

Научная статья
УДК 796.034.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_102

АЛГОРИТМ РАЗРАБОТКИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ



Елена Николаевна Латушкина ^{1АБ}, Ольга Николаевна Степанова ²

*Российский государственный социальный университет ^{1А}
Москва, Россия
Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы ^{1Б}
Москва, Россия
Федеральный научный центр физической культуры и спорта ²
Москва, Россия*

^{1А} Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

^{1Б} Доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(965)131-93-09, e-mail: elena_latushkina@mail.ru
ORCID 0000-0003-4201-3208

² Доктор педагогических наук, профессор, ведущий специалист отдела координации и организационного обеспечения образовательной деятельности
тел.: +7(926)280-50-44, e-mail: stepanova.olga.75@gmail.com
ORCID 0000-0002-4114-2801

Аннотация. Одной из ключевых тенденций развития современной системы физической культуры является корпоративный спорт. По данным крупнейшей российской компании интернет-рекрутмента HeadHunter, каждая третья отечественная компания поддерживает занятия спортом, а руководство многих фирм осознаёт необходимость проведения спортивных занятий и мероприятий и готово тратить на это значительные суммы. Как показывают исследования последних лет, многие отечественные компании хотят развивать у себя корпоративный спорт и внедрять современные, научно обоснованные программы двигательной активности, однако этот процесс тормозит отсутствие как обозначенных программ, так и алгоритма их разработки. В этой связи, в рамках научно-исследовательской работы «Разработка современных форм и методов физической активности для вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом с учётом диапазона допустимых физических нагрузок для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в зависимости от возраста и пола», проведенной Российским государственным социальным университетом (РГСУ) по заданию Федерального научного центра физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), был создан алгоритм разработки корпоративных программ двигательной активности работников предприятий. Указанный алгоритм предусматривает поэтапные действия (операции), выполняемые на протяжении шести этапов: диагностического (подготовительного), предпроектировочного (стратегического, концептуального), собственно проектировочного, реализационного, контрольного, корректировочного.

Ключевые слова: корпоративный спорт, двигательная активность работников предприятий, алгоритм разработки корпоративных программ двигательной активности.

Для цитирования: Латушкина Е. Н., Степанова О. Н. Алгоритм разработки корпоративных программ двигательной активности работников предприятий // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 102-106. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_102.

Введение

Согласно публикациям электронного издания «Корпоративный спорт»:

– «45 % работающих россиян до трети своей зарплаты тратят на поддержание здорового образа жизни, а 67 миллионов человек разных возрастов регулярно тренируются» [5];

– «корпоративный спорт – важнейшая часть жизни многих предприятий. По данным крупнейшей российской компании интернет-рекрутмента hh.ru, каждая третья компания поддерживает занятия спортом» [7];

– «среди компаний со штатом более 500 сотрудников внедряют спортивные мотивации в корпоративную культуру 44 %» [4];

– «руководство многих фирм осознало необходимость проведения спортивных занятий и мероприятий и готово тратить на это значительные суммы» [1].

Многие отечественные компании хотят развивать у себя корпоративный спорт [6, 11, 12] и внедрять современные, научно обоснованные программы двигательной активности работников [3, 8, 9], однако этот процесс тормозит отсутствие как обозначенных программ, так и алгоритма их разработки [2].

В этой связи целью исследования стало создание алгоритма разработки корпоративных программ двигательной активности работников предприятий.

Материалы и методы исследования

Таблица 1 – Алгоритм разработки корпоративных программ занятий двигательной активностью

Операции	Действия
I. Диагностический (подготовительный) этап – оценка исходного уровня физической кондиции лиц, принявших решение заняться избранным видом двигательной активности	
Операция 1	Разработка диагностического инструментария
Шаг 1	Определение перечня показателей физической кондиции, подлежащих оценке
Шаг 2	Подбор методов и процедур (проб, тестов) оценки показателей физической кондиции потенциальных занимающихся
Шаг 3	Выбор шкал оценки диагностируемых показателей физической кондиции лиц, принявших решение заняться избранным видом двигательной активности
Операция 2	Оценка исходного уровня готовности к занятиям избранным видом двигательной активности по функциональному состоянию дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
Шаг 1	Отнесение принявших решение заняться избранным видом двигательной активности к возрастной группе с учетом половой принадлежности и наличия/отсутствия ограничений и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями
Шаг 2	Диагностика функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма перед началом занятий избранным видом двигательной активности
Шаг 3	Оценка результатов тестирования функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем человека перед началом занятий избранным видом двигательной активности
Шаг 4	Итоговая оценка функционального состояния организма (вердикт)
Операция 3	Оценка исходного уровня физической подготовленности к занятиям избранным видом двигательной активности
Шаг 1	Диагностика исходного уровня развития физических качеств и двигательных способностей перед началом занятий избранным видом двигательной активности
Шаг 2	Оценка результатов тестирования физических качеств и двигательных способностей лиц, принявших решение заняться избранным видом двигательной активности
Шаг 3	Итоговая оценка уровня развития гибкости, быстроты, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости (вердикт)
Операция 4	Определение рекомендуемого уровня физической нагрузки в зависимости от уровня физической кондиции лиц, принявших решение заняться избранным видом двигательной активности
Шаг 1	Определение рекомендуемого уровня физической нагрузки с учетом возраста, половой принадлежности и наличия/отсутствия ограничений и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями
Шаг 2	Определение рекомендуемого уровня физической нагрузки по функциональному состоянию дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
Шаг 3	Определение рекомендуемого уровня физической нагрузки в зависимости от исходного уровня физической подготовленности – развития физических качеств и двигательных способностей
Шаг 4	Диагностика реакции организма потенциальных занимающихся на рекомендуемый уровень физической нагрузки и (при необходимости) его последующая корректировка
II. Предпроектировочный (стратегический, концептуальный) этап – выбор стратегии занятий избранным видом двигательной активности	
Операция 1	(На основе педагогической оппозиции «исходный уровень» и «идеальный результат») формулировка целей, задач и ожидаемых результатов занятий избранным видом двигательной активности с контингентом потенциальных занимающихся
Операция 2	Формулировка требований к проектируемой программе занятий избранным видом двигательной активности и описание критериев (индикаторов) ее эффективности
Операция 3	Выработка рекомендаций по выстраиванию проекта программы занятий избранным видом двигательной активности – выбору средств и методов физического воспитания и/или начальной тренировки, параметров нагрузки и отдыха, форм занятий, способов организации занимающихся и т.п.

Исследование выполнено в рамках научно-исследовательской работы «Разработка современных форм и методов физической активности для вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом с учётом диапазона допустимых физических нагрузок для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в зависимости от возраста и пола», проведенной Российским государственным социальным университетом (РГСУ) по заданию Федерального научного центра физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК).

Результаты исследования

Алгоритм разработки корпоративных программ организованных (групповых) и самостоятельных занятий двигательной активностью предусматривает пошаговые действия (операции), выполняемые на протяжении шести этапов: диагностического (подготовительного), предпроектировочного (стратегического, концептуального), собственно проектировочного, реализационного, контрольного, корректировочного (табл. 1).

Операции	Действия
III. Проектировочный (основной) этап – проектирование корпоративных занятий избранным видом двигательной активности с учетом пола, возраста и уровня физической кондиции потенциальных занимающихся	
Операция 1	Разработка проектов типовых корпоративных занятий избранным видом двигательной активности с описанием комплекса средств, методов, методических приемов, параметров нагрузки и отдыха, призванных обеспечить достижение запланированных результатов
Шаг 1	Проектирование вводной части занятия (разминки)
Шаг 2	Проектирование заключительной части занятия (заминки)
Шаг 3	Проектирование основной части занятия
Операция 2	Разработка плана-графика корпоративных занятий избранным видом двигательной активности
Шаг 1	Проектирование малых (микро-) и средних (мезо-) циклов занятий избранным видом двигательной активности
Шаг 2	Проектирование макроцикла занятий
IV. Реализационный этап – практическая реализация спроектированной программы корпоративных занятий избранным видом двигательной активности	
Операция 1	Реализация занятий избранным видом двигательной активности в соответствии с программой
Операция 2	Корректировка объема и интенсивности нагрузки (если требуется)
V. Контрольный этап – оценка результативности спроектированной программы корпоративных занятий избранным видом двигательной активности	
Операция 1	Оценка текущего уровня функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, занимающихся избранным видом двигательной активности
Шаг 1	Диагностика (в идеале – в режиме мониторинга) функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма занимающихся
Шаг 2	Оценка результатов тестирования (в том числе, в динамике) функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма занимающихся и сопоставление их запланированными показателями
Шаг 3	Итоговая оценка уровня и динамики дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма занимающихся
Операция 2	Оценка текущего уровня физической подготовленности занимающихся
Шаг 1	Диагностика (в идеале – в режиме мониторинга) уровня физической подготовленности занимающихся
Шаг 2	Оценка текущего уровня и динамики результатов тестирования физической подготовленности занимающихся и сопоставление их запланированными показателями
Шаг 3	Итоговая оценка уровня и динамики физической подготовленности занимающихся (вердикт)
Операция 3	Оценка удовлетворенности занимающихся достигнутыми результатами и процессом занятий избранным видом двигательной активности
Операция 4	Оценка (по методике ВОЗ) качества жизни занимающихся
Операция 5	Итоговая экспертная оценка результатов реализации спроектированной программы корпоративных занятий избранным видом двигательной активности
VI. Корректировочный этап – доработка (коррекция) спроектированной программы корпоративных занятий избранным видом двигательной активности	
Операция 1	Определение расхождений между запланированными и фактическими результатами занятий избранным видом двигательной активности
Операция 2	Определение причин наличия расхождений между запланированными и фактическими результатами занятий избранным видом двигательной активности
Операция 3	При необходимости внесение (в целях сближения фактических и запланированных показателей) коррективов: – в содержание и структуру отдельных занятий; – в план-график (микро-, мезо- и макроциклы) занятий; – в формулировки целей, задач, критериев и показателей (индикаторов) результативности занятий избранным видом двигательной активности

Выводы и рекомендации

По данному алгоритму были разработаны и успешно апробированы 22 корпоративные программы занятий различными видами двигательной активности, среди которых бег на лыжах, езда на велосипеде, воркаут, атлетическая гимнастика, функциональный тренинг, плавание [10] и др. Данные программы предназначены для лиц трудоспособного возраста (женщин 22–60 лет, мужчин 22–65 лет), имеющих и не имеющих ограничения

по состоянию здоровья начального, среднего и продвинутого уровня физической подготовленности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Алаева М. Надо ли тратить деньги на корпоративный спорт. URL: <https://inside-pr.ru/archives/1662> (дата обращения: 26.03.2022).
2. Гришин С.Ю. Современные тенденции развития корпоративного спорта в РФ / С.Ю. Гришин, П.А. Волков, К.Р. Нифонтова // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. – 2023. – № 6-2 (144). – С. 174–177.
3. Евграфов И.Е. Оптимизация двигательной активности работников предприятий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : электронный журнал Камского государственного института физической культуры. – 2008. – № 2 (7). – URL: <https://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/2.pdf> (дата обращения: 29.03.2024).
4. Звигулис Г. Зачем фирме спорт для сотрудников? URL: <https://inside-pr.ru/archives/1285> (дата обращения: 27.04.2021).

5. Карпукхин С. Всё, что нужно знать о корпоративном спорте. URL: <https://inside-pr.ru/archives/10863> (дата обращения: 24.04.2023).
6. Кашенцев В.И. Спорт как источник вдохновения и поддержания корпоративного духа // Мотивация и оплата труда. – 2021. – № 4. – С. 278–285.
7. Несмеева А. Корпоративный спорт как канал коммуникации. URL: <https://inside-pr.ru/archives/11800> (дата обращения: 21.11.2023).
8. Петрова Д. 7 причин развивать в компании корпоративный спорт. URL: <https://www.e-xecutive.ru/career/hr-management/1996121-7-prichin-razvivat-v-kompanii-korporativnyi-sport> (дата обращения: 27.04.2023).
9. Родионова М.А. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры производственного предприятия / М.А. Родионова, В.А. Родионов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 92–94.
10. Степанова О.Н. Педагогическое проектирование корпоративных программ двигательной активности работников умственного труда : монография / О.Н. Степанова, С.В. Савин, Е.Н. Латушкина. – М.: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. – 258 с.
11. Тихомирова А.М. Корпоративный спорт как фактор стимулирования персонала / А.М. Тихомирова, М.А. Кочерьян // Московский экономический журнал. – 2020. – № 10. – С. 56.
12. Янковская Л.В. Корпоративный спорт как перспективное направление развития организационной культуры / Л.В. Янковская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 215–218.

References

1. Alayeva M. (2022) Nado li tratit' den'gi na korporativnyi sport [Is it necessary to spend money on corporate sports]. Available from: <https://inside-pr.ru/archives/1662> [Accessed 26 March 2022]. (In Russian)
2. Grishin S. Yu., Volkov P. A. and Nifontova K. R. (2023) Sovremennye tendentsii razvitiya korporativnogo sporta v RF [Modern trends in the development of corporate sports in the Russian Federation]. Izvestiya Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo ekonomicheskogo universiteta, no. 6-2 (144), pp. 174–177.
3. Evgrafov I. E. (2008) Optimizatsiya dvigatel'noi aktivnosti rabotnikov predpriyatii [Working-people motor activity optimization]. Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta : electronic journal of the Kama State Institute of Physical Culture, no. 2 (7). Available from: <https://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/2.pdf> [Accessed 29 March 2024].
4. Zvigulis G. (2021) Zachem firme sport dlya sotrudnikov? [Why does the company need sports for employees?]. Available from: <https://inside-pr.ru/archives/1285> [Accessed 27 April 2021].
5. Karpukhin S. (2023) Vse, chto nuzhno znat' o korporativnom sporte [Everything you need to know about corporate sports]. Available from: <https://inside-pr.ru/archives/10863> [Accessed 24 April 2023].
6. Kashentsev V.I. (2021) Sport kak istochnik vdokhnoveniya i podderzhaniya korporativnogo dukha [Sport as a source of inspiration and maintenance of corporate spirit]. Motivatsiya i oplata truda, no. 4, pp. 278–285.
7. Nesmeeva A. (2023) Korporativnyi sport kak kanal kommunikatsii [Corporate sport as a communication channel]. Available from: <https://inside-pr.ru/archives/11800> [Accessed 21 November 2023].
8. Petrova D. (2023) 7 prichin razvivat' v kompanii korporativnyi sport [7 reasons to develop corporate sports in the company]. Available from: <https://www.e-xecutive.ru/career/hr-management/1996121-7-prichin-razvivat-v-kompanii-korporativnyi-sport> [Accessed 27 April 2023].
9. Rodionova M.A., Rodionov V.A. and Lubyshcheva L.I. (2019) Korporativnyi sport kak chast' korporativnoi kul'tury proizvodstvennogo predpriyatiya [Corporate sports as part of the corporate culture of a manufacturing enterprise]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no. 3, pp. 92–94.
10. Stepanova O.N., Savin S.V. and Latushkina E.N. (2023) Pedagogicheskoe proektirovanie korporativnykh programm dvigatel'noi aktivnosti rabotnikov umstvennogo truda [Pedagogical design of corporate programs of motor activity of mental workers] : monograph. Moscow, Peoples' Friendship University of Russia (RUDN) publ. 258 p.
11. Tikhomirova A.M. and Kocher'yan M.A. (2020) Korporativnyi sport kak faktor stimulirovaniya personala [Corporate sports as a factor of personnel stimulation]. Moskovskij ekonomicheskij zhurnal, no. 10, p. 56.
12. Yankovskaya L.V. (2022) Korporativnyi sport kak perspektivnoe napravlenie razvitiya organizatsionnoi kul'tury [Corporate sports as a promising direction for the development of organizational culture]. Integrirovannyye kommunikatsii v sporte i turizme: obrazovanie, tendentsii, mezhdunarodnyi opyt, no. 1, pp. 215–218.

Поступила в редакцию 03.04.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article
UDC 796.034.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_102

THE ALGORITHM FOR THE DEVELOPMENT OF CORPORATE PROGRAMS OF MOTOR ACTIVITY OF EMPLOYEES OF ENTERPRISES

Elena N. Latushkina ^{1AB}, Olga N. Stepanova ²

Russian State Social University^{1A}

Moscow, Russia

Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba ^{1B}

Moscow, Russia

Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports ²

Moscow, Russia

^{1A} *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Sports
and Healthy Lifestyle*

^{1B} *Associate Professor of Physical Education and Sport
ph.: +7(965)131-93-09, e-mail: elena_latushkina@mail.ru
ORCID 0000-0003-4201-3208*

² *Grand PhD in Pedagogy, Professor, leading specialist of the Department of Coordination and organizational support
of educational activities
ph.: +7(926)280-50-44, e-mail: stepanova.olga.75@gmail.com
ORCID 0000-0002-4114-2801*

Abstract. One of the key trends in the development of the modern system of physical culture is corporate sports. According to the largest Russian Internet recruitment company hh.ru every third domestic company supports sports activities, and the management of many companies is aware of the need for sports activities and events and is ready to spend significant amounts on this. As research in recent years shows, many domestic companies want to develop corporate sports and introduce modern, scientifically based physical activity programs, but this process is hampered by the lack of both designated programs and an algorithm for their development.

In this regard, within the framework of the research work "Development of modern forms and methods of physical activity to involve the population in systematic physical education and sports, taking into account the range of permissible physical activity for persons involved in physical education and sports, depending on age and gender", conducted by the Russian State Social University (RGSU) on the instructions of the Federal Scientific Center for Physical Culture and Sports (FSBI FSC VNIIFK), an algorithm was created for the development of corporate physical activity programs for enterprise employees. The specified algorithm provides for step-by-step actions (operations) performed during six stages: diagnostic (preparatory), pre-design (strategic, conceptual), actual design, implementation, control, correction.

Keywords: corporate sports, motor activity of employees of enterprises, an algorithm for the development of corporate programs of motor activity.

Cite as: Latushkina, E. N., Stepanova, O. N. (2024) The algorithm for the development of corporate programs of motor activity of employees of enterprises. *Physical Culture and Health*. (2), 102-106. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_102.

Received 03.04.2024

Accepted 27.06.2024