

ределенной протяженности, например:

Many firms with an outward perspective have an appreciation for the nature and degree of competition in one or more foreign markets.

Форма неопределенного времени в исследуемых текстах используется в значении констатации факта. В исследуемой выборке на долю форм неопределенного времени приходится до 80% от всего количества личных форм глагола, из которых около 90% приходится на употребление форм настоящего неопределенного времени.

Как известно, специфика организации научного текста определяется законом избыточности и законом лаконизма. Эти законы свойственны языку вообще на любом уровне его структуры, а наиболее ярко они проявляются на уровне синтаксиса. Данные законы выражают две стороны наиболее общей тенденции, свойственной научному тексту, - стремление к ясности и краткости.

Принцип экономии достигается за счет употребления целого ряда синтаксических конструкций, имеющих номинативный характер: конструкции с причастиями, инфинитивные конструкции, а также употребление инфинитива и герундия, их простых форм, например:

Regarding the role of foreign competition on local operations, there are still business people who persist in believing that international competition cannot affect them...

Анализируемые формы составили около 40% от общего числа отглагольных форм в исследуемых текстах. При помощи данных конструкций действие описывается как явление или результат. Наибольшей употребительностью среди неличных форм глагола в исследуемых нами текстах отличается инфинитив.

Таблица 1

№ п/п	Отглагольная форма	Частота употребления
1.	Infinitive	32%
2.	Participle II	28%
3.	Gerund	22%
4.	Participle II	18%

Применительно к инфинитиву, можно отметить наибольшее число его употреблений по отношению к другим отглагольным формам.

УДК 796

Дьяконов Е.П., Кудрицкий В.Н.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Общая выносливость у спортсменов характеризуется способностью продолжительное время выполнять любую физическую нагрузку (работу), вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно положительно влияющую на его спортивную специализацию. При выборе средств и методов развития общей выносливости (ОВ) следует руководствоваться не только тем, что данное средство или метод более эффективны по сравнению с другими, а тем, чтобы не нанести непоправимого ущерба другим физическим качествам при совершенствовании ОВ.

В учебно-тренировочном процессе со студентами-спортсменами начальных разрядов мы рекомендуем следующие

По своей семантике инфинитив очень близок к абстрактному существительному, выражающему процесс действия или состояния, поскольку он сам является названием этого процесса. Формы инфинитива в учебных экономических текстах по менеджменту часто выступают в роли обстоятельства цели, дополнения, определения. Инфинитив становится выразителем постоянства признака или явления, выступая в качестве синонима к настоящему вневременному.

Как правило, инфинитив имеет в текстах разнообразный круг семантических значений и выполняет разные синтаксические функции.

Исходя из полученных нами данных, можно сделать следующие выводы:

- 1) Для чтения оригинальных учебных экономических текстов по менеджменту необходимо знать все неличные формы глагола. Как показано в таблице 1, существенные различия в частотности употребления временных и залоговых форм инфинитива, причастия и герундия дают возможность на практике дифференцировать обучение этим формам.
- 2) Больше внимания необходимо уделять следующим формам: Infinitive Indefinite Active and Passive, Participle I Active and Passive, Participle II, Gerund Indefinite Active.
- 3) Учебные экономические тексты по менеджменту отличаются специфическим выбором и концентрацией синтаксических средств. Эта специфика определяется тенденцией отвлеченного выражения логических отношений, акцентирования действия или его результата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Глушко М.М. Лингвистические особенности современного общенаучного языка. Автореф. канд. дис., - М.1970.
2. Кауфман С.Н. Об именном характере технического стиля. - Вопросы языкознания, 1961, № 5.
3. Кожина М.Н. О речевой системности научного стиля сравнительно с некоторыми другими. - Пермь, 1972.
4. International management: text and cases/Paul W.Beamish.Richard D.Irwin, inc., 1991.

щие методические приемы развития ОВ:

- в заданное время стремиться проплыть более длинную дистанцию;
- в заданное же время выполнить большее количество повторений и больший объем работы;
- стандартное упражнение проплывать каждый раз быстрее;
- сокращать время отдыха между упражнениями.

Эффективность развития ОВ с помощью этих приемов достигается при условии постоянного контроля и сравнения с предыдущей работой, т.е. при стремлении выполнить больший объем работы, чем в прошлый раз; быстрее, с меньшими

Дьяконов Евгений Петрович. Доцент каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета.

Кудрицкий Владимир Николаевич. Зав. каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.

паузами отдыха и т.д. Это позволяет вести постоянный контроль за развитием ОВ и точнее дозировать последующие тренировочные нагрузки. При развитии ОВ мы рекомендуем использовать равномерный, переменный и интервальный методы развития выносливости.

При равномерном методе дистанция значительно превышает ту, на которой специализируется пловец. Скорость плавания составляет не более 70% от возможной на данный момент.

При переменном методе дистанция, продолжительность быстро и более спокойного плавания выбираются в зависимости от специализации пловца. Для спринтеров дистанция составляет до 1800 м; для средневикиков - до 2500 м; для стайеров - до 3000 м.

Повышение уровня ОВ связано с постепенным втягиванием организма пловца в работу все увеличивающейся длительности и сравнительно небольшой интенсивности. Под влиянием такого типа нагрузок значительно возрастает энергетический потенциал организма, возможности окислительных процессов и обеспечение организма кислородом во время работы. Улучшается координационная деятельность нервных центров и повышается КПД в работе мышц. Эти изменения способствуют улучшению ОВ пловца.

При интервальном методе тренировки, направленной на развитие выносливости, скорость плавания повышается и составляет 80 - 90% от max, пульс - 170 - 180 уд/мин.

УДК 796

Жук Э.И.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДЕФЕКТЫ ОСАНКИ

Студенческий возраст является тем периодом, когда заканчивается рост позвоночного столба. По данным нашего ВУЗа около 26% студентов, поступивших на первый курс, имеют отклонения в состоянии здоровья. По заболеваниям они распределяются на три группы: А, Б и В. В группу А относятся студенты, которые страдают заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. К группе Б относятся студенты, имеющие заболевание внутренних органов. В группу В направляются студенты с нарушением опорно-двигательного аппарата и дефектами осанки. Около 50% студентов, посещающих специальную медицинскую группу, имеют те или иные нарушения опорно-двигательного аппарата, т.е. искривление позвоночника, дефекты осанки.

При правильной осанке голова и туловище должны находиться на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь приподнята (слегка "выпячена"), живот втянут, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах, стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода стопы.

Тест правильной осанки. Стать у стенки. Если четыре точки соприкасаются (пятки, ягодицы, лопатки и затылок) со стеной и вы не приложили усилия поправить какую-либо часть тела, - значит у вас правильная осанка. Если начали отводить голову назад, сводить лопатки, прижимать плечи, значит у вас имеются нарушения в осанке.

Изменение нормального состояния позвоночника бывают в двух плоскостях - в сагитальной и фронтальной. Сагит-

При развитии выносливости повторное выполнение упражнений начинается тогда, когда ЧСС снизится до 150 уд/мин. Особое внимание надо обращать на продолжительность паузы отдыха между повторениями. Доказано, что паузы отдыха, определяемые по восстановлению пульса до указанной величины, в большей мере индивидуализируют тренировочное задание.

Интервальный метод преимущественно совершенствует протекание анаэробных энергетических процессов, что не истощает всех составных элементов выносливости. Использование интервального метода не может считаться тренировкой, направленной на развитие выносливости в полном смысле. Но интервальный метод, с его строгим регламентом скорости плавания дистанции, количество повторений и интервалов отдыха - мощный стимул развития волевых качеств пловца, без которого он не проявит своего действительного уровня выносливости.

Необходимо в обязательном порядке включать беговую тренировку при развитии общей выносливости пловцов. Бег является естественной формой локомоций и прежде чем проплыть, к примеру, 8-10 км надо сначала эту дистанцию пробежать в легком, щадящем темпе.

Комплексное использование различных методов более эффективно воздействует на развитие выносливости у студентов, занимающихся плаванием.

тальное изменение - недостаточная естественная кривизна, фронтальное изменение выражается чрезмерным искривлением позвоночника.

Деформация позвоночника с боковым дугообразным искривлением и скручиванием вокруг вертикальной оси называется сколиозом. Различают три вида сколиоза: а) правосторонний, б) левосторонний, в) 8 - образный.

Общие задачи и средства лечебной физической культуры при нарушении осанки. Среди общих задач, решаемых в процессе комплексной терапии с помощью средств лечебной физической культуры, можно выделить следующие:

- 1) создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела;
- 2) воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- 3) стабилизация сколиотического процесса, а на ранних его стадиях - исправление дефекта в возможных пределах;
- 4) нормализация функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для решения этих задач, на фоне общеразвивающих упражнений, используются специальные гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса динамического и статического характера, преимущественно в положении разгрузки позвоночного столба. Профилактика различных заболеваний позвоночника, исправление дефектов осанки, и укрепление связочно-суставного аппарата достигается с помощью рекомендуемых нами специальных упражнений и видов спорта:

- 1) упражнений на растягивание;

Жук Эмилия Иосифовна. Доцент каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета. Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.