. и Менхин А.В. 2002 г. изд-во "Феникс" [стр. 13]: «За последние 10-15 лет гимнастика перестала быть массовой: в общеобразовательных школах и ВУЗах сократилась до минимума и до примитива, а в средних специальных учебных заведениях практически перестала существовать. И далее... Этого нельзя допускать в принципе, поскольку вся история физической

культуры свидетельствует о том, что гимнастика является одним из самых доступных и эффективных средств психофизического совершенствования и укрепления здоровья».

Те саме відбувається і в незалежній Україні. Так, в «Рабочей газете» за 03.10.09 р. у статті «Учитель, перед именем твоим позволь смиренно преклонить колени» вчитель фізкультури Олексій Олексійович Пішко із ЗОШ с. Петропавлівської Борщагівки Києво-Святошинського району Київської області ділиться спогадами «...раніше всі, без винятку, займалися спортом, була фізична культура, а сьогодні – фізичне безкультур'я.

Сьогодні рідко в якій школі знайдуться елементарні гімнастичні снаряди, а на лижників маленькі діти дивляться як на інопланетян. Раніше в кожній школі була лижна база і т.д.

Можна сміливо сказати, що масова фізкультура в цілому залишилася тільки в спогадах.

А може і від цього сталися трагічні випадки за останні два роки в школах на уроках фізкультури, які шокували суспільство? Діти-то помирили здорові – висновки експертів.

Треба радикально щось робити і, на мій погляд, у першу чергу:

1. Розробка нових науково-обґрунтованих програм з фізичного виховання для всіх категорій навчальних закладів.

2. Науково-обґрунтованих тестів, нормативів і вимог до фізичного виховання для всіх категорій учнів, студентів, навчальних закладів.

3. Розробити і втілити в життя «Паспорт здоров'я» для учнів, від першого до останнього класу, як візитну картку його фізичного розвитку і стану здоров'я. І вирішиться проблема об'єктивності в фізичному вихованні на користь наших дітей!

4. Не скорочувати навчальні заняття з фізичного виховання в ВНЗ I-II рівня акредитації. Планувати по 4 години на тиждень від першого до останнього семестру на всіх факультетах (відділеннях).

5. Запровадити в ЗОШ, навчальних закладах всіх рівнів послідовну програму розвитку масової фізкультури.

6. Розробка і втілення в життя новітніх підручників, методичних рекомендацій з фізичного виховання на рідній мові.

Щодо гімнастики.

В країні повинні діяти дві державні програми з розвитку гімнастики – програма для досягнення високих спортивних результатів на міжнародних змаганнях і програма для розвитку і удосконалення масової гімнастики (типа, класифікаційної програми категорії «Б» для низових колективів фізичної культури). Без цієї ланки масова гімнастика, як засіб фізичного виховання втрачатиме свою значимість, а за цим і престиж наших гімнастів, нашої школи спортивної гімнастики на міжнародній спортивній арені.

В сьогоденних навчальних програмах з фізичного виховання для ВНЗ у розділі «Гімнастика» не вказані ні гімнастичні вправи, ні гімнастичні снаряди. Викладачам важко розібратися в великому арсеналі вправ на гімнастичних снарядах, планувати навчальний процес.

Для полегшення цієї проблеми пропоную викладачам фізичного виховання навчальних закладів I-II рівнів акредитації примірну, доступну, мною розроблену програму з гімнастики. Вона запроваджена в нашому регіоні і успішно використовується викладачами нашої кафедри. Студенти із задоволенням виконують ось ці прості і доступні вправи, які ефективно впливають на зміцнення здоров'я

Авторська програма з розділу «Гімнастика»

№	Вправи комбінацій	Оцінка в балах
Комбінація з акробатики		
<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>		
1.	Із основної стійки-крок уперед, рівновага на одній нозі - "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,5
2.	Випрямляючись, приставити ногу і перекид вперед в групуванні в упор присівши	3,0
3.	Перекатом назад-стійка на лопатках "берізка", тримати 3сек	2,0
4.	"Місток" з положення лежачи на спині	3,0
5.	Вільно встати в основну стійку	0,5
<u>II-й рік навчання</u>		
1.	Із основної стійки-крок уперед, рівновага на правій - "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,0
2.	Випрямляючись, приставити ліву і два перекиди вперед в групуванні в упор присівши	3,5
3.	Перекатом назад-стійка на лопатках "берізка", тримати 3сек	2,0
4.	"Місток" з положення стоячи з підтримкою	3,0
5.	З положення лежачи на спині, вільно встати в основну стійку	0,5
<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>		
1.	Із упора присівши два перекиди вперед у групуванні	3,0
2.	І в темпі стійка на голові і руках, тримати 3 сек.	5,0
3.	Перекатом вперед встати в основну стійку	2,0
<u>II-й рік навчання</u>		
1.	Із основної стійки крок вперед, рівновага на одній нозі "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,5
2.	Випрямляючись, приставити ногу, перекид вперед в групуванні в упор присівши	1,5
3.	Перекид назад в групуванні в упор присівши	1,5
4.	Стойка на голові і руках, тримати 3 сек	4,0
5.	Перекатом вперед встати в основну стійку	1,5
Комбінація на гімнастичній колоді		
<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>		
1.	Зі стійки поздовжньо, опорою двома руками, стрибок в упор, права нога в сторону на носок, руки вперед	1,0
2.	Поворот наліво, стійка на лівому коліні, права нога назад і півшпагат, руки в сторони, тримати 3 сек	2,0
3.	Поштовхом двома ногами, упор присівши і встати	0,5
4.	Ходьба на носках до кінця колоди	0,5
5.	Поворот кругом на носках, руки вгору	1,0
6.	Перемінні кроки до середини колоди	1,0
7.	Рівновага на одній нозі "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	2,0
8.	Перемінні кроки до кінця колоди	0,5
9.	Поворот наліво, напівприсідаючи, руки донизу-назад "старт плавця", зіскок прогнувшись	1,5
<u>II-й рік навчання</u>		
1.	Зі стійки поздовжньо, опорою двома руками, стрибок в упор, права нога в сторону на носок, руки в сторони	1,0
2.	Поворот наліво, стійка на лівому коліні, права нога назад і півшпагат, руки в сторони, тримати 3 сек	2,0
3.	Поштовхом двома ногами упор присівши і встати	0,5
4.	Перемінні кроки до кінця колоди	1,0
5.	Поворот кругом на носках, руки в сторони	0,5
6.	Стрибок вгору, руки вгору	1,0
7.	Перемінні кроки до середини колоди	0,5
8.	Рівновага на одній нозі "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,5
9.	Перемінні кроки до кінця колоди	0,5
10.	Поворот наліво, напівприсідаючи, руки донизу-назад, "старт плавця", зіскок прогнувшись	1,5
Комбінація на перекладині (низька)		
<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>		

	Вихідне положення – вис стоячи.	
1.	Махом однією і поштовхом другою підйом переворотом в упор	3,0
2.	Перемах правою в упор верхом	2,0
3.	Перехват знизу і оберт вперед верхом	3,0
4.	Перемах лівою, зіскок з поворотом направо	2,0
	II-й рік навчання	
	Вихідне положення – вис стоячи.	
1.	Поштовхом ногами підйом переворотом в упор	3,0
2.	Перемах правою в упор верхом	2,0
3.	Оберт назад в упорі верхом	3,0
4.	Перемах правою і зіскок назад прогнувшись	2,0
	Опорний стрибок*	
	<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>	
	Козел у ширину: висота 110 см, місток довільно – стрибок в упор присівши і зіскок прогнувшись.	
	<u>II-й рік навчання</u>	
	Козел у ширину: висота 115 см, місток довільно – стрибок ноги нарізно.	
	<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>	
	Козел у ширину, висота 110 см, місток на відстані 70 см – стрибок зігнувши ноги.	
	<u>II-й рік навчання</u>	
	Козел у довжину, висота 115 см, місток на відстані 100 см – стрибок ноги нарізно.	
	*Оцінювати опорні стрибки згідно правил змагань.	
	Комбінація на брусах різної висоти	
	<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>	
1.	У висі на верхній жердині (в/ж), розмахування вигинами	1,0
2.	Перемах зігнувши ноги, у вис лежачи позаду на стегнах на нижній жердині (н/ж)	1,0
3.	Махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на в/ж	3,0
4.	Спад назад у вис лежачи на н/ж	1,0
5.	Зворотнім хватом, лівою над правою, поворот в сід на лівому стегні, права рука в сторону	1,0
6.	Зіскок кутом назад	3,0
	<u>II-й рік навчання</u>	
1.	Із вису на верхній жердині (в/ж) перейти у вис присівши на нижній жердині (н/ж)	1,0
2.	Поштовхом ніг підйом в упор на в/ж	3,0
3.	Спад назад у вис лежачи на н/ж	1,0
4.	Зворотнім хватом, лівою над правою, поворот в сід на лівому стегні, права рука в сторону	2,0
5.	Зіскок кутом назад	3,0
	Комбінація на брусах паралельних	
	<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>	
1.	Із розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно	3,0
2.	Перекид вперед в сід ноги нарізно	3,0
3.	Махом вперед з'єднати ноги і мах назад	1,0
4.	Мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись	3,0
	<u>II-й рік навчання</u>	
1.	Із розмахування в упорі на руках підйом розгином в сід ноги нарізно	3,0
2.	Перекид вперед в сід ноги нарізно	3,0
3.	Махом вперед з'єднати ноги і мах назад	1,0
4.	Розмахування в упорі (2-3 махи), зіскок уперед кутом	3,0
	<u>Примітка:</u> комбінація виконана	
	На 10 балів – "5",	
	На 8 балів – "4",	
	На 6 балів – "3".	

Комбінації слугують заліками і оцінюються в балах.

При виконанні комбінації в цілому студент, який набрав максимальну кількість балів (10 балів), отримує оцінку «5», 8 балів – «4», 6 балів – «3» і т.д., що надає об'єктивності в оцінюванні знань, умінь і навичок студентів і забезпечує індивідуальний підхід при виконанні залікових комбінацій.

Студент об'єктивно усвідомлює, за що отримав ту чи іншу оцінку і над чим потрібно працювати, не виникає конфліктів при оцінюванні знань студентів.

Отже, проблема удосконалення системи роботи з фізичного виховання, зокрема викладання розділу «Гімнастика» залишається актуальною.

Колектив викладачів фізичного виховання Кіровоградського базового медичного коледжу ім. Є.І. Мухіна не залишається осторонь цієї проблеми і пропонує свою концепцію вирішення цього питання в реформуванні системи фізичного виховання в Україні.

Екоаналітичний моніторинг вмісту нітратів у овочевій продукції Кіровоградщини

Ю.С. Снісаренко, ст. гр. 33,

Ю.В. Бохан, доц., канд. хім. наук.,

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Про якість товарної частки урожаю сільськогосподарських культур судять за морфологічними ознаками, по її товарному вигляду. Насправді ж у зв'язку з інтенсивним застосуванням хімічних засобів і препаратів в технології вирощування культур вже давно назріла необхідність вирішення проблеми суворого контролю складу продуктів харчування. Це стосується і залишків пестицидів, важких металів, нітрозамінів і інших речовин, які мають негативний вплив на здоров'я людини. Таким чином проблема зводиться до захисту самої людини - і виробника, і споживача. Нині господарства продовжують випускати сільгосппродукцію, в 25 - 70% якій вміст нітратів значно вищий за нормативи. Результати досліджень показують, що проблема нітратів стала ще гостріша. Відомо, що в процесі колообігу азоту в природі під час розщеплення білків та інших азотовмісних речовин виділяється аміак. Нітрифікуючі бактерії окиснюють його до нітратів, а ті, в свою чергу, перетворюються на нітрити. Під дією денітрофікуючих бактерій останні знову перетворюються на азот, який знову потрапляє до атмосфери. У ґрунті азот надходить з різними видами добрив, залишками рослин, амонійними та азотнокислими солями, які містяться в дощовій воді[1].

Нітрати – це природні продукти обміну всіх рослин. Вони життєво необхідні рослинам – без них неможливий їхній нормальний ріст і розвиток. Однак неконтрольоване використання азотних добрив призвело до накопичення необмеженого рівня їх у продуктах рослинного походження [2].

Згідно із даними МОЗ України, вміст нітратів у 10 % рослинної продукції постійно перевищує гранично допустимі рівні, тому вміст нітратів в овочевій продукції нормується.

Проблема нітратів вивчена фахівцями і показує, що навіть малотоксичні нітрати можуть викликати серйозні наслідки, небезпечні не стільки самі нітрати, скільки їх метаболіти - нітрит і нітрозоз'єднання, що утворюються з нітратів. У природі немає абсолютно чистих продуктів харчування. Нітрати в навколишньому середовищі були і будуть. Вся річ у тому, скільки накопичується їх у продуктах. Нам необхідний такий рівень нітратів, який не являє небезпеки для здоров'я людини. Продовольчою і сільськогосподарською комісією ООН встановлена гранично допустима кількість