

ческую модель обучения; является деятельность преподавателя, создающего модель и систему курса обучения. Вторым блоком отражения системы обучения являются методы обучения, применяемые в педагогической действительности. Третий блок модели системы обучения определяет собой организационные формы обучения. Четвертый блок модели обучения представляет собой материальные средства обучения. В пятый блок структурно-логической модели обучения входит определение деятельности студента в учебном процессе.

Конечным пунктом модели обучения являются результаты обучения, представляющие собой всю совокупность знаний, умений и навыков работы по машиностроительному черчению.

УДК 802/808 (03)(07)

Р.Г.Федякина

### СОСТАВЛЕНИЕ СЛОВАРЯ-МИНИМУМА

В настоящей работе проведено исследование ряда докладов различных авторов по вопросам словарей-минимумов и частотных словарей. "В настоящее время уже доказано, что качественные различия языковых структур часто могут объясняться только количественными различиями".

Еще недавно считали спорной возможность применения статистических методов исследования, старались определить, в каком взаимоотношении он находится с методами традиционными, но в последнее время этот метод получил очень широкое применение, т.к. является основным критерием отбора лексики, который позволяет выявить ту часть лексики, которая подлежит усвоению в первую очередь, чтобы студент, обладая минимальным словарным запасом, смог бы охватить большой объем текстового материала и понять содержание прочитанного.

Однако до сих пор нет единого мнения в отношении сочетания принципов отбора лексических единиц для составления словаря-минимума, по вопросу отбора единиц лексического минимума.

Можно сделать вывод, что наиболее важными принципами отбора лексики, необходимой для усвоения наибольшего объема прочитанного текста, являются частотный принцип и принцип тематический. Словарь-минимум-это отобранный по принципу частот-

ности список слов с однозначным переводом, указывающий, что именно отобранным словам следует уделить первостепенное внимание.

УДК 796.422

В.Г.Коваль

## ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

В последние годы при подготовке спортсменов к соревнованиям, особенно в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, питанию уделяется серьезное внимание. Доказано, что работоспособность спортсменов, их спортивные результаты зависят от начального уровня энергетических веществ в организме, которые в свою очередь зависят от характера питания.

Данная работа посвящена изучению влияния специального питания на результативность спортсменов. Испытуемыми были бегуны на средние и длинные дистанции, члены сборной команды юниоров СССР по легкой атлетике, участвующие в матче с командой ГДР. Всего в эксперименте приняло участие 10 человек, из них мужчин - 6, женщин - 4. Поскольку спортивный результат является наиболее интегральным показателем специальной подготовки, то об эффективности применения специального питания мы судили по динамике спортивных результатов. Результаты, показанные бегунами на зимнем первенстве СССР, считались исходными, а в матче СССР-ГДР - конечными.

За шесть дней до соревнований спортсмены бежали длительный кросс с целью снижения энергетических веществ в организме, до этого они находились на смешанной диете (А). В течение двух следующих дней тренировочные нагрузки строились с таким расчетом, чтобы поддержать организм на низком энергетическом уровне, чему способствовала и белково-жировая диета (Б). Последние три дня до соревнований бегуны находились на высокоуглеводной диете (В), для повышения уровня гликогена в мышцах и печени. Тренировочные занятия в эти дни строились следующим образом: I - активный отдых; II - легкая тренировка на отрезках в манеже; III - разминка в часы старта. В день соревнований питание строилось обычным образом. Энергетическая строи-