

Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат.

Отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечнососудистых заболеваний.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

ВОПРОСЫ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ

Т.Н. САЖИНА, старший преподаватель

Е.В. КОРОЛЕВА, старший преподаватель

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

Культура, как известно, по отношению к отдельной личности выступает как некая первоначальная данность. В процессе социализации творческому человеку необходимо освоить всю совокупность общественных достижений,

которые были созданы всеми предшествующими поколениями. Отдельный человек культурный потенциал может освоить либо целостно, либо частично. Целостное присвоение культурных ценностей приводит к интериоризации мира культуры в жизненный мир личности. Именно поэтому одной из важнейших составляющих культуры является изучение иностранных языков, что в свою очередь способствует формированию образности и ассоциативности мышления, способности к идентификации с изучаемым объектом.

Следует отметить, что в современной научной литературе термин «культура речи» используется достаточно активно, однако объем и содержание его при этом остаются неоднозначными. В большинстве случаев понятие «культура речи» относится только лишь к родному языку и прежде всего к его литературной форме. Но в связи с демократизацией литературного языка и в связи с задачами преподавания русского языка как иностранного обнаруживается острая необходимость в распространении понятия культуры речи и на нелитературные формы. Мы исходим из того, что понятие «культура речи» является не только фактом языка, но и фактом сознания. А это значит, что независимо от воли индивида в нем отражается реальное содержание общественной жизни и тех противоречий, которые возникают в процессе обучения иностранным языкам. Анализ понятия «культура речи» показывает, что его содержание многослойно и определяется разнообразными факторами. Прежде всего, речь идёт о том, что культура речи – это часть и выражение всеобщей культуры народа, а также историко-социальная категория, в которую включаются существующие нормы языка и творческое развитие их в данном обществе в данный период времени. Культура речи составляет цель и основную часть языковой и культурной политики государства, направленной как на родной язык, так и на обучение иностранным языкам. Культура речи является системой мероприятий сознательного общественного и индивидуального (компонентного) влияния с целью культивирования языковой деятельности. Главным образом должна быть ориентирована на состояние языка и языковую деятельность, личность и общество и касаться всех уровней языковой системы, включая письменную и устную формы языка.

Подчёркивая, что центральной категорией культуры речи является языковая норма, акцентируем на том, что литературный язык имеет высший уровень нормализации и лучше всех обеспечивает всеобщую коммуникацию и является основой обучения родному и иностранным языкам. основополагающей целью обучения как родному, так и иностранному языку является высокий уровень культуры речи.

На начальном этапе обучения иностранному языку используется только литературный язык, как правило без влияния нелитературных форм. Следо-

вательно, в учебниках иностранного языка на различных этапах обучения приводится обычно только один вариант языкового явления, несмотря на то, что в языке существуют и другие варианты. Обучая переводчиков, специалистов-филологов, специалистов-филологов, учителей рекомендуется знакомить их с часто используемыми вариантами, которые возникли в процессе развития литературной формы, в данном случае русского языка. Такие варианты литературной формы, как результат колебания нормы, существуют на всех уровнях и во всех сферах языка. Например, об этом – про это, по средАм – по срЕдам, килограммов – килограмм, миллиард – мильярд, пойдeм! – пошли!. Часть из приведенных примеров – равноправные и/или нейтральные, другие – маркированные. Употребление вариантов в различных ситуациях коммуникации в зависимости от принципов уместности и целесообразности соответствует требованиям высокой культуры речи.

ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА АВТОРА, ЯК ЗАПОРУКА ІНТЕГРАЦІЇ ЙОГО НАУКОВОГО ДОРОБКУ ДО СВІТОВОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ

Л.П. СЕМЕНЕНКО, директор науково-технічної бібліотеки
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Мати статті англійською мовою або українською в журналах, що індексуються наукометричними системами, потрібно хоча б для того, щоб про Вас дізналися у світі. Щоб підвищити рівень цитування вченого треба друкувати результати своїх досліджень у журналах, статті з якого індексуються в SCOPUS, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar, РІНЦ. Автор має не лише підготувати науково цінну статтю, а ще й правильно обрати журнал, зважати на його профіль. Про вимоги конкретних журналів можна дізнатися на їхніх сайтах. наприклад, на сайті Elsevier надається можливість навчання та відвідування Web - конференцій.

Автор обов'язково має визначити мотивацію — для чого він хоче опублікувати статтю: зберегти результати наукового дослідження, досягнути наукової кар'єри, отримати соціальні зв'язки, бути залученим в наукове співтовариство; побачити своє ім'я в престижному виданні; долучити результати дослідження до викладацької практики; щось відкрити, переоцінити, вказати виявлену різницю; щось змінити, тощо.