

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ СОВРЕМЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A BASIS FOR ORGANIZATION
OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES OF EMPLOYEES OF A
MODERN ENTERPRISE**

**Киреева А. В., канд. пед. наук,
Антипенкова И. В., канд. пед. наук, доцент**
Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

АННОТАЦИЯ. В статье описана технология оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности работников современного предприятия на основе использования веб-портала обеспечивающего связь между ответственным за информационную поддержку в вопросах организации, планирования, координирования и контроля в оздоровительно-тренировочном процессе пользователей, а также процессом подготовки к сдаче норм ГТО. Технология, разработанная на основе применения информационно-технических средств, способствует вовлеченности взрослого населения в систематические занятия физической культурой.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: информационно-технические средства; веб-портал; физкультурно-оздоровительная деятельность; население трудоспособного возраста; выполнение испытаний комплекса ГТО; физическая подготовленность; потребность в занятиях физическими упражнениями.

ABSTRACT. The article describes the technology of the optimizing of physical culture and recreational activity of the modern enterprise employees through the use of the web portal. This web portal provides the communication between the person responsible for information support in organizing, planning, coordinating and monitoring of the users' training and recreational process, as well as the process of training for passing the GTO standards. The technology developed on the basis of the use of information technology means promotes the involvement of the adult population in systematic physical culture activities.

KEYWORDS: information technology; web portal; fitness activities; working-age population; GTO Complex test results; physical fitness; need for exercise.

Современный уровень здоровья населения трудоспособного возраста диктует необходимость поиска мер по увеличению его грамотности в вопросах здорового образа жизни и вовлечения в систематические занятия физическими упражнениями [1, 3].

Важность проблемы находит отображение в Указе президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на пе-

риод до 2024 года» и национальных проектах, в частности, «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО», «Спорт – норма жизни», целевой аудиторией которых являются граждане средней и старшей возрастных групп.

Цифровые технологии все больше и больше проникают в физическую культуру и спорт. На сегодняшний день становится очевидным, что физическая культура, как инструмент оздоровления населения, нуждается в реформировании и преобразовании, что диктует необходимость ускорения темпов перехода на использование цифровых технологий в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности указанного контингента. Кроме того, очевидна необходимость реализации технологии, подготовки пользователей к выполнению норм ВФСК ГТО, на основе веб-портала, в контексте решения задач повышения их уровня физической подготовленности, и формирования потребности в занятиях физическими упражнениями [2, 4].

Цель исследования – разработка технологии обеспечения организации, планирования и контроля физкультурно-оздоровительной деятельности работников современного предприятия с помощью веб-портала.

Исследование осуществлялось в период с 2018 по 2020 год в несколько этапов.

На первом этапе разрабатывалась технология на основе веб-портала «Атлет гид». Возможности ее использования позволяли: определять исходный уровень физической подготовленности пользователя; задачи тренировочного процесса; разработать индивидуальный тренировочный маршрут – программу, направленную на повышение показателей физической подготовленности и выполнение норм, предложенных комплексом ГТО.

На втором этапе проходило внедрение технологии на основе веб-портала «Атлет гид» в физкультурно-оздоровительную работу ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск». Посредством веб-портала обеспечивалось взаимодействие ответственного инструктора за физкультурно-оздоровительную работу на предприятии и пользователя работника предприятия.

На третьем этапе исследования определялась эффективность инновационной технологии на основе результатов анализа показателей физической подготовленности (выполнения норм ГТО) и сформированности потребности в систематических занятиях физическими упражнениями (результатов анкетирования).

Всего в исследовании приняло участие 98 мужчин и женщин в возрасте 21–60 лет. Для эксперимента контингент был разделен на две группы: экспериментальную (50 человек) активные пользователи веб-портала и контрольную (48 человек) – занимающиеся физической культурой и спортом самостоятельно.

Разработанная технология на основе веб-портала позволила осуществить дифференцированный подход на основе маршрут-программы, строго регламентировать нагрузку и систематизировать физкультурную деятельность каждого пользователя.

Действия пользователя поддерживались методической информацией, размещенной в разделах и подразделах веб-портала, таких как «Упражнения», «Самоконтроль», «Рекомендации по ведению здорового образа жизни» и т. п.

Еще одним достоинством технологии является ее содержательный компонент, который предлагает пользователю планы занятий с учетом индивидуальных предпочтений и сезонности.

Контроль за исполнением персональной маршрут-программы осуществляет ответственный (инструктор) за физкультурно-оздоровительную работу. Он руководствуется информацией, оцифрованной и хранящейся в базе данных веб-портала, что позволяет оценить готовность пользователя к реализации задач оздоровительно-тренировочного процесса, отслеживать динамику исследуемых показателей и, в случае необходимости автоматически внести изменения в маршрут-программу.

Реализация годовой маршрут-программы заканчивается итоговым тестированием, которое проходит в рамках летней Спартакиады предприятия «Газпром межрегионгаз Смоленск».

В ходе исследования были получены следующие результаты. Анализ процентного соотношения полученных знаков отличия ГТО в контрольной и экспериментальной группах установил, что количество знаков высокого достоинства («золото» и «серебро») преобладает у участников экспериментальной группы. Так, 29,1 % из них выполнили норматив на «золото», что на 21 % превышает количество этих знаков в контрольной группе. На серебряный знак тестирование выполнили 40 % работников экспериментальной группы (на 25,7 % больше, чем в контрольной). Это составило почти половину от всех участников экспериментальной группы, что свидетельствует об их высоком уровне физической подготовленности. Нормы бронзового знака в экспериментальной группе выполнили 21,8 % участника, в контрольной – 34,7 %. 9,1 % участникам экспериментальной группы и 42,9 % контрольной не удалось выполнить норы ГТО на знак отличия.

Анкетирование, проведенное на заключительном этапе исследования по вопросу сформированности потребности в занятиях физическими упражнениями, навыков организации самостоятельных занятий и самоконтроля, показало, что в экспериментальной группе достоверно увеличилось количество «успешных» ответов. При ответе на вопрос: «Вы убеждены в необходимости занятий физическими упражнениями?» – 90,9 % участников экспериментальной группы дали положительный ответ, 9,1 % опрошенных затруднились ответить. В контрольной группе у 45 % опрошенных ответ был успешным, 20,4 % дали отрицательный ответ, 34,6 % затруднились ответить. К концу исследования количество систематически занимающихся физическими упражнениями в экспериментальной группе увеличилось с 21,8 % до 83,6 %, 16,4 % опрошенных ответили, что не занимаются физическими упражнениями систематически. В контрольной группе количество систематически занимающихся физическими упражнениями увеличилось незначительно (с 16,3 % до 22,4 %), 77,6 % оценили свои занятия как нерегулярные.

Заключение. Применение разработанной технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников предприятия на основе веб-портала для ее оптимизации и с целью подготовки указанного контингента к выполнению нормативов ГТО, позволяет решить проблемы повышения уровня

физической подготовленности, формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бушлаева, Ю. А. Отношение населения трудоспособного возраста г. Смоленска к занятиям физической культурой и спортом / Ю. А. Бушлаева, И. В. Антипенкова // Энергетика, информатика, инновации: Материалы международной научно-технической конференции (Смоленск, 17–18 октября 2019 г.). – Смоленск: СФМЭИ, 2019. – Т.2. – С. 259–262.

2. Дворкина, Н. И. Применение современных информационно-технических средств в организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения / Н. И. Дворкина, А. В. Киреева, И. В. Антипенкова, А. В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С. 102–104.

3. Дяконидзе, Ю. А. Особенности организации занятий фитнесом разной направленности в период карантинных ограничений в г. Смоленске / Ю. А. Дяконидзе, Н. А. Дарданова // Энергетика, информатика, инновации: Сборник трудов X Национальной научно-технической конференции с международным участием (Смоленск, 3–4 декабря 2020 г.). – Смоленск: Универсум, 2019. – Т.3. – С. 202–205.

4. Родионов, В. А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся / В. А. Родионов, М. А. Родионова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 90–91.

УДК 796.344

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВИДЕОАНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТАМ БАДМИНТОНА

USE OF MOTION VIDEO ANALYSIS SYSTEM WHEN TRAINING BADMINTON'S ELEMENTS

Коршук М. М., Бондаренко А. Е., канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель

АННОТАЦИЯ. Целью исследования явилась оценка технических действий юных бадминтонистов посредством системы видеонализа. В исследовании приняли участие одиннадцать юных спортсменов в возрасте 12–13 лет. Оценивался характер выполнения короткой и высокой подачи с помощью видеонализа движения и коррекции на его основе полученных данных технических элементов выполнения. Исследование позволило выявить влияние видеонализа на критериальные переменные технического действия, выразившиеся в значительном улучшении техники подачи в бадминтоне.