

перспективах сохранения здоровья населения, однако, с другой стороны, это создает определенные сложности с непосредственно реализацией за счет большого количества положений.

Последней концепцией, которая будет рассмотрена, Концепция «Сохранение и укрепление здоровья», разработанная на основе муниципальной программы и локально принятая в Хабаровском крае, но разрешенная также к принятию в других регионах [3]. Эта концепция имеет своей основной целью повышение приверженности населения к ведению здорового образа жизни, что приведет, в свою очередь, к сохранению его здоровья.

Выделим основные задачи этой концепции.

1. Массовое пропагандирование физической активности, приверженность к здоровому питанию, отказу от вредных привычек.

2. Профилактические меры социально значимых заболеваний.

3. Систематическая работа по привлечению молодого поколения к здоровому образу жизни.

4. Привлечение широкой общественности к работе по созданию условий для здорового образа жизни.

Таким образом, данная концепция, так же как предыдущие, описанные выше, основывается на профилактике заболеваний и охватывает довольно широкий спектр вопросов и мер, необходимых к принятию.

Важно понимать, что все существующие, включая не рассматриваемые в данной статье, концепции похожи и взаимосвязаны между собой. Это обосновано тем, что каждая из концепций рассматривает одинаковые негативные факторы, влияющие на здоровья населения. К таким факторам относят снижение стрессоустойчивости, способствует росту алкоголизма и наркомании, а также самоубийств, и снижению общего жизненного уровня на фоне ухудшения питания, бытовых условий.

Учитывая все вышесказанное, кажется важным отметить, что сохранение здоровья населения России не имеет возможности полноценной лишь за счет преобразований в сфере здравоохранения, оно возможно только благодаря действиям в комплексе мер на государственном, т.е. федеральном, региональном, местном и личностном уровнях. Должно быть произведено массовое вовлечение в данный вопрос государственных и общественных социальных организаций, а также непосредственно граждан страны.

Подводя итог, приходим к выводу, что какая бы ни была избрана концепция, действенной она будет только в случае всестороннего вовлечения государства и населения страны. Только так Россия сможет прийти к положительно эффективной мировой практике сохранения здоровья человека, сможет осуществлять эффективную охрану здоровья здоровых граждан, способствовать снижению заболеваемости и смертности, а также воспитывать здоровое новое поколение.

Библиографический список:

1. Разумов, А.Н. Основные положения современной концепции охраны здоровья здорового человека и ее реализация в России / А.Н. Разумова. Текст: непосредственный // Федеральный справочник. Развитие профилактики, формирование здорового образа жизни. 2017. С 39-46.

2. Гудова, В.Н., Наумова Н.Г. Программа «Мое здоровье» по пропаганде здорового образа жизни, обучению основам безопасности жизнедеятельности, сопровождению физического развития / В.Н. Гудова. Текст: непосредственный // Социальная педагогика. №14. 2018. 13 сен. С. 27-32.

3. Постановление администрации города Хабаровска от 29.09.2014 «Об утверждении муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья граждан на 2015-2020 годы» // Хабаровские вести. № 157. 2014. 3 окт. Текст: электронный.

УДК 37.043.2

Черданцев Д. П., Комлева С.В.

Cherdantsev D. P., Komleva S.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия*

Russian State Vocational Pedagogical University,

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ С УЧЕТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье рассмотрена проблема здоровьесбережения спортсменов тренировочного этапа, занимающихся конькобежным спортом. Описана их программа подготовки в соревновательном периоде с учетом систематизация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности. Представлены направленность микроциклов, средства тренировки, показатели и величина воздействия нагрузки.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, систематизация тренировочного процесса, конькобежцы, скоростно-силовые способности.

SYSTEMATIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF SKATERS TAKING INTO ACCOUNT HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

Abstract. The article considers the problem of health saving of athletes of the training stage involved in speed skating. Their training program in the competitive period is described, taking into account the systematization of training loads of speed-strength orientation. The orientation of microcycles, means of training, indicators and magnitude of the impact of the load are presented.

Keywords: health-saving technologies, systematization of the training process, skaters, speed-strength abilities.

Актуальность. В современном конькобежном спорте прослеживается высокая конкуренция на соревнованиях среди спортсменов различных возрастов, что заставляет теоретиков и практиков искать новые пути совершенствования программ подготовки конькобежцев. Одним из путей решения проблемы является систематизация тренировочного процесса, что с одной стороны позволит повысить результативность, а с другой не причинит вреда здоровью конькобежцам [1, 2, 3]. И. Н. Орешкина считает, что многие тренеры не учитывают чувствительные периоды развития физических способностей, степень воздействия тех или иных тренировочных нагрузок на физиологические реакции, происходящие в организме спортсменов на протяжении временных интервалов, что негативно сказывается на их физическом и психологическом состоянии организма [4, 5].

Опираясь на это утверждение, следует систематизировать тренировочный процесс конькобежцев начиная с тренировочного этапа многолетнего процесса подготовки, так именно здесь решаются задачи: повысить уровень подготовленности конькобежцев; способствовать развитию основных физических качеств, в нашем случае очень важно в данный период развивать скоростно-силовые способности; соблюдать режим тренировочных занятий, нагрузок и отдыха; укреплять здоровье [4,5].

Цель исследования – разработать программу подготовки конькобежцев 13–15 лет в соревновательном периоде с учетом здоровьесберегающих технологий.

Методика исследования. Программа подготовки конькобежцев 13-15 лет с учетом здоровьесберегающих технологий разработана для соревновательного периода и включает микроциклы, которые имеют следующую направленность [5]:

- 1 день – скоростная направленность;
- 2 день – скоростно-силовая направленность;
- 3 день – развитие силовых качеств;
- 4 день – отдых.

Чтобы правильно составить 4-х дневный малый цикл подготовки конькобежцев рассматриваемого возраста в основной период годового микроцикла следует выделить такие средства тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, как прыжковая имитация техники бега по прямой и повороту; «приставной» правым и левым боком с сопротивлением или отягощением; легкоатлетический бег с сопротивлением или отягощением.

1 Прыжковая имитация техники бега по прямой и повороту. Ее следует осуществлять на земле в посадке конькобежца в строго заданном ритме и темпе, соответствующих дистанциям многоборья, в зависимости от направленности осуществляемой тренировочной нагрузки [1, 5]. При восстановительной направленности упражнение выполнять необходимо 1-2 мин 3 подхода, при поддерживающей направленности – продолжительность упражнения 3 минуты 4 подхода, при развивающей – длительность работы достигает 4 минуты, количество подходов до пяти. Интервалы отдыха при увеличении нагрузки сокращаются от 5 до 2 минут, интенсивность в первом случае средняя, в двух последующих – высокая. Предпочтительные методы повторный и интервальный. Направленность на соревновательную дистанцию 1500 м, исключительный случай при восстановительной направленности, где работа осуществляется на дистанцию 1000 м.

2 Упражнение «приставной» правым и левым боком с сопротивлением или отягощением от неподвижной опоры на один шаг с последующим возвращением в исходное положение, таким образом отрабатывается мощность отталкивания. При восстановительной направленности упражнение выполнять необходимо 6-10 раз одной ногой с 10 кг или эспандером 4 подхода, при поддерживающей направленности – 10-12 раз одной ногой с 20 кг 6 подходов, при развивающей – 10-12 раз одной ногой с 30 кг 8 подходов. Интервалы отдыха при увеличении нагрузки сокращаются от 5 до 2 минут, интенсивность в первом случае средняя, в двух последующих – высокая. Предпочтительные методы – повторный и интервальный, направленность на соревновательную дистанцию 500 м, исключительный случай при развивающей направленности, где работа осуществляется на дистанцию дополнительно и на 1000 м.

3 Легкоатлетический бег с сопротивлением или отягощением. Осуществляется при восстановительной направленности на дистанции 60 м с максимальным темпом 4 подхода с отдыхом 3-5 мин, при поддерживающей направленности проводить необходимо на отрезке 100 м с высокой интенсивностью 5-6 подходов, интервал отдыха 3 мин, при развивающей направленности выполняется бег на 100 метров 8 подходов с высокой интенсивностью, отдых до полного восстановления 3 мин. Метод тренировки – повторный, направленность на соревновательную дистанцию 500 м.

Программа соревновательного периода конькобежцев включает следующие средства тренировки направленные на развитие скоростно-силовых способностей: легкоатлетический бег с сопротивлением от 4 до 6 раз, прыжковая имитация по прямой и повороту-2-4 мин, от 3 до 5 раз, упражнение «приставной» с сопротивлением с отягощением 10-30 кг от 6 до 12 отталкиваний одной ногой, количество подходов 4-8.

Легкоатлетический бег с сопротивлением применится в первый день микроцикла, прыжковая имитация во второй день микроцикла, боковые отталкивания в третий день микроцикла, в четвертый, заключительный день микроцикла, реализуется пассивный отдых. Далее микроцикл повторяется или меняется величина нагрузки исходя из задач, уровня подготовленности, этапа соревновательного периода, но направленность по дням остается неизменной.

Выводы. Таким образом, чтобы решить задачи тренировочного этапа в конькобежном спорте необходимо систематизировать тренировочный процесс. Программа подготовки должна четко разграничивать тренировочную нагрузку по величине воздействия и ее направленности в микроцикле, включать рациональные средства и методы тренировки, а также строго соблюдать принципы постепенности, предельности, волнообразности и вариативности нагрузки, учитывать сенситивные периоды физиологические и психологические особенности организма для укрепления здоровья.

Библиографический список:

1 Васильковский, Б. М. Просто о сложном. Диалоги / Б.М. Васильковский – Алматы: Типографкомбинат, 2009. 136 с. Текст: непосредственный.

2 Мотузка, О. М. Конькобежный спорт: проблемы, суждения, решения: монография / О. М. Мотузка, Г. Е. Медведева. Челябинск: УралГАФК, 2003. 336 с. Текст: непосредственный.

3 Орешкина, И. Н. Дифференциация тренировочных нагрузок высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров в соревновательном периоде / И.Н. Орешкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С.297 – 301.

4 Орешкина, И. Н. Построение тренировочного процесса конькобежцев в подготовительном периоде на основе физической работоспособности / И.Н. Орешкина, О. В. Балберова, Е. В. Быков, Е. Г. Сидоркина, Е. В. Леконцев Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. Т. 168. № 2. С. 256–261.

5 Орешкина, И. Н. Систематизация тренировочных нагрузок конькобежцев 13 – 15 лет / И. Н. Орешкина Текст: непосредственный // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: матер. XXXII национальной. науч.-метод. конференции, с международным участием. Челябинск: УралГУФК, 2022. С. 204 – 206.

УДК:796.034.2

Чиркова П. С., Шухавецкая Л. П.

Chirkova P. S., Shuhavetskaya L. P.

Уральский государственный юридический университет,

г.Екатеринбург, Россия

Ural State Law University,

Ekaterinburg, Russia

Lora6664@mail.ru

РАЗВИТИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Аннотация: командные виды спорта как средства коммуникации и развития бизнеса различных компаний. В статье рассматриваются особенности корпоративного спортивного движения, его цели и данные, доказывающие его преимущество.

Ключевые слова: спорт, корпоративное спортивное движения, командообразование, компания, бизнес.

DEVELOPMENT OF THE CORPORATE SPORTS MOVEMENT

Abstract: team sport as a method of communication and development of different companies' business. The article considers features, goals and facts that prove the advantages of corporate sports movement.

Keywords: Sport, corporate sports movement, teambuilding, company, business.

Актуальность: Спорт, активный образ жизни с давних времен являются эффективными средствами для поддержания здоровья и хорошей физической формы. Однако не стоит забывать о других преимуществах спорта.

Крупные компании с штатом 50 и более человек также «используют» спорт для совершенствования рабочих процессов. Сотрудники таких компаний, как Сбербанк, Лукойл, РЖД и т.д. помимо того, что являются членами одной профессиональной команды данных организаций, они объединяются в спортивные команды. Как правило, футбольные. Однако встречаются и иные виды, например, волейбольные и баскетбольные. Команд в одной компании может быть несколько, что зависит от количества человек в штате. Всё это именуется корпоративным спортом [1].