

УДК 004.8:338.24:796.08

## **УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ФИТНЕСА И ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ**

А.В. КУЗЬМИЧ<sup>1</sup>, Л.В. БУТОР<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студент учебной группы 10302120

<sup>2</sup> ст. преподаватель кафедры «Инженерная экономика»  
Белорусский национальный технический университет  
г. Минск, Республика Беларусь

*Аннотация. В статье рассмотрен вариант создания фитнес залов на предприятии и применения в них новых методик и цифровых технологий, для увеличения работоспособности сотрудников и привлечения соискателей.*

*Ключевые слова: Фитнес залы, танцевальные тренировки, пилатес, аэробика, бодибилдинг, цифровизация спортивного инвентаря.*

## **INCREASING THE PERFORMANCE OF EMPLOYEES USING VARIOUS FITNESS TECHNIQUES AND DIGITALIZATION OF SPORTS EQUIPMENT**

A.V. KUZMICH<sup>1</sup>, L.V. BUTOR<sup>2</sup>

<sup>1</sup> group student 10302120

<sup>2</sup> senior Lecturer of the Department «Engineering Economics»  
Belarusian National Technical University  
Minsk, Republic of Belarus

*Annotation. The article discusses the option of creating fitness rooms at an enterprise and using new techniques and digital technologies in them to increase the performance of employees and attract job seekers.*

*Key words: fitness rooms, dance training, pilates, aerobics, bodybuilding, digitalization of sports equipment.*

В наше время многие современные предприятия обеспокоены ухудшением работоспособности сотрудников. Это обусловлено монотонностью и однообразием труда, отсутствием физической активности и нагрузок. Чтобы решить эту проблему, а также сделать свои

вакансии более привлекательными для соискателей, компании всё чаще расширяют свой социальный пакет, создавая собственные фитнес-залы для сотрудников. Так как фитнес индустрия становится всё более популярна, создание собственного фитнес зала может привлечь новых сотрудников, для которых часто это играет ключевую роль при выборе нанимателя. Однако после создания спортивного зала необходимо мотивировать сотрудников его посещать. Для решения этой задачи существует множество методик и способов, таких как:

1) Танцевальные тренировки.

Тренажерные залы, парки оборудования и погоня за мышцами могут вызвать отталкивающие чувства у среднестатистического человека, интересующегося спортом. Тренировочные программы могут быстро заставить чувствовать отягощение. Танцевальные движения – один из самых быстрых и интенсивных способов почувствовать себя хорошо, высвободиться от адреналина и в то же время стать более подтянутым. Танцы позволяют легче принять план тренировок, в котором фактор удовольствия очевиден и велик.

Будь то музыка или совместное времяпрепровождение с другими людьми, обучающие программы, основанные на танцевальных движениях, имеют высокий уровень успеха и пользуются растущей популярностью среди людей всех возрастов.

2) Пилатес.

Пилатес – это систематическая тренировка всего тела, которая уникальным образом сочетает в физические нагрузки и гибкость. Методика, изобретенная Джозефом Хубертусом Пилатесом в начале 19 века, может выполняться как на коврике, так и на специальном оборудовании и воздействует на разные группы мышц.

Основное внимание в тренировке уделяется ядру тела (мышцам от ребер до таза, которые укрепляются медленными, точными движениями). В дополнение к физическим нагрузкам, пилатес также связан с самоанализом и умственной тренировкой. С помощью пилатеса можно активизировать глубокие мышцы спины и кора. Медленное и контролируемое выполнение упражнений гарантирует, что тело будет в тонусе.

В пилатесе используется грудное и боковое дыхание. Это насыщает организм свежим кислородом, улучшает способность концентрироваться и мобилизует позвоночник [2].

### 3) Функциональный тренинг.

Функциональный тренинг – это форма тренировки, которая имеет отношение к кросс-спорту. Она включает в себя сложные движения, которые прорабатывают несколько суставов и групп мышц одновременно.

Функциональный тренинг может принести пользу людям всех возрастов и уровней подготовки. В настоящее время он нашел свое применение во многих сферах деятельности. Цели данного тренинга заключаются в увеличении, поддержании, восстановлении работоспособности, повышении устойчивости туловища, улучшении гибкости, стабилизации суставов, координации.

За последние несколько лет функциональный тренинг приобрел большое значение в фитнес-индустрии, а теперь и в популярных и рекреационных видах спорта. Еще одно важное направление деятельности – персональные тренировки. Многие концепции тренировок в этой области фундаментально основаны на принципах функционального тренинга. Существует более 300 различных упражнений, которые выполняются в функциональном тренинге.

### 4) Аэробика.

Аэробика улучшает силу и гибкость, но в первую очередь это тренировка для повышения выносливости. Тренировки проходят в аэробных условиях. Это означает, что движения выполняются с постоянной частотой пульса. Индивидуальные упражнения состоят из танцевальных элементов и классической гимнастики. Ритм занятиям задаёт музыка. Аэробика может состоять из отдельных последовательностей движений или сложной хореографии. На переднем плане может быть, как гимнастическая, так и танцевальная составляющая [4].

### 5) Бодибилдинг.

Бодибилдинг – это вид спорта, направленный на развитие всех мышц тела. Это положительно сказывается на организме и поддерживает его в форме, улучшается кровообращение, повышается общее самочувствие.

Кроме того, во время физических упражнений организм выделяет эндорфины, что приводит к ощущению счастья. И последнее, но не менее важное: прогресс и успехи в тренировках положительно влияют на уверенность в себе и, следовательно, на психическое состояние.

Тем не менее, необходимо учитывать определенные факторы, чтобы иметь возможность наслаждаться этими положительными эффектами в долгосрочной перспективе. К ним относятся: вес, правильное выполнение упражнений, достаточная регенерация мышц [3].

Самым передовым подходом к поднятию мотивации и улучшению результатов является цифровизация фитнес-оборудования. При этом цифровизация позволяет вести наиболее подробное наблюдение за результатами занятий и их изменениями, улучшит результаты и даст новые возможности для интерактивных тренировок.

Важную роль в процессе цифровизации играет цифровая индивидуализация, например, тренеры фитнес-студий создают для своих клиентов планы тренировок с помощью приложения в смартфоне и загружают данные на тренажёр, клиент нажимает кнопку «старт» и занимается на тренажёре с необходимыми ему настройками.

Помощники на каждый день, такие как умные браслеты и часы для измерения своих движений в течении дня, дают клиенту возможность интегрировать свои движения в течении дня в процесс тренировок, например, поднявшись в офисе по лестнице, можно сократить время бега на дорожке.

Цифровизация так же даёт возможность геймефицировать тренировки и добавить в них соревновательный элемент, что может значительно повысить мотивацию (например, кто пройдет большее количество шагов или сожжет больше калорий). Однако геймификация в наше время идёт гораздо дальше: ярким примером являются экраны на тренажёрах, позволяющие наслаждаться ландшафтом других стран или даже миров.

На основе технологии VR была разработана программа Viro Fit которая открывает совершенно новые горизонты для геймификации – виртуальный спорт. Разработкой такой технологии занимается стартап Sphery (Швейцария), главной разработкой которого является технология Exercube. Ее основой является система проекторов и браслетов слежения, что даёт возможность чётко отслеживать каждое движение, это позволяет пользователю полностью погружаться в виртуальный мир во время тренировки, это открывает невероятные возможности по улучшению клиентского опыта и соответственно положительно влияет на постоянность тренировок [1].

Существует множество методов поднятия мотивации и работоспособности у сотрудников в рамках фитнес-индустрии, различные

методики позволяют сделать занятия спортом не только полезными, но и интересными, например, за счёт добавления музыки в тренировку, однако наиболее перспективным и трендовым методом из представленных является цифровизация фитнес-оборудования. Современные технологии с каждым днём всё сильнее внедряются в различные сферы нашей жизни: фитнес-индустрия не стала исключением.

Таким образом, цифровизация открывает широкие возможности по улучшению пользовательского опыта, результатов и контроля за ними. Для современного поколения занятия спортом играют очень важную роль, и современным компаниям следует это учитывать в своей кадровой политике, так как это позволяет не только привлечь сотрудников, но и увеличить их работоспособность и лояльность.

Основная цель цифровой трансформации в индустрии спорта и здоровья внутри предприятия – рационализация работы в будущем, а также дальнейшая оптимизация и объединение в сеть систем и рабочих процессов.

Цифровизация дает возможность уменьшить количество ошибок, сократить расходы за счет удобных веб-решений и приложений, а также сделать обучение и поддержку еще более удобными для сотрудников. Занятия спортом на современных тренажерах улучшают общее самочувствие сотрудников, а, следовательно, влияют на их производительность и способность к труду, что положительно сказывается на многих процессах предприятия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алаева, Е. К. Особенности цифровизации фитнес-отрасли / Е. К. Алаева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 4 (451). – С. 4-6.

2. Пилатес: польза и упражнения для начинающих [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://hitfitness.club/stati/pilates-cto-eto-za-trenirovka-i-v-chem-polza-ot-zanyatij/> – Дата доступа: 20.03.2024.

3. Кругосвет: бодибилдинг [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BODIBILDING.html> – Дата доступа: 21.03.2024.

4. Аэробика: что это такое, основные виды и польза от занятий [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-5212649-aerobika-chto-eto-takoe-osnovnye-vidy-i-polza-ot-zanyatij.html> – Дата доступа: 21.03.2024.

## REFERENCES

1. Alaeva, E. K. Features of digitalization of the fitness industry / E. K. Alaeva. – Text: immediate // Young scientist. - 2023. - No. 4 (451). – P. 4-6.

2. Pilates: benefits and exercises for beginners [Electronic source]. – Access mode: <https://hitfitness.club/stati/pilates-chto-eto-za-trenrovka-i-v-chem-polza-ot-zanyatij/> – Access date: 03.20.2024.

3. Around the world: bodybuilding [Electronic source]. – Access mode: <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BODIBILDING.html> – Access date: 03.21.2024.

4. Aerobics: what it is, the main types and benefits of exercise [Electronic source]. – Access mode: <https://www.championat.com/lifestyle/article-5212649-aerobika-chto-eto-takoe-osnovnye-vidy-i-polza-ot-zanyatij.html> – Access date: 03/21/2024.