

технологий, направленных на воспитание потребности в ЗОЖ и формирование готовности к здоровьесбережению.

Повышение уровня здоровья студентов, как будущих специалистов – важное направление работы кафедры физического воспитания при совместной поддержке администрации вуза. Без создания современной материально-технической базы, методического обеспечения, автоматизированных обучающих оздоровительных программ, убеждения студентов в необходимости систематически заниматься организованными и самостоятельными занятиями физической культурой, проблема готовности к осознанной активности студента, направленной на самоопределение в пространстве физической культуры, повышения мотивации к ЗОЖ, не будет решена.

КОРРЕКЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ С ПОМОЩЬЮ ВОЗРАСТНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ

Ермолаев Владимир Михайлович,

кандидат педагогических наук, профессор

Гришин Андрей Владимирович, доцент

Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань

Аннотация. Для ветеранов полиатлона разработаны возрастные коэффициенты, дифференцированные к каждой составляющей многоборья. В их основу положены биологические законы старения организма: неодновременность и неодинаковая степень ослабления основных функций организма, лежащих в основе конкретного упражнения.

Ключевые слова: шаг таблицы, функции организма, биологические законы.

Annotation. For veterans poliatlona developed age-specific, differentiated for each component in the all-around. They are based on the biological laws of aging: neodnovremennost and uneven degree of weakening the main body functions underlying a particular exercise.

Keywords: step table, bodily functions, biological laws.

В ветеранском полиатлоне для всех дисциплин установлен единый возрастной коэффициент. По отношению к некоторым из них этот коэффициент не справедлив. Например, для стрельбы он завышен, а для бега – занижен.

Для устранения этого недостатка единый возрастной коэффициент предлагается заменить на отдельные возрастные коэффициенты, дифференцированные к каждой дисциплины многоборья (таблица 1).

Это продиктовано тем, что ослабление различных функций организма, лежащих в основе того или иного двигательного акта, происходит не одновременно и не с одинаковой интенсивностью. Например, нервные клетки отличаются завидной долговечностью, печень также медленно снижает свою интенсивность, а вот сердечно-сосудистая и дыхательная системы начинают снижать свою интенсивность гораздо раньше [1]. Так, к 85 годам ударный объем сердца в покое уменьшается на 30 %, а минутный объем – на 55-60 %. При предельных нагрузках минутный объем крови в возрасте 65 лет на 25-30 % меньше, чем в возрасте 25 лет. Максимальное потребление кислорода у мужчин в период от 25 до 60 лет снижается за каждый год на 0,5 мл/мин/кг, у женщин – на 0,3 мл/мин/кг. Максимальная аэробная производительность в период от 20 до 70 лет снижается почти в 2 раза (с 45 до 25 мл/кг), т.е. на 10 % за десятилетие. Жизненная емкость легких после 20 лет за год в среднем уменьшается на 17,5 объемных мл. При этом с возрастом угасание функций основных органов и систем увеличивается в геометрической прогрессии (рис.).

Сравнительный анализ протоколов соревнований по полиатлону среди ветеранов на Первенстве России и мира за последние пять лет показал, что функции организма, лежащие в основе той или другой дисциплины многоборья, слабеют в разной степени. Значит и величина возрастных коэффициентов для каждой составляющей полиатлона должна соответствовать интенсивности снижения этой функции.

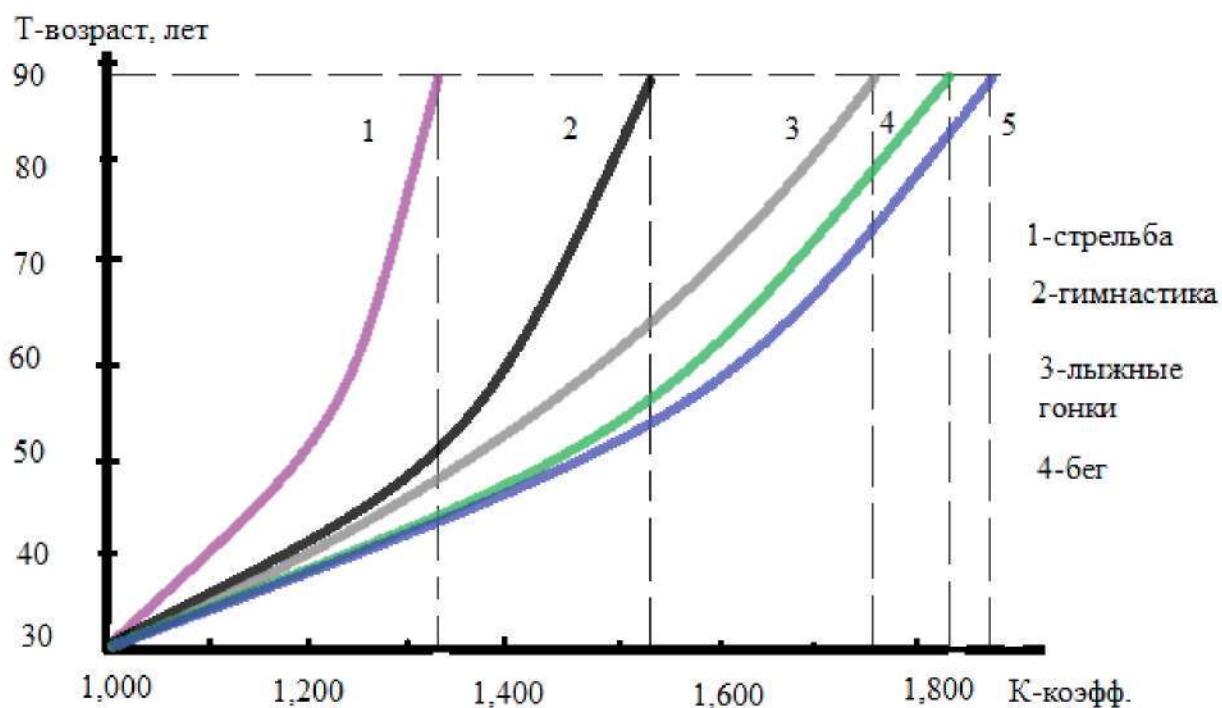


Рис.1. График зависимости возрастных коэффициентов от возраста

Возрастные коэффициенты в полиатлоне

Возраст муж. и жен.	Стрельба ВП и ПП	Плавание 50 и 100 м	Бег			Силовая гим- настика	Лыжи 3 и 5 км
			60 и 100 м	500 и 800 м	1 и 2 км		
	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
	1,000	1,001	1,003	1,001	1,002	1,001	1,001
	1,000	1,002	1,006	1,002	1,004	1,002	1,003
	1,001	1,003	1,009	1,004	1,007	1,003	1,005
	1,001	1,004	1,012	1,007	1,010	1,004	1,007
	1,002	1,006	1,015	1,010	1,013	1,006	1,009
	1,003	1,009	1,020	1,013	1,016	1,008	1,012
	1,004	1,012	1,025	1,016	1,020	1,011	1,016
	1,005	1,016	1,030	1,019	1,024	1,014	1,021
	1,006	1,020	1,035	1,022	1,029	1,018	1,027
	1,007	1,025	1,041	1,027	1,035	1,023	1,034
	1,009	1,031	1,047	1,032	1,041	1,027	1,041
	1,011	1,038	1,053	1,038	1,047	1,031	1,048
	1,013	1,045	1,059	1,045	1,054	1,035	1,055
	1,015	1,052	1,066	1,052	1,061	1,040	1,062
	1,018	1,059	1,073	1,060	1,068	1,045	1,069
	1,021	1,067	1,080	1,068	1,075	1,050	1,076
	1,024	1,075	1,087	1,077	1,082	1,056	1,083
	1,027	1,084	1,094	1,087	1,089	1,062	1,090

	1,030	1,093	1,101	1,097	1,097	1,068	1,097
	1,034	1,103	1,108	1,107	1,107	1,075	1,104
	1,038	1,113	1,116	1,188	1,118	1,082	1,111
	1,042	1,124	1,124	1,130	1,129	1,090	1,118
	1,046	1,135	1,132	1,142	1,141	1,098	1,125
	1,050	1,147	1,140	1,155	1,153	1,107	1,132
	1,055	1,159	1,148	1,168	1,166	1,116	1,139
	1,060	1,171	1,156	1,181	1,179	1,125	1,146
	1,065	1,184	1,164	1,195	1,193	1,135	1,153
	1,070	1,197	1,172	1,210	1,207	1,145	1,160
	1,075	1,211	1,180	1,225	1,221	1,156	1,167
	1,081	1,235	1,189	1,240	1,236	1,167	1,174
	1,087	1,250	1,198	1,256	1,241	1,178	1,182
	1,093	1,265	1,207	1,273	1,256	1,189	1,191
	1,100	1,281	1,217	1,290	1,272	1,200	1,201
	1,107	1,297	1,230	1,308	1,288	1,211	1,212
	1,114	1,314	1,245	1,325	1,304	1,222	1,224
	1,121	1,331	1,262	1,344	1,320	1,233	1,237
	1,128	1,349	1,280	1,363	1,337	1,244	1,252
	1,135	1,367	1,298	1,383	1,354	1,255	1,267
	1,143	1,386	1,317	1,400	1,372	1,266	1,283
	1,151	1,405	1,337	1,420	1,390	1,277	1,300
	1,159	1,425	1,357	1,441	1,409	1,289	1,318
	1,167	1,445	1,377	1,462	1,429	1,301	1,337
	1,176	1,466	1,398	1,483	1,449	1,313	1,357
	1,185	1,487	1,420	1,504	1,470	1,334	1,378
	1,194	1,509	1,442	1,525	1,492	1,348	1,400
	1,203	1,531	1,484	1,546	1,514	1,362	1,423
	1,212	1,554	1,506	1,567	1,537	1,376	1,447
	1,221	1,578	1,528	1,588	1,561	1,390	1,473
	1,230	1,602	1,550	1,610	1,585	1,405	1,450
	1,240	1,627	1,573	1,632	1,610	1,420	1,477
	1,250	1,652	1,596	1,654	1,625	1,435	1,499
	1,261	1,678	1,619	1,676	1,650	1,450	1,528
	1,272	1,705	1,643	1,700	1,676	1,466	1,559
	1,283	1,732	1,667	1,724	1,703	1,482	1,590
	1,294	1,760	1,691	1,749	1,730	1,498	1,622
	1,306	1,789	1,716	1,774	1,757	1,515	1,655
	1,319	1,819	1,742	1,799	1,785	1,532	1,689
	1,332	1,850	1,768	1,826	1,814	1,550	1,724
	1,345	1,881	1,794	1,852	1,844	1,569	1,760

Литература

1. Уманский К.Г. Неврология для всех. – М.: Знание, 1985
2. Богорад И.В. Труд, возраст, здоровье. – М.: Знание, 1985
3. Котов В.И. Рейтинг по-барнаульски. Легкая атлетика, № 3, 1992
4. Чугуев В.И. Возрастные коэффициенты, позволяющие сравнивать пожилых с молодыми. ФиС, № 1, 1989.

УДК 796.015; 378.02

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Бурбыгина Валерия Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент,

Комсомольский-на-Амуре Государственный Технический университет

г. Комсомольск-на-Амуре

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по проблеме формирования общекультурных компетенций студентов с ослабленным здоровьем, анализ уровня двигательной активности и физкультурной грамотности студентов с ослабленным здоровьем; указаны организационные мероприятия для формирования общекультурных компетенций.

Ключевые слова: общекультурные компетенции, студенты с ослабленным здоровьем, анализ уровня двигательной активности, физическая культура, организационные мероприятия.

Abstract. The article contains a theoretical materials on the issue of formation of common cultural competencies of students with poor health, analysis of the level of motor activity and athletic literacy of students with poor health, are arrangements for the formation of common cultural competencies.

Index terms: general cultural competence, students with poor health, analysis of the level of motor activity, culture and organizational measures.

Физическая культура в формировании общекультурных компетенций у студентов в процессе обучения в вузе предполагает активное вовлечение их в