

Хоча ступінь інтенсивності фізичних зусиль у більшості сучасних видів професійної діяльності порівняно невисока і стабільна, у методиці побудови ППС варто керуватися принципом поступового приросту навантажень, що тренують, причому в тій мірі, у який це потрібно не тільки для підготовки до конкретних професійно-трудова навантажень, але і для загального підйому рівня функціональних можливостей організму, зміцнення і збереження здоров'я. Тут так само, як і у фізичному вихованні в цілому, зрозуміло, не може бути деяких універсальних кількісних норм приросту навантажень, однаково придатних у всіх випадках, оскільки границі доцільного збільшення і динаміка їхньої залежать від багатьох перемінних обставин, у тому числі від сумарного обсягу навантажень і режиму занять фізичними вправами в індивідуальному способі життя (наприклад, одні паралельно з ППС приділяють масу часу і сил заглибленим заняттям тим чи іншому виду спорту, а в інших основні заняття фізичними вправами обмежуються переважно винятково рамками ППС).

Методика ППС у головному базується на послідовному втіленні загально педагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання, що конкретизуються стосовно до особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійного утворення і життєдіяльності.

Найважливіше значення для раціональної побудови ППС у цілому має, як уже підкреслювалося, забезпечення органічного взаємозв'язку, єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це означає насамперед, що при побудові ППС необхідно спиратися на передумови, створювані попередньою і супутньою загальною фізичною підготовкою: гармонічний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування багатого фонду різноманітних рухових умінь і навичок. Тільки з опорою на ці фундаментальні передумови ППС може здійснитися з найбільшою ефективністю, без зайвих витрат часу й енергії.

Екологічні проблеми Кіровоградщини і майбутнє поколінь: проблеми, здобутки

І.А.Макаренко, *вчитель хімії та біології комунального закладу «Навчально-виховне об'єднання природничо-економіко-правовий ліцей – спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №8 – позашкільний центр Кіровоградської міської ради Кіровоградської області»*

“Здоров'я дорожче золота” – У. Шекспір. Це найголовніша складова нашого життя. Без нього Ми – ніхто. Хворій людині не потрібні гроші. А можливо на ліки? – Так! Та не все можна купити! Можна бути здоровим фізично, але морально та духовно – страждати.

Суспільство Нашої країни має бути здоровим – фізично, морально, духовно, соціально!

Хочеться, щоб в нашій країні поняття “ЗДОРОВ'Я” та ”СУСПІЛЬСТВО” стали тотожними. Адже не буде повноцінного суспільства, яке не має здоров'я. Здорове суспільство має на меті процвітання та підняття рівня життя своєї країни.

Важливе здоров'я кожної людини, адже окремо ми є частинками суспільства. Та все починається з малку – з немовляти. Здоров'я дитини – багатство України! Це її сьогодення і що, найголовніше, – майбутнє!

Проблема здоров'я людини існувала завжди, в усі історичні соціально-економічні формації. Вона виникає з появою людини та видозмінюється відповідно до

розвитку культури людського суспільства.

Покоління наших предків жили в тісному спілкуванні з природою. Уклад життя і праці був синхронним із природними ритмами. Люди вставали зі світанковою і засинали з вечірньою зорею. Кожна пора року мала притаманні тільки їй трудову налаштованість і ритм життя.

Проблема здоров'я людини вирішувалась досить ефективно і просто. Це пояснювалось тим, що культура здоров'я складалась у індивідуальній свідомості особистості поступово, під впливом природних умов життя і була важливим елементом загальної культури людини.

У даний час вся сукупність факторів діяльності людини, які негативно впливають на її здоров'я, вимагає іншого підходу до проблеми формування здоров'я.

На 50% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства чи віддалік нього і т.і.). Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, чи має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, чи вдосталь часу перебуває на свіжому повітрі, як проводить вихідні дні, чи дотримується режиму роботи, навчання і відпочинку.

Сьогодні люди живуть у ритмі виробничого циклу однаково в будь-яку пору року. Умови життя та праці сучасної людини, безперечно, покращились, але наслідки цього далеко не однозначні.

Забруднення навколишнього середовища, поряд із токсичними ефектами, таїть у собі небезпеку генетичних змін. Особливо негативно позначилась на стані здоров'я населення нашої країни аварія на Чорнобильській атомній станції. Високий рівень механізації й автоматизації виробничих процесів зумовив різке зменшення частки фізичної праці та збільшення нервових навантажень. Сучасне постійне погіршення стану здоров'я людей і недостатньо ефективного медичного забезпечення зумовлене рядом причин (напр., погіршення екологічного стану довкілля, соціальні проблеми, наслідки генетичних змін).

Згідно ст. 50 Конституції України, – кожен має право на безпечне для життя і здоров'я навколишнє середовище, на відшкодування збитків, завданих порушенням цього права.

А яке ж є навколишнє середовище Кіровоградщини? Які його основні проблеми?

Найбільш складним залишається в області питання поводження з твердими побутовими відходами. Всі існуючі сміттєзвалища організовані понад 20 років, а у м. Кіровограді понад 50 років тому. В зв'язку з чим вирішення питання їх реконструкції або закриття і будівництва нових є нагальною проблемою для області.

Дуже гостро стоїть питання радіаційного забруднення навколишнього середовища.

Основними проблемами радіоекології в області є:

- есхаліяція радону з поверхні хвостосховищ (спеціальні споруди та обладнання, які призначені для складування або захоронення радіоактивних, токсичних та інших відвальних відходів збагачення корисних копалин.)

- перенесення з частками пилу радіонуклідів на значні відстані (до 650 м) від основного джерела забруднення;

- скиди забруднених шахтних вод та змив радіоактивних речовин поверхневими водами з забруднених промайданчиків шахт у природні води;

- великі по об'ємах відвали гірських порід та забалансові руди, які розташовані

в межах населених пунктів області та м. Кіровограда.

Робота по покращенню стану радіаційної безпеки, враховуючи наявність в області сировинної бази атомної енергетики – уранодобувної промисловості та використання в різних галузях господарства джерел іонізуючого випромінювання, набуває все більшого значення.

Характерним для видобутку урану є те, що майже усі відходи – відвали шахтних порід, скиди шахтних вод, викиди в атмосферне повітря являють собою джерела радіаційного забруднення навколишнього природного середовища.

Всі знають, щоб уникнути хвороби слід проводити профілактику. Але не кожен знає як саме її проводити. У кожного повинно бути закарбовано в голові, що зранку і ввечері необхідно провітрити приміщення. Ці рекомендації були в нас ще з діда-прадіда, просто з часом ми їх забули. Люди ж на території нашої області завжди жили, і тут завжди був радон. Просто нами чомусь поради предків не засвоїлися, й зараз доводиться повертатися до старого, використовуючи уже світовий досвід.

Для того щоб отримати дійсно реальну ситуацію на вплив радону на живі організми стартував проект «Радон в Кіровограді: міфи і реальність» Метою якого є дослідження вмісту радону та рівня радіації в різних районах міста Кіровограда, порівняльний аналіз онкозахворюваності населення міста та показників дослідження, вивчення позитивного досвіду вирішення даних проблем в Україні та інших країнах, розробка буклету з профілактичними заходами для кожної родини та широке інформування населення про роль даних заходів у профілактиці захворювань.

Складною є екологічна ситуація в м. Кіровограді та області пов'язана зі зростанням та розповсюдженням бур'янів. Особливо велику загрозу для життя та здоров'я людини становить карантинний бур'ян Амброзія полинолиста.

Амброзія полинолиста — один із найбільш злісних алергенів. Вона має високий життєвий потенціал і регенераційну здатність.

Діапазон пристосування цієї рослини дуже великий, а людина своєю недбалістю та безгосподарністю створює найсприятливіші умови для інтенсивного її розмноження.

Під час масового цвітіння амброзія полинолиста утворює мільярди пилоквих зерен розміром 10-50 мікрон, котрі піднімаються з потоком повітря і переносяться, особливо на відкритій місцевості, вітром до двох кілометрів, через що в населення, схильного до алергії, з'являється захворювання.

Можна прослідити прямий взаємозв'язок - за останніх 7 років площі, заражені амброзією, збільшилися більш, ніж в 3 рази, а кількість «алергічних» хворих на Кіровоградщині, згідно з різними джерелами, виросла від 4 до 6 разів. Останні дані є лише приблизними, оскільки звертаються за медичною допомогою люди, як правило, вже у важких випадках. Варто відмітити, що лікування таких хворих досить дороге - вартість одного «сезону» медици оцінюють в суму від 200 до 5000 на одну людину...

Але не всі знають, що крім боротьби з амброзією за допомогою пестицидів, можна використовувати і більш дієвіші та найголовніше екологічно безпечні методи:

1. Знищення амброзії ще до початку цвітіння – шляхом видалення з корінням (починаючи з ранньої весни).
2. Використання жука — амброзієвий листоїд.
3. Використання для боротьби з амброзією посіву рослин луків: костриця безостого, польовиці собачої, райграсу.
4. З метою попередження утворення і поширення насіння необхідно неодноразово за вегетаційний період скошувати амброзію і спалювати
5. Полив заростей амброзії концентрованим розчином польовиці собачої.

Головне пам'ятати, що екологія навколишнього середовища, екологія людини повинна розпочинатися не з держави, урядовців чи проведення екологічних акцій, а

повинна розпочинатися з того місця, де ми проживаємо – з нашого власного будинку, квартири та бути у свідомості кожного з нас, лише тоді можливо говорити про здорову людину та здорове суспільство.

Як відомо, здоров'я - найцінніше, чим ми володіємо. Здоров'я людини залежить від середовища: від повітря, від води, від ґрунтів... Тому, думаючи про своє здоров'я, ми перш за все повинні думати про чистоту довкілля. Кожна людина, в якій болить душа за чисте повітря, прозору річку та зелені вулиці, може зробити свій вклад для збереження довкілля, наведення порядку на своєму подвір'ї і поза ним, і рідному місті, селі чи селищі, на берегах річок, які справедливо називають артеріями життя.

Виховувати екологічну свідомість у дітей необхідно з перших днів їх життя й не забувати ілюструвати це прикладами в повсякденному житті, лише об'єднавшись разом ми зможемо перебороти всі вже існуючі екологічні небезпеки та не допустити нових.

Література:

1. Екологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Ганна Васюкова, Олександра Грошева. - К. : Кондор, 2009. - 524 с.
2. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. – Л.: Знання, 2000.- 56с.
- 2.Марьюшкина Р.Я. Амброзия полыннолистная и основы биологической борьбы с ней // К.: Наукова думка. – 1986. – 120 с.
- 3.Микитюк О.М., Злотін О.З. та ін. Екологія людини. Підручник // Харків: ОВС, 2004.-254с.
- 4.Холл Э. Радиация и жизнь. М. 1989, 256 с.
- 5.Internet resources:<https://gtpradonkirovohradfeb2012.pbworks.com/w/page/>
- 6.Internet resources:<http://www.pdaa.edu.ua/content>
- 7.Internet resources <http://irp.kr.ua/category/article/>

Анотація

Дослідження вчителя хімії та біології Макаренко Ірини Анатолівни з питання:«Екологічні проблеми Кіровоградщини і майбутнє покоління: проблеми, здобутки» є дуже актуальним для нинішніх і майбутніх поколінь.

Вчитель звертається до витоків цієї проблеми і потім досліджує вплив різних чинників на людину, її здоров'я.

Досить актуальними для нашої області є питання радіоекології. Складною залишається ситуація на Кіровоградщині пов'язана із зростанням і розповсюдженням бур'янів, зокрема Амброзії полинолистої. У дослідженні названі найголовніші екологічно безпечні заходи боротьби з нею.

У роботі Макаренко І.А. висвітлені основні проблеми і завдання, які стоять перед кожною людиною, яка вважає себе патріотом рідного краю.

Дослідження педагогічних здібностей студентів факультету фізичного виховання спеціальність «Спорт за видами»

Маленюк Т.В.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Узгодження високого рівня знань в області медико-біологічних, психолого-педагогічних наук, теорії і методики обраного виду спорту, фізична і технічна підготовленість потребують від тренера комплексу педагогічних і спеціальних здібностей.