

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ

№8

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ



ХАРКІВ 1998

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка наукових праць під ред. Єрмакова С.С.. - Харків: ХХІІІ, 1998. - № 8, 21 с. (Укр., рос. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Рецензенти: доктор педагогічних наук, професор Алабін В.Г., кандидат педагогічних наук, доцент Федоров О.М.

Видається за рішенням Вченої ради Харківського художньо-промислового інституту при підтримці фонду "Сприяння освітянським, творчим і спортивним пошукам"

Редакційна колегія: Єрмаков С.С., д.п.н., проф.; Чуча Ю.І., доц.

Збірка затверджена ВАК України і входить до переліку №3 наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт.

Додаток
до постанови президії
ВАК України
від 11 вересня 1997р. №2/7

Перелік №3, 4, 5
наукових видань, в яких можуть публікуватися
основні результати дисертаційних робіт

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Журнали

- Фізичне виховання в школі
- Наука в олімпійському спорті
- Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки
Збірки наукових праць
- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харківський художньо-промисловий інститут)
- Фізическое воспитание студентов творческих специальностей (Харківський художньо-промисловий інститут)
- Молодіжний науковий вісник (Волинський державний університет імені Лесі Українки)
- Українського державного університету фізичного виховання і спорту
- Волинського державного університету імені Лесі Українки

(Бюл. ВАК України №4, 1997р.)
(Бюл. ВАК України №1, 1998р., с.22)
(Бюл. ВАК України №2, 1998р., с.49)

©Харківський художньо-промисловий інститут, 1998

3

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ САНОЧНИКІВ

Чухліб О.В.

Львівський інститут фізичної культури

На сучасному етапі розвитку спорту, який характеризується значним ростом спортивних досягнень значно вищі вимоги висуваються до інтенсифікації процесу підготовки спортсменів. Враховуючи зростаючий об'єм та інтенсивність тренувальної роботи, які доведені, фактично, до межі, більше значення знаходять пошук нових, більш ефективних засобів і методів підготовки юних спортсменів [1, 2].

В специфіці діяльності саночника необхідно виділити два її основних компонента. Це - стартовий розгін і власне, проходження траси.

Стартова підготовка є одним з важливих розділів спеціальної підготовки в санному спорті. Значення стартової підготовки визначається специфікою санного спорту, оскільки проходження початкового відрізка траси (стартовий розгін) впливає на кінцевий результат [Кожевников В.М., Горьков Н.С., 1990]. Потрібно також відзначити, що стартовий розгін це один з тих компонентів змагальної вправи, котрий може вдосконалюватися в реальних умовах відсутності санних трас зі штучним льодом (на льодових майданчиках, на тренажерах, засобами загальної та спеціальної фізичної підготовки).

Важливе значення має інтенсифікація стартової підготовки за рахунок використання науково-обґрунтованих методик з використанням всього арсеналу засобів: підготовчих (загальнорозвиваючих, спеціалізованих, спеціальних) та змагальних вправ [2]. Такі вправи, в свою чергу, мають відповідати змагальній вправі (стартовому розгону) за одним або декількома параметрами або перевищувати їх. І чим адекватніша підготовча вправа чи її складові компонентам змагальної, тим ефективнішим буде перенос відповідних якостей та технічних параметрів. Спеціальні вправи займають центральне місце в системі підготовки кваліфікованих спортсменів і включають цілу низку засобів з елементами змагальної діяльності, і рухів наближених до них за формою, структурою [4].

Однак, аналіз літературних джерел свідчить, що методика стартової підготовки в недостатній мірі базується на об'єктивному підборі спеціальних вправ за основними кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками техніки старту.

З метою узагальнення досвіду стартової підготовки кваліфікованих саночників було проведено анкетування тренерів України з санного спорту. Серед питань, які висвітлювалися в анкеті була, зокрема, проблема використання спеціальних вправ для стартової підготовки саночників.

В анкеті нами були запропоновано 30 вправ для стартової підготовки саночників. За результатами аналізу проведеного анкетування була складена таблиця 1. В ній представлені вправи, які найбільше використовуються опитаними фахівцями в тренувальному процесі.

Крім цього в анкеті були вказані інші вправи, які використовуються в тренувальному процесі саночників в підготовчому періоді:

- спеціальні вправи на санях з використанням гумових жгутів;
- піднімання гири (16 кг) над головою з напівприсяду до повного випрямлення спини та ніг;
- стійки на руках;
- «ходьба» на руках;
- присідання зі штангою;
- стрибки з місця на підвищення максимально можливої висоти (виконувати з інтервалом);

4

- вистрибування з низького присіду;
- нахили вперед стоячи та сидячи в парі з партнером;
- стрибки на батуті;
- вправи на розвиток координації;
- вправи на розвиток гнучкості;
- гімнастичні вправи;
- елементи акробатики.

Таблиця 1

Комплекс вправ, які застосовуються для стартової підготовки саночників

Назва вправи	Кількість тренерів, що використовують вправи, %
Старти	91
Метання кулі з різних вихідних положень	91
Вправи для зміцнення м'язів живота	82
Жим штанги лежачи	82
Тяга штанги до живота лежачи на лавці	82
Віджимання в упорі ззаду з дошовхуванням	77
Вправи для зміцнення м'язів передпліччя та кисті	77
Підтягування	73
Упор лежачи на пальцях	68
Нахили зі штангою на плечах	64
"Підриви" штанги до грудей	64
"Виходи" силою	64
Стрибки на руках в упорі лежачи	64

Що стосується інших вправ, які використовуються тренерами під час стартової підготовки, то вони представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Вправи, які використовують тренери для стартової підготовки саночників

Вправи, які використовуються перед тренуванням на льоду	Вправи, які використовуються на льодовому майданчику крім стартів
загальнорозвиваючі вправи	естафети на санях
вправи на розвиток гнучкості	ігри на льоді
вправи для зміцнення м'язів спини	катання на коньках
вправи для зміцнення м'язів ніг	додатковідшовхування
вправи для зміцнення м'язів рук	льоду ("пінгвіни") з обтяженням
вправи на розвиток вибухової сили	виконання "пінгвінів" в естафетах
вправи на розвиток координації	прийняття основного положення
силові вправи	саночника після виконання старту
метання ядра	
10-15 максимально швидких нахилів вперед	
10-16 максимально швидких стрибків на підвищення	
вис на перекладні	
викоти на відкатній естакада	
вправи на санях з допомогою партера: нахили, викоти	

5

В тренувальному процесі саночників в підготовчому періоді річного тренувального циклу тренери використовують більше 65 спеціальних вправ. Вважаємо, що хоча кількість спеціальних вправ, які використовують тренери задовільняє, однак потрібно дещо урізноманітнити стартову підготовку новими вправами, особливо з використанням спеціальних тренажерів.

Об'єктивізація критеріїв добору спеціальних вправ дозволить вдосконалити методику стартової підготовки.

Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлета. - Минск: Вишэйшая школа, 1981. - С.26.
2. Верхошанський Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. -176с.
3. Бекетов В.А., Гордійчук С.В., Климов А.І. Актуальні аспекти резервного спорту //Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 50-річчю ЛДДФК "Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи" (Львів, 9-11 жовтня 1996р.). -Львів,1996. -С. 26-27.
- Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.

ВПЛИВ АЛЬФА - КЕТОГЛУТАРАТУ НАТРИЮ НА ЗМІНИ МЕДІАТОРНОГО БАЛАНСУ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ БІЛИХ ЩУРІВ ПРИ ДОСЛІДЖЕННІ

ПОКАЗНИКІВ ДИНАМІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Кургалюк Н.М., Гальків М.О.

Львівський державний університет ім. І.Франка

Під впливом фізичних навантажень у людей і тварин проходить активація симпато-адреналової системи, яка проявляється збільшенням звільнення катехоламінів із наднирників та норадреналіну із закінчень симпатичних волокон тканин та відповідним багатократним підвищенням рівня катехоламінів та їх метаболітів у крові та сечі [1,2]. Однак зміни медіаторного балансу (вміст ацетилхоліну (АХ), адреналіноподібних речовин (АД), активності холінерастери (ХЕ)) різних функціональних систем, пов'язані з реакцією тварин, що по-різному переносять гіпоксійний фактор, неоднозначні

і потребують детального вивчення. Тому у своїх дослідженнях ми намагалися з'ясувати вплив одного з інтермедіатів циклу трикарбонових кислот - альфа-кетоглутарату натрію у дозі 20 мг/100 г маси, яка обумовлена нашими попередніми роботами [3,4], на зміни медіаторного балансу м'язової тканини щурів після виконання ними динамічної роботи.

Матеріали і методи дослідження

Дослідження проведені на білих нелінійних щурах масою 200-220 г, які утримувались в умовах віварію на стандартному раціоні. Щурів попередньо розділяли на дві групи згідно методу, запропонованого В.А.Березовським (1975) на високо- (ВР) і низькорезистентних (НР) до гіпоксійного фактора. Тварини виконували динамічну роботу, пов'язану з плаванням до знемоги, про яку свідчило 5-секундне перебування під водою [5,6] при температурі 37 С. З метою посилення навантаження тваринам приєднували вантаж (7% маси тіла). Декапітацію тварин проводили через 10 хв після плавання. Досліджували вміст АХ згідно методу Хестріна [7], вміст адреналіноподібних речовин по [8], ХЕ-ну активність по [7] в модифікації [9]. Результати досліджень обробляли статистичне згідно критерію Стьюдента [10].

Результати досліджень та їх обговорення

Встановлено, що ВР тварини здатні вдвічі довше переносити фізичні навантаження, пов'язані з плаванням до знемоги, ніж НР. Ця тенденція зберігалася як у дослідах з приєднанням вантажу, що становить 7% маси тіла, так і без нього ($p < 0,05$). Це узгоджується з даними літератури про те, що

6

висока резистентність до гіпоксії як людини, так і тварин є передумовою виконання м'язової роботи такої тривалості та інтенсивності, яку не в змозі виконати особини з низькою резистентністю до цього фактора [11,12]. Тому сутність проблеми адаптації до фізичних навантажень у кінцевому підсумку обумовлена вихідними механізмами, що забезпечують тренуваному організму переваги перед нетренуваним. Одним з таких механізмів підвищення природної резистентності до екстремальних факторів є посилення холінергічного механізму регуляції, що й обумовлює різну чутливість до гіпоксійного фактора [13,14]. Зростання регуляторного впливу холінергічної ланки регуляції при введенні КГЛ, встановлене рядом авторів [15,16], можливо, виступає одним з механізмів підвищення опірності до дії такого стресорного фактора, як значне м'язове навантаження. Досліджено, що під дією навантаження у м'язовій тканині ВР щурів значно зростає вміст АХ (на 214%, $p < 0,01$), АД на 174% ($p < 0,05$) та ХЕ-на активність до 153% щодо контролю. Попереднє введення КГЛ зумовило зниження вмісту АХ та АД майже вдвічі на фоні значного зниження активності ХЕ ($p < 0,01$). Активність ХЕ для ВР-них тварин стала нижче рівня контролю і становила 88%.

Виконання групою НР тварин динамічної роботи до знемоги супроводжується зростанням вмісту АХ у тканині до 146% щодо контролю при значенні достовірності $p < 0,05$, потроєнням вмісту АД (315%, $p < 0,01$), та значним зростанням активності ХЕ (191%, $p < 0,05$) тканини. Слід зазначити, що за аналогічних умов для групи НР тварин нагромадження вмісту АД, зростання активності ХЕ значно вище від аналогічного показника ВР-них особин. Це відображає значне напруження регуляторних механізмів, якого треба досягти нетренуваному організму для виконання тієї ж роботи, яка під силу тренуваному при значно менших затратах.

Попереднє введення КГЛ НР-ним тваринам обумовлює зниження до рівня контролю концентрації АХ, яка становить 105% щодо дії навантаження. Найсуттєвіших змін зазнає ХЕ-на активність, яка знижується у 2,5 рази і не досягає рівня контролю. За цих умов найвираженіше зниження активності фермента гідролізу АХ, можливо, засвідчує пролонгування дії немедіаторного АХ, яке пов'язується рядом авторів з посиленням анаболічних відновних процесів у початкові періоди після значного стресорного впливу [17,18]. Посилення навантаження (приєднання вантажу 7% маси тіла) для ВР-них щурів супроводжується зростанням концентрації АХ втричі (322%, $p < 0,01$), нагромадженням вмісту АД та активацією ХЕ-ї активності м'язової тканини. Введення КГЛ перед дослідом посилює динамічну витривалість ВР-них тварин та супроводжується зниженням вмісту АХ вдвічі, незначним зниженням концентрації АД до показника 27.4% щодо контролю. Активність ХЕ тканини знижується на 31% при значенні достовірності $p < 0,05$.

Порівняння досліджуваних показників для групи НР тварин засвідчує, що додаткове навантаження не піднімає показник вмісту АХ до рівня ВР-них організмів за аналогічних умов, а от концентрація АД майже досягає цього значення. Попереднє введення КГЛ НР-ним тваринам зумовлює зниження вмісту АХ на 40% ($p < 0,05$), АД - лише на 28%, підвищена активність ХЕ залишається у межах досліду.

Отже, дослідження процесів динамічної витривалості для двох груп організмів, які відрізняються за чутливістю до гіпоксійного фактора, засвідчило неоднакові зміни медіаторного балансу м'язової тканини. Посилення холінергічної ланки регуляції введенням КГЛ обумовлене зниженням вмісту як холінергічного, так і адренергічного медіаторів для цієї тканини. За цих умов зниження холінергічної активності м'язової тканини та цільної крові при нагромадженні у ній вмісту АХ можна розглядати як природний механізм посилення відновних процесів, спрямований на обмеження дії сильних стресорних чинників та значних концентрацій

7

катехоламінів, що неминуче активують ПОЛ.

Література

1. Аничков С.В. Избирательное действие медиаторных веществ. - Л.: Медицина, 1974.-271 с.
2. Меерсон Ф.З., Пшеничкова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988.- 219с.
3. Абдула Локаль, Доліба М.М., Ёмчик Н.М., Кургалюк Н.М. Роль альфа-кетоглутаровой кислоты в попередженні постстрессорних змін в мітохондріях міокарда // Механізм біологічної дії радіації та інших екстремальних факторів навколишнього середовища.- Львів: Світ, 1994.-С.74-79.
4. Кургалюк І.І., Старостюк А.К., Шостаковська І.В. Відмінності показників енергетичного обміну у тварин з різною резистентністю до гіпоксії //XIV з'їзд Укр. фізіол. товариства: Тези доп. - К., 1994.- С. 143-144.
5. Каплан Е.А., Циренжапова О.Д., Шантанова Л.Н. Оптимизация адаптивных процессов организма. М.: Наука, 1990. - 94с.
6. Дардымов И.В. Женьшень. Элеутерококк.-М., 1976.- 189с.
7. Hestrin S. The reaction of acetylcholine and other acid derivatives with hydroxylamine and its analytical application // J. Biol.Chem.-1949.-№1.- P. 243-250.
8. Gosh H.C., Deb S., Venerice S. Colometric determination of eppinephrine in blood and adrenal gland //Ibid.- 1955.- 198, №6. - P. 1567-1569.
9. McDonald K.P., Gerber C., Nielson M.D. Ultramicrodetermination of acetylcholine in cerebrospinalfluid //Harp.Hasp. Bull., Detroit.- 1955.- №25.-P. 1367.
10. Деркач М.П., Гумецький Р.Я., Чабан М.Є. Курс варіаційної статистики. К.: Вища шк., 1977.- 207с.
11. Жемайтите Д.И., Вароначас Г.А., Соколов Е.Н. Взаимодействие парасимпатического отдела вегетативной нервной системы в регуляции сердечного ритма// физиология человека.- 1985.- Т.11, 3.- С448-455.
12. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям: Опытпрогнозирования. -Л.:Наука, 1986.- 126с.
13. Вадзюк С.Н. Особенности холинергической регуляции сердца у высоко- и низкоустойчивых к гипоксии крыс: Автореф. дис. ... канд. биол. наук.-Львов, 1983.-14с.
14. Хара М.Р., Денефіль О.В. Стан вегетативної регуляції у тварин з різною резистентністю до гіпоксії // XIV з'їзд Укр. фізіол. товариства: Тези доп. - К.; 1994.- С. 145.
15. Доліба М.М., Кургалюк Н.М., Музика Ф.В. та ін. Синергізм дії альфа-кетоглутарату і ацетилхоліну на енергетичний обмін в мітохондріях //Фізіол.журн.- 1993.-Т.39, 5-6.- С. 65-70.
16. Шостаковська І.В., Кургалюк Н.М. Вплив альфа-кетоглутарату натрію на активність ферментів переамінування і сукцинатдегідрогенази міокарда у щурів з різною резистентністю до гіпоксії // XIV з'їзд Укр.фізіол.товариства: Тези доп. - К., 1994.- С.114-115.
17. Дорофеев Г.К., Кожемякин Л.А., Ивашкин В.Т. Циклические нуклеотиды и адаптация организма.-Л.: Наука, 1978.- 155с.
18. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма.-М., Наука, 1983.- 227с.

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зубанова Н.Ю.

Волинський державний університет ім. Лесі Українки

Професійна підготовка вчителя фізичної культури здійснюється у процесі вивчення психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних дисциплін. Кожна з навчальних дисциплін має свій предмет вивчення і об'єкт дослідження. Проте, професійна діяльність вчителя фізичної культури вимагає використання сукупності інтегрованих знань та умінь з різних галузей наук.

У пошуках шляхів виходу із такого стану, необхідно об'єднати можливості всіх навчальних дисциплін, що дозволить значно наблизити

8

уявлення про майбутню діяльність до реальної сформувати на цій основі стійку професійно-педагогічну спрямованість особистості.

Теоретичною основою формування професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя фізичної культури є положення про те, що тільки звертаючись до внутрішньої структури особистості, розкриваючи індивідуальні механізми діяльності, можна говорити про те, що сформована професійно-педагогічна спрямованість буде стійкою і високою протягом усієї професійної діяльності. Цей принцип був покладений в основу технології формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури (табл. 1)

Таблиця 1

Етапи:		Умови:	
1.	Формування емоційно-ціннісного ставлення до педагогічної діяльності.	1.	Індивідуально-особистісний підхід.
2.	Формування основних складових структури професійно-педагогічної спрямованості.	2.	Структурування навчально-виховного процесу на основі співпраці, співтворчості, взаємонавчання.
3.	Формування досвіду педагогічної діяльності.	3.	Постійне заохочення майбутніх вчителів до саморозвитку.
4.	Самовиховання професійно-педагогічної спрямованості.	4.	Прийняття педагогічного впливу.
Механізми:		Динаміка	
1.	Розуміння студентами вимог педагогічної діяльності.	1.	Динаміка професійно-педагогічної спрямованості.
2.	Самоаналіз особистісного потенціалу професійно-педагогічної спрямованості.	2.	Динаміка готовності до самовиховання.
3.	Подолання психологічних Перешкод.	3.	Адекватності самооцінок.

Визначаючи зміст методики формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутніх фахівців, ми ґрунтувались на концепції І.Я.Лернера про зміст освіти (у тому числі й педагогічної). Згідно цієї концепції, зміст освіти передбачає знання (інформацію), способи діяльності, досвід творчої діяльності і досвід емоційно-ціннісного відношення до діяльності. Ці види змісту (знання, вміння, досвід) специфічні за функціями змісту експериментальної методики, спрямованої на формування професійно-педагогічної спрямованості особистості студентів. Необхідно відмітити, що навчально-практичні завдання визначили стрижень розробленої методики і містили дослідницькі, проблемні моменти, які ставили студентів у позицію експериментаторів, змушували творчо оволодівати раціональними способами застосування знань на практиці.

Формуючий експеримент, як втілення спроектованої методики формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутніх вчителів фізичної культури у навчальний процес, проводився на базі інституту здоров'я та фізичної культури молоді ВДУ ім.Лесі Українки, та на факультетах фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету ім.Володимира Гнатюка, Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського. Заняття у контрольних групах проходили за традиційною системою навчання, яка не передбачала повного і глибокого

9

розкриття змісту та структури професійно-педагогічної спрямованості, а також виконання завдань для її формування. В експериментальних групах у процесі вивчення дисциплін навчального плану (теорії і методики фізичного виховання, психології спорту, основ професійної майстерності) опанувалась система завдань, що передбачала оволодіння студентами як теоретичними знаннями (інформацією), змісту та структури професійно-педагогічної спрямованості, так і практичними вміннями, необхідними для успішного здійснення професійно-педагогічної діяльності у майбутньому.

Експериментальна модель передбачала використання таких засобів і методів формування професійно-педагогічної спрямованості як ділові та рольові ігри, мозковий штурм, диспути, бесіди, робота в мікрогрупах, творчий аналіз і моделювання професійно-педагогічних ситуацій, рецензування статей і публікацій, імпровізовані виступи, різноманітні змагання, відповідно до етапів формування професійно-педагогічної спрямованості.

Педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої технології формування професійно-педагогічної спрямованості. Студенти експериментальних груп мають достовірно вищий рівень сформованості професійно-педагогічної спрямованості, ніж контрольних. Найбільші зрушення спостерігаються за рівнем сформованості параметрів "опірність", "задоволеність" ($P < 0,001$). Вище сформовані у студентів експериментальних груп також параметри "загальна" та "спеціальна валентність", "фізкультурно-спортивна орієнтація" ($P < 0,05$). Статистично не відрізняються результати сформованості параметру "центральність", хоч і спостерігається тенденція до його зростання в експериментальних групах ($P > 0,5$). Ці дані підтверджують необхідність застосування у процес професійного навчання розробленої технології, з метою формування стійкої професійно-педагогічної спрямованості майбутніх вчителів фізичної культури.

ДІЯ МЕТАНДРОСТЕНОЛОНУ НА ДЕЯКІ ПОКАЗНИКИ ОБМІНУ РЕЧОВИН У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Решетило С.Г., Трач В.М.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анаболічні стероїди останнім часом стали дуже поширеними серед спортсменів для збільшення м'язової маси і сили. Всі ці препарати відносяться до допінгів і є серйозною проблемою сучасного спорту. У експериментах на тваринах

показано, що метандростенолон та екдистерон у дозі 5мг/кг приводять до збільшення маси тіла тварин в умовах тренувального режиму, а також стимулюють біосинтез скоротливих білків (Н.С. Черных и др., 1988).

Дослідами Форбса і рядом робіт інших авторів (G.B.Forbes, 1985; G.R.Hervey, 1981; I.A.Lombardo, 1991) доведено, що невеликі дози анаболічних стероїдів приводять до незначного збільшення чистої маси тіла людини, а великі дози – до значного збільшення (10-20 кг) маси тіла і м'язової сили при високоінтенсивних тренуваннях і правильному режимі харчування.

Найбільш поширеною галуззю застосування анаболічних препаратів є атлетична гімнастика, важка атлетика та деякі види легкої атлетики.

Отже, ціль нашої роботи – дослідити дію анаболічного стероїду метандростенолону на динаміку обміну деяких мінеральних і органічних речовин у тренувальному процесі з атлетичної гімнастики.

Дослідження проводили на юнаках середньої тілобудови віком від 20 до 23 років і вагою 60-65 кг.

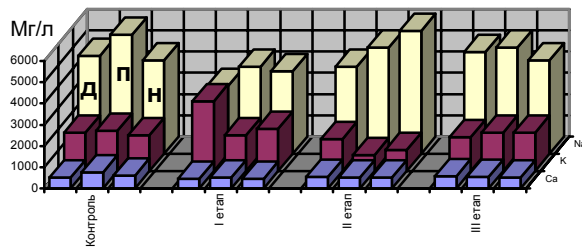
Вживання стимулятора було розділене на три етапи: I – 2 таблетки в день (по 0,005 г) впродовж одного тижня; II і III – 3 таблетки в день. Тривалість II етапу один тиждень, а III – два.

10

Біологічним матеріалом дослідження була сеча, проби якої відбирали тричі: до тренування, після тренування і через ніч після тренування (нічна). У пробах досліджували вміст макроелементів Na, K, Ca, креатиніну, пірвіноградної і сечової кислот, а також концентрацію білку і ліпопротеїдів згідно загальноприйнятих методик.

В результаті проведеної роботи отримані певні показники досліджуваних процесів, які опрацьовані і представлені у вигляді діаграм.

Динаміка обміну Na, K і Ca в сечі показана на рисунку 1. Вміст Na у сечі до тренування є завжди нижчий в середньому на 15%, ніж у сечі після тренування. У нічній сечі вміст Na падає і тяжіє до рівня перед тренуванням. Щодо загального рівня Na в сечі на I етапі тренувань, то він є дещо нижчий від контролю, а на II і III етапах піднімається і лежить на рівні контрольної величини. Загальний вміст K в сечі на першому етапі тренувань є дещо вищий від контролю, а на другому етапі різко падає (у 3 рази) (рис. 1). На III етапі дії стероїду процес обміну K нормалізується і він знаходиться на рівні контрольної величини. Із рисунку 1 видно, що в умовах вживання метандростенолону, рівень Ca до тренування і після тренування є мало відмінний від контролю і ця тенденція зберігається впродовж всього експерименту. Із цього випливає, що стероїд зменшує виведення Ca з організму під час тренувань, хоча загальний рівень Ca на етапах дослідження є мало відмінним від контрольної величини.



Примітка: Концентрація Ca $\times 0,1$

Рис. 1. Вміст Na, K, Ca в сечі під впливом метандростенолону

На рис.2 представлено динаміку виділення білку зі сечею в умовах експерименту. Схоже до того, як і у випадку з макроелементами кількість білку після тренування у сечі більша, ніж до тренування. Впродовж усіх етапів дослідження видно, що метандростенолон зменшує виділення білку зі сечею і стимулює раціональне використання його організмом в процесі тренування.

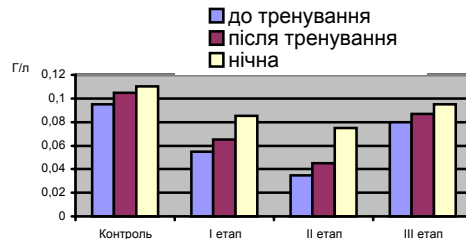


Рис. 2. Вміст білку в сечі

11

На рис.3 зображено картину виділення креатиніну в ході експерименту. Як і в попередньому випадку вихід креатиніну до тренування є нижчий, ніж після тренування. На першому етапі рівень креатиніну є вдвічі вищий, ніж у контролі, а на II та III етапах його концентрація в сечі знаходиться на рівні контрольної величини.

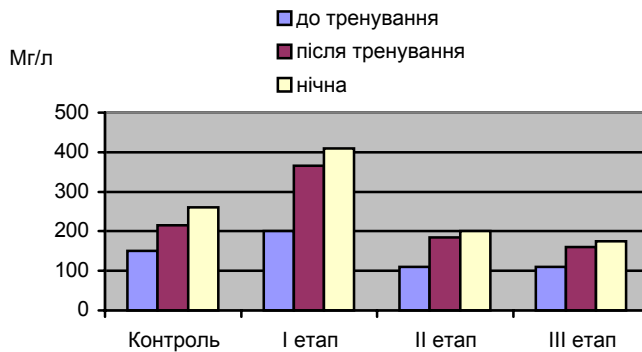


Рис. 3. Вміст креатиніну в сечі

Цікавою є динаміка виділення пірвіноградної кислоти, рівень якої на першому етапі досить високий і перевищує контрольний рівень у три рази (рис. 4). На другому і третьому етапах кількість пірвіноградної кислоти у сечі різко зменшується і сягає рівня контролю. Процес стабілізації і нормалізації вуглеводного обміну є очевидним. Динаміка продукту азотистого обміну пуринів – сечової кислоти представлена на рис.5. Як видно з діаграми, рівень сечової кислоти на I етапі є дещо нижчий від контролю, а на II і III етапах ця різниця вже є очевидною і становить близько 70% від контрольної величини.

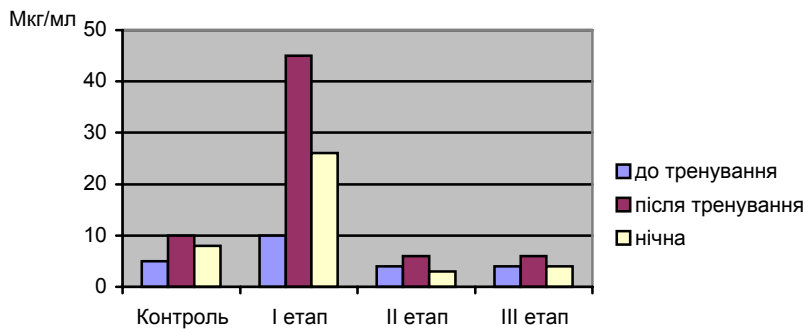


Рис. 4. Вміст пірвіноградної кислоти у сечі

Підсумовуючи можна сказати, що метандростенолон у дослідних дозах суттєво не впливає на обмінні процеси в організмі під час тренування з атлетичної гімнастики. Виділення білку і сечової кислоти разом зі сечею дещо зменшується при застосуванні метандростенолону. Обмін вуглеводів і креатинінфосфату не зазнає суттєвих змін під впливом досліджуваного

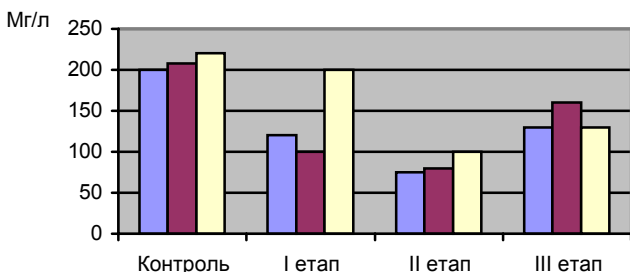


Рис. 5. Вміст сечової кислоти у сечі

стероїду. Схожою до цього є ситуація і з мінеральним обміном. Досліджуваний стероїд не спричиняє змін у білково-жировому обміні, про що свідчить відсутність ліпопротеїдів як у контрольних, так і дослідних пробах.

Отже, метандростенолон у невеликих дозах (0,01-0,015 г/день) сприяє нарощуванню м'язової маси (2-3 кг) і збільшенню фізичної сили при активних тренуваннях.

ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Чуча Ю.И.

Харьковский художественно-промышленный институт

Путь в большой спорт начинается с отбора юных спортсменов. Это предварительный этап, за которым следует цепь организационных и педагогических мер по обеспечению максимально возможного уровня достижений в своем виде спорта. Это также важный период в определении дальнейшей специализации юного спортсмена-игровика. На каждом этапе наряду с повседневными заботами о спортивном росте выявляются как запланированные природой, генетические задатки и навыки, так и приобретаемые, вновь выученные формы их реализации. Отбор становится новым качественным шагом на пути дальнейшего углубленного спортивного совершенствования. Поэтому нам необходимо создать оптимальные условия для правильной спортивной ориентации / общеобразовательные школы, ДЮСШ, СДЮШОР, интернаты спортивного профиля, училища/, где наиболее перспективные дети будут и обязаны иметь достаточно внимания для роста. Укомплектовать все спортивные школы и интернаты опытными тренерскими кадрами, профессиональными врачами-специалистами, обеспечить качественными педагогическими и научно-методическими материалами, совершенной современной аппаратурой для диагностики, измерений и контроля в любом роде деятельности.

Много споров велось о ранней или несвоевременной специализации. Многолетние исследования в каждом виде спорта прояснили эти споры, но и создали предпосылки для более детального изучения в области спортивной медицины, физиологии, психологии, фармакологии с учетом индивидуальных факторов спортсмена /физические и морфологические критерии, биологический возраст, психологическая устойчивость, наследственные и приобретенные болезни, иммунитет/.

На современном уровне развития физического воспитания значение качественного отбора и научно обоснованного прогнозирования значительно возрастает. Необходима помощь врачей, физиологов, психологов, биомехаников, нужна сложная техника и операторы, умеющие управлять

ЭВМ, компьютерное обеспечение и банки данных на все команды, отдельных спортсменов-игровиков. Прошли времена, когда тренер ожидал длительное время результаты обследования учеников. Объективная, достоверная информация необходима в кратчайшие сроки.

Программа обследования спортсменов должна включать в себя: оценку состояния здоровья по итогам диспансерного наблюдения и определение типа биологического развития, его устойчивость и надежность к сбивающим факторам физического и психического характера, а также группу тестов /объективных и информативных/ педагогической и физиологической направленности, психофизиологических измерений и расчетов отдельных коэффициентов игровой деятельности.

На сегодняшний день возникает необходимость более детально и кропотливо заниматься проблемами отбора, прогнозирования и определения перспективности юных спортсменов, чтобы иметь реальную и объективную оценку в каждом виде спорта на самой ранней стадии, что даст в дальнейшем возможность точного распределения акцентов на

узко профильную специализацию даже в отдельно взятом виде спорта.

Не секрет, что в детстве пробуют все. Миграция детей из одного вида в другой определяется не только родителями и тренерами. Здесь необходимо учитывать все влияющие факторы и ситуации. Это адаптация к условиям, возникающий интерес, наследственность и популярность вида, морфофакторы и поиск лучшего, перспективного. Участвуют также и средовые факторы, социальные возможности людей, финансовые перспективы взрослого спорта. Оказывают влияние свои спортивные кумиры, личности (чемпионы Олимпиад, мира, Европы и рекордсмены), их возможные привилегии, льготы, материальные и моральные стимулы. Поэтому родителям и педагогам-тренерам тоже необходимо просчитывать все факторы, чтобы не потерять таланты и вовремя перепрофилировать, если это надо, будущую "звезду" спорта.

Назрела необходимость создавать на местах центры отбора и перспективности, облегчив работу тренера-селекционера. Это даст возможность прогнозировать занятость учащейся молодежи в спортивной деятельности. На ранней стадии необходимо определить предпосылки будущей специализации. В Германии, Китае и Америке этим занимаются почти с 1,5 - 2 лет, что дает право задействовать ребенка в нескольких родственных видах спорта (игры, водные виды, беговые и прыжковые, единоборства). В дальнейшем этими рекомендациями пользуются школьные учителя, тренера, скауты и селекционеры команд. Здесь огромное значение имеет простейшее спортивное оборудование и инвентарь, надежность и доступность спортивных баз, их расположение и конструкции. Ведь нельзя утверждать, что, гоня мяч целый день, не вылезая из воды и бегая с утра до вечера, у нас вырастут готовые чемпионы и рекордсмены. Мы должны кропотливо трудиться, постигая искусство педагога-воспитателя, тренера-психолога, овладевая максимальными знаниями в области медицины, техники, быть авторитетной личностью.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА К УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПО ОБРЕЗКЕ ВИНОГРАДА

Пономаренко А.Н.

Крымский государственный аграрный университет

При организации учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении наряду с подготовкой специалистов на высоком научно-техническом уровне и применением современных методов, обеспечивающих успешное использование ими полученных знаний и умений ставится задача о

14

разностороннем физическом и специальном развитии.

В связи с этим физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности и содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки.

ППФП, являясь специализированным видом подготовки, должна обеспечивать психофизическую готовность к выполнению определенных видов работ, характерных для представителей отдельных профессиональных групп, специальностей и т.д.

Исходя из данного положения, необходимо обеспечить ППФП студентов в двух направлениях: для подготовки к учебно-производственным практикам и к будущей профессиональной деятельности.

Учебно-производственные практики предусматривают приобретение навыков практической деятельности по видам сельхозработ. Нами было проведено тестирование студентов 2 курса экономического факультета, проходивших учебно-производственную практику по обрезке винограда. Тестирование включало в себя три компонента: определение скоростно-силовых возможностей мышц-сгибателей кисти, динамометрию кисти и производительность труда. Скоростно-силовые возможности мышц-сгибателей кисти определялись путем максимального количества сжиманий кистевого эспандера в течение 30 секунд перед началом работы и по истечении каждого часа трудового процесса. Динамометрия проводилась в начале и в конце рабочего дня. Производительность труда определялась средним количеством обрезанных кустов опытной группой за рабочий день.

Тестирование проводилось три раза в неделю (через день) на протяжении двух недель (длительность учебной практики). В исследованиях были задействованы 20 юношей. Хотя формально рабочий день студентов длится 6 часов, фактически (с вычетом времени на поездку к месту работы и обратно, организацию трудового процесса и т.д.) работа длится 4 - 4,5 часа. Поэтому нам удалось снять не более четырех показаний в день, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1

*Средние показатели скоростно-силовых возможностей
мышц-сгибателей кисти и динамометрия кисти*

Раб. День	Перед работой		После 1 часа		После 2 часа		После 3 часа		Динамометрия до работы		Динамометрия после работы	
	пр.	лев.	пр.	лев.	пр.	лев.	пр.	лев.	пр.	лев.	Пр.	лев.
1	89,8	81,8	98	85,6	101	90			65,8	58	62,3	56,7
3	115	104	115	105	125	106	119	106	66	58,7	62,5	57,3
	121	108	118	109	124	108	121	103	66,4	59,2	65,5	66,7
7	117	115	133	117	139	122			68	66	67	62,5
9	130	117	136	120	140	121			63	63	64	68

В течение первой недели показатели стабильно улучшались, несмотря на болевые ощущения в мышцах рук, ног, поясничного отдела позвоночника. Улучшалась также и производительность труда -соответственно по указанным рабочим дням - 42, 44, 48, 59, 51 обрезанных кустов. Обрезку винограда можно определить как труд средней тяжести, при котором ЧСС находится в пределах 90 - 120 ударов в минуту (В.П. Зотов,

15

1990). Но уже после 3-х часов работы студенты жалуются на усталость и, в основном, прекращают работать или просто имитируют трудовую деятельность.

Анализ полученных результатов дает основания сделать вывод о том, что в данном случае усталость носит больше нервно-психический характер. Студенты не прикладывают никаких волевых усилий для продолжения работы, что можно объяснить отсутствием какой-либо заинтересованности и стимуляции труда.

Поэтому, при подготовке студентов к учебной практике по обрезке винограда, в процессе профессионально-прикладной физической подготовки необходимо учитывать и психологические факторы. Вводить на занятиях, помимо прикладных, больше упражнений на выносливость, требующих значительных волевых усилий.

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Фалькова Н.И.

История и теория массового изучения способностей, и в частности психофизиологических, непосредственно связаны с историей тестов. Тестовые методы представляют собой кратковременные испытания, для выявления уровня развития определенной способности. В основе применения тестов лежит положение об относительно устойчивых индивидуальных физических и психофизиологических различиях между людьми (А.В. Чучалов, И.А. Бабокин, 1979).

Задача исследования: установить, какие различия существуют между телосложением и уравновешенностью нервной системы. В исследованиях участвовало 200 студентов. Условия педагогического эксперимента включали антропометрические измерения, инструментальный метод сенсомоторной реакции, математические расчеты.

По антропометрическим измерениям рассчитывался показатель крепости телосложения Пинье, а полученные величины оценивались, как крепкое, хорошее, среднее, слабое и очень слабое телосложение. Точность реакций и уравновешенность нервной системы исследовалось с помощью реакции на движущийся объект. Сущность моделирования точности реакций заключалась в том, что в процессе эксперимента регистрировалась точность установки стрелки электросекундомера в заданном положении. Всего предъявлялось 50 реакций с интервалами 5-7 с. Испытуемый должен был остановить стрелку в заданном положении на втором обороте. В процессе эксперимента регистрировалось отклонение стрелки от заданного положения (скорость реакции) и направление ошибки — преждевременные реакции отмечались знаком «минус» запаздывающие — знаком «плюс». В результате изучения реакции определялись следующие показатели: количество точных реакций, характеризующихся установкой стрелки в заданном положении или с ошибкой, не превышающей 0.01с; постоянная ошибка реакции, характеризующаяся средней арифметической величиной отклонений стрелки от заданного положения без учета знака; количество опережающих и запаздывающих реакций.

Использование показателей реакции на движущийся объект для исследования уравновешенности нервной системы человека основывается на следующих положениях. С физиологической точки зрения эту реакцию рассматривают как процесс слежения за движущейся стрелкой (предметом) и ее остановкой в заданном положении, осуществляющийся при непрерывном взаимодействии возбуждательного и тормозного нервных процессов. Действие возбуждательного процесса при этом проявляется в поддержании движения

16

стрелки для достижения ею заданного конечного положения, а тормозного - в обеспечении постоянной готовности остановки движущейся стрелки. Таким образом, преждевременные реакции являются следствием преобладания тормозного процесса над возбуждательным, и наоборот, запаздывающие — свидетельствуют о преобладании возбуждательного процесса над тормозным. Точные остановки в заданном положении обеспечиваются при уравновешенности нервных процессов. Об уравновешенности также свидетельствует и уменьшение скорости реакции на движущийся объект.

В результате эксперимента получились следующие данные: наименьшая скорость реакции (0.17с.) у среднего и хорошего телосложения, с коэффициентом корреляции 0.201 и 0.368 соответственно, наибольшая — у испытуемых крепкого - 0.23, $r=0.482$. У очень слабого и слабого телосложения скорость реакции 0.19 и 0.22, корреляция почти отсутствует 0.010 и 0.006 соответственно. Наибольшее количество преждевременных реакций (47.1%) у испытуемых среднего телосложения, $r=0.454$; далее испытуемые хорошего телосложения — 32.5%, $r=0.345$; затем крепкого — 32%, $r=-0.289$, и наименьшие показатели преждевременных реакций у очень слабого и слабого — 20% и 19% соответственно, $r=-0.401$ и -0.301 . Отрицательная корреляция свидетельствует о том, что с уменьшением индекса Пинье, увеличивается количество преждевременных реакций. Наибольшее количество запаздывающих реакций (78%) у испытуемых очень слабого телосложения, $r=0.400$; далее испытуемые слабого — 75%, $r=0.172$; затем испытуемые хорошего и крепкого телосложения 67.5% и 67% соответственно, коэффициент корреляции у хорошего — отрицательный (-0.463), у крепкого — положительный (0.337). Наименьшее количество запаздывающих реакций у испытуемых среднего телосложения — 48.5%, $r=-0.296$. В данном случае отрицательная корреляция свидетельствует о том, что с уменьшением индекса Пинье, увеличивается количество запаздывающих реакций. Наибольший процент точных реакций (7.5) у испытуемых хорошего телосложения, $r=0.647$; далее — среднего — 7.1%, $r=-0.463$; затем слабое и очень слабое телосложение — 6% и 5.5% соответственно. Коэффициент корреляции у испытуемых слабого телосложения 0.181, очень слабого 0.058. Наименьший процент точных реакций у испытуемых крепкого телосложения — 1%, $r=-0.199$.

Таким образом, в процессе эксперимента установлено, что:

1. Среднее и хорошее телосложение характеризуется уравновешенной нервной системой, о чем свидетельствуют скорость реакции, количество опережающих, запаздывающих и точных реакций;
2. Очень слабое и слабое телосложение характеризуется преобладанием возбуждательных процессов над тормозными;
3. Крепкое телосложение характеризуется наиболее выраженной неуравновешенностью нервной системы, о чем свидетельствуют скорость и количество точных реакций.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Бабенко Н.А.

Харьковский государственный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

В качестве самостоятельной работы остановимся на *внеаудиторном чтении* (ВЧ). ВЧ - это обязательное для всех студентов, дополнительное по отношению к учебнику, постоянное и обильное чтение с целью извлечения содержательной информации. *По характеру читаемого* - это синтетическое чтение, так как языковая форма текстов в

17

данном случае не требует от читающего значительных мыслительно-волевых усилий для ее раскрытия и основное внимание читающего направленно на извлечение информации, зашифрованной в тексте.

По способу чтения - это чтение про себя или визуальное чтение. *По месту и времени чтения* - это внеаудиторное, домашнее чтение. *Главное назначение* ВЧ - получение информации из текстов на иностранном языке, важный источник и средство увеличения лексического запаса и развития навыков устной речи студентов.

Варианты ВЧ:

1. *Индивидуализированное.*
2. *Общегрупповое.*

3. *Комбинированное:* а) собственно чтение; б) чтение как средство последующего развития.

В этом случае работа над текстом может служить заключительным этапом в работе над изучаемой лексико-грамматической темой. Эти занятия можно проводить как занятия-конференции с целью обсуждения текста, прочитанного всей группой.

В качестве контроля ВЧ можно классифицировать тексты и следить за ними можно только через лексические единицы, ибо только лексические единицы объединяют тексты. Эти лексические единицы можно ввести в программу компьютера и на усмотрение преподавателя провести контроль ВЧ в группе с последующими

различными заданиями. В силу этого в теории информационного обслуживания выделяется языковедческая часть - лингвистическая теория информационного обслуживания, или лингвистическая информатика.

Все изложенное дает основание для следующих выводов.

1. ВЧ - важная и неотъемлемая часть учебного процесса по иностранному языку.
2. Цель ВЧ - получение информации из текстов на иностранном языке.
3. Процесс чтения должен быть по возможности легким, материал чтения должен содержать интересную информацию и оказывать воспитательное воздействие.
4. ВЧ должно стать постоянной потребностью студентов.
5. В вузе возможно использование всех трех вариантов ВЧ.
6. В организации ВЧ следует различать 2 этапа:
 - 1) чтение как процесс осмысления текста, раскрытия его содержания;
 - 2) беседа на основе содержания прочитанного текста.
7. Наличие 2-х этапов чтения обуславливает два подхода к контролю чтения: контроль как средство проверки понимания информации, заложенной в тексте, и контроль как средство развития устной речи на основе содержания текста.

ВЧ на иностранном языке в вузе может стать надежным способом извлечения информации и важным средством развития устной речи на иностранном языке в том случае, если студенты еще в школе овладеют системой работы над текстом, своего рода моделью процесса чтения, т.е. обобщенной схемой последовательных операций по синтезированию читающим смыслового содержания зашифрованного в тексте.

Литература

1. Арнольд И.А. *Основы научных исследований в лингвистике*. - М., 1991.
2. Котов Р.Г. *Лингвистические аспекты автоматизированных систем управления*. - М., 1977.
3. Михайлов А.И., Черный В.И., Гиляревский В.С. *Научные коммуникации и информатика*. - М., 1978.

18

4. Михайлов А.И., Черный В.И., Гиляревский В.С. *Основы информатики*. - М., 1968.
5. Михайлов А.И., Черных В.И., Гиляревский В.С. *Основы научной информатики*. - М., 1956.
6. Орлов Г.А. *Современная английская речь*. - М., 1991.
7. Рождественский Ю.В. *Лекции по общему языкознанию*. - М., 1990, с. 353-377.
8. Фаенова М.О. *Обучение культуре общения на английском языке*. - М., 1991.

МОТИВИЗАЦИЯ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Бабенко Н.А.

Харьковский государственный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

Среди личностных факторов, влияющих на овладение иностранным языком, мотивизация является определяющей. Именно она лежит в основе успехов или неудач учащихся, поскольку означает осознание необходимости и ценности овладения языком в жизни самого учащегося.

В методической литературе обычно рассматриваются два этапа мотивизации: универсальная и специфическая (конкретная). Они разграничиваются в соответствии с целями (узкими или многосторонними), которые движут взрослым человеком при изучении иностранного языка.

Оба эти вида мотивации не характерны в своем чистом виде при обучении школьников, а могут входить как подвиды, составленные компоненты того особого вида мотивации, которая определяется методистами как «как учебная мотивация». Поскольку при изучении иностранного языка в школе и в вузе существует необходимость в постоянном и целенаправленном формировании учебной мотивации, психология рассматривает составляющие как подтипы, чтобы изучить пути воздействия на них. Отечественными психологами были выделены следующие разновидности учебной мотивации:

1. Познавательная (сознательная) мотивация;
2. Мотивация легкости (успешности) усвоения;
3. Игровая (коллективная) мотивация;
4. Оценочная мотивация.

Рассмотрим каждый из видов мотивации в общих чертах.

1. Познавательная (сознательная) мотивация – наиболее высокий вид мотивации, обусловленный интересом школьника к обучению вообще и к изучению конкретного языка в частности. Она базируется на комплексе всех остальных мотиваций, и ее формирование предполагает большую работу учителя по созданию универсальной мотивации. Для этого необходимо связывать изучение языка и страны, посвящать начальные уроки демонстрации своеобразия нового языка и культуры. Для ее развития необходим как можно более разнообразный иллюстрированный материал, отражающий жизнь народа – носителя языка, фотографии, песни, слайды и т.д. На начальном этапе целесообразно предварительно сопровождать изучение нового языка с ознакомительными страноведческими беседами на родном для школьников языке. Формируемая таким образом познавательная мотивация существенно превышает по значимости возможный ущерб от незначительных потерь учебного времени. Недостатком этой мотивации при обучении школьников является то, что она недостаточно прочна и нуждается в постоянном подкреплении, что не всегда возможно в ходе реального учебного процесса.

2. Мотивация легкости (успешности) усвоения в большей степени определяется формами работы учителя в школе. Ее роль очевидна для каждого практикующего педагога: чем легче ученику дается предмет, тем больше успехов он добивается в овладении языком, тем с большим

19

3. желанием, удовольствием он работает. Создание этого вида мотивации – это то, к чему стремиться преподаватель, стараясь сделать урок интереснее, а объяснение доступнее.

4. Игровая (коллективная) мотивация выделяется в качестве отдельного подвида, т.к. она играет огромную роль при работе с детским коллективом. Она возникает и развивается при применении учителем большого количества игр, коллективных форм работы. В этом случае не владение изучаемым материалом автоматически выводит ребенка из игры. Он оказывается вне коллектива, занимающегося интересной для каждого из детей работой игрой. Это вызывает очень высокую «игровую» мотивацию изучения. Этот вид мотивации быстро формируется при использовании интенсивных методов, а также некоторых их элементов, доступных в рамках школы. Однако, не всякий материал, изучаемый на уроках иностранного языка, поддается игровой разработке и позволяет поддерживать коллективную мотивацию.

5. Наиболее стойким компонентом учебной мотивации, вследствие целого ряда смешанных и психологических факторов, была и остается оценочная мотивация. Именно на получение высокой оценки, которая вызывает одобрение и поощрение со стороны родителей, учителей, товарищей, стимулирует повышение самооценки и т.д., в большинстве случаев направлена вся учебная деятельность школьника. При наличии и других компонентов учебной мотивации факторов, позволяющих добиться оптимизации учебного процесса.

Литература

1. Андропова В.Б. *Усовершенствование методов обучения чтению в вузе // тезиса ХТПУ*. - 1997.
2. Арнольд И.А. *Основы научных исследований в лингвистике*. - М., 1991.

3. Зимняя И.А. Психологические аспекты обучения говорению на иностранных языках. – М., 1979.
4. Имидадзе Н.В. Экспериментально – психологические исследование овладения и владение вторым языком. – Тбилиси, 1979.
5. Возрастная и педагогическая психология. – М., 1981. - С. 235-239.
6. Калугина, Фридман Психологический справочник учителя. – М., 1991. - С. 68-71.
7. Рождественский Ю.В. Лекции по общему языкознанию. – М., 1990.
8. Фаенова М.О. Обучение культуре обучения на английском языке. – М., 1991.
9. Синявская Е.В. Вопросы методики обучения иностранному языку за рубежом. – М., 1978.

З М І С Т

ЧУХЛІБ О.В. Роль спеціальних вправ у фізичній підготовці саночників.....	3
КУРГАЛЮК Н.М., ГАЛЬКІВ М.О. Вплив альфа - кетоглутарату натрію на зміни медіаторного балансу м'язової тканини білих щурів при дослідженні показників динамічної витривалості.....	5
ЗУБАНОВА Н.Ю. Технологія формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури.....	7
РЕШЕТИЛО С.Г., ТРАЧ В.М. Дія метандростенолону на деякі показники обміну речовин у тренувальному процесі.....	9
ЧУЧА Ю.И. Оценка перспективности спортсменов	12
ПОНОМАРЕНКО А.Н. Особенности подготовки студентов сельскохозяйственного вуза к учебной практике по обрезке винограда	13
ФАЛЬКОВА Н.И. Телосложение и уравновешенность нервной системы	15
БАБЕНКО Н.А. Самостоятельная работа при обучении иностранному языку с использованием новых технологий.....	16
БАБЕНКО Н.А. Мотивизация как движущая сила при обучении иностранному языку.....	18

ДО УВАГИ АВТОРІВ!

Періодичність видання збірок наукових праць ХХІІІ - 1 номер на місяць.

Вимоги до статей:

Текст обсягом 2 сторінки формату А4 (до 70 знаків у рядку, до 40 рядків на сторінку) на українській (або російській) мові переслати електронною поштою (або дискету з текстом звичайною поштою) в редакторі WORD8 за адресою: Е-mail: root@design.kharkov.ua Єрмакову Сергію Сидоровичу. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін.

Текст можна відправити і звичайною поштою за адресою: 310068, м.Харків, вул. Польова, б. 8, кв. 111, Єрмакову Сергію Сидоровичу. В цьому випадку вимоги до тексту такі: обсяг - 2 сторінки., 64 знак./ряд., 1.5 інтерв., **ОБОВ'ЯЗКОВО** чорні та чіткі літери, білий папір розмір. 210x297 мм., 1 екз.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Довідки по Е-mail: root@design.kharkov.ua або тел. (0572) 27-47-87 (з 20.00 до 22.00) Єрмаков Сергій Сидорович.

Оригінал-макет підготовлено в комп'ютерному центрі Фонду

 Підп. до друку 10.08.98. Формат А4. Папір: 80/гм².
 Друк: ризограф. Ум. друк. л. 1.31. Тираж 100 прим.

ХХІІІ, Харківський художньо-промисловий інститут,
 Україна, 310002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.
 Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду