

*Любомирова Л.П.,
доцент кафедры «Физического воспитания»
ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства
Россия, г. Пенза*

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ

***Аннотация:** В статье рассмотрен вопрос о востребованности здорового образа жизни людей в России на сегодняшний день. По этой причине, отмечается рост фитнес - центров по всей стране, где создаются все условия для самостоятельных занятий разными слоями населения.*

***Ключевые слова:** фитнес-индустрия, здоровье, спорт, спортивные услуги.*

***Abstract:** The article considers the question of the demand for a healthy lifestyle of people in Russia today. For this reason, there is a growth in fitness centers throughout the country, where all conditions are created for self-study by different segments of the population.*

***Keywords:** fitness industry, health, sports, sports services.*

На данное время спорт для людей является не просто хобби, а необходимой частью повседневной жизни. Востребованность здорового образа жизни и правильного питания занимает основное место в жизни каждого, сейчас популярно быть спортивными желание чувствовать себя подтянутым и здоровым занимает первичные позиции в списке большинства людей.

По этим причинам с каждым годом количество фитнес клубов и тренажерных залов растет с огромной скоростью, потому что народ в состоянии платить деньги, чтобы соответствовать современному обществу. Открытие

фитнес центра на данный момент – это очень прибыльное популярное и весьма востребованное дело.

Фитнес-индустрия появилась в России более 20 лет назад, и только за последнее 10-летие прошло значительное увеличение спроса на эти услуги. Исходя из статистики 2018 года, больше половины населения России посещают занятия в тренажерных залах с инструкторами и самостоятельно, в основном это – молодые люди в возрасте от 25 до 35 лет.

Новые стандарты красоты привели к востребованности нового направления «фитнес-тела», т. е. формированию более рельефного тела неизмученного диетами. Ранее пользовалась популярностью внешность, доходящая до истощения «90-60-90». На данный момент залогом красоты и здоровья считается подтянутое упругое тело с рельефными мышцами. Также нельзя получить необходимые знания и результат без постоянных занятий с инструктором, но, к сожалению специалистов, в данной сфере мало, практически все тренеры, которые ведут занятия в залах, прошли минимальную трехмесячную подготовку. [1, с.74]

Одна из основных проблем фитнеса в России – это растущее количество спортивных залов и фитнес центров, которые недостаточно хорошо оснащенных нужным оборудование для полноценных занятий. На рынке спортивных услуг работают 3 основные компании, создавшие полноценные условия для занятий фитнесом в России:

- Alex Fitness (60 точек);
- Fitness House (49 точек);
- «Русская фитнес-группа» (60 точек).

Для полноценной работы фитнес центра необходимы основные тренажеры в помещении:

- Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, орбитрек);
- Штанга;
- Гантели;

- Силовые тренажеры – устройства, имеющие систему блоков и рычагов;
- Тренажеры со свободным весом.

Количество инвентаря указанное выше получается из доступной вместительности зала. Иначе люди будут тратить время, оплаченное для тренировки, дожидаясь своей очереди к тренажеру.[2,с.24]

На данный момент фитнес в России только начинает активно развиваться и вставать в один ряд по популярности с другими странами. Основными пользователями данных услуг в России и других странах – это офисные работники, бизнесмены, работники салонов красоты, люди, чья работа связана с сидячим образом жизни, либо спортсмены готовящиеся соревнованиям. Большинство спортивных заведений в России принято относить к бизнес классу. Более экономичный вариант в России практически отсутствует, хотя спрос на него давно начал расти. По данным проведенного опроса, в нашей стране 82% людей ухаживают за своим телом, включая регулярное посещение тренировок, при этом посещая СПА и другие дополнительные услуги и также следят за здоровым питанием, но все, же у 37% опрошенных правильный образ жизни ассоциируется только с посещением каких либо тренировок. Зачастую среднему классу недоступны регулярные занятия спортом, в виду отсутствия в доступном ценовом сегменте достойных фитнес-клубов.

Также необходимо знать, что фитнес не сопряжен с приемом химических препаратов, нарушающих работу внутренних органов, такое мнение было раньше, сейчас же наоборот, занятия в тренажерном зале – отличная профилактика ряда заболеваний: атеросклероз, диабет, артроз, остеохондроз, гипертония, гипотония, варикоз, ишемия, болезнь сосудов, нервные расстройства, ожирение.

Большой процент посетителей спортзалов в России это женщины (56%), и примерно такие же показатели в других странах. В России женщины отдают предпочтение групповым занятиям, и оставляя зону силовых нагрузок мужчинам.

Вот небольшой перечень одних из востребованных услуг, предоставляемых в российских фитнес-центрах:

- Проведение онлайн-тренировок. Например, стримы на интернет-платформах.
- Разнообразный пакет услуг, включающий в себя как и индивидуальные занятия, так и групповые тренировки.
- Зв1. Личный тренер, который может с легкостью выполнять часть обязанностей психолога и диетолога.
- Стретчинг – растяжка наиболее востребованная среди женщин.
- Бассейн и массаж. После тяжелых физических нагрузок и упражнений посетители могут отдохнуть там. Ведь мало кому захочется, куда то ехать после интенсивной физической нагрузки. Поэтому большинство таких заведений предоставляют посетителям возможность поплавать или посетить массажиста, и благодаря этому фитнес-клуб получает дополнительную статью дохода.
- Занятия по восточным практикам.

Занятия по йоге по сей день остаются более востребованные в данной индустрии. Но никто не запрещает объединять эти два способа заботы о своем теле.

- Маленькие группы. Все люди любят индивидуальный подход, хотя чаще такая услуга не из дешевых. Если такие занятия проводятся по 3-4 человека, тренер сможет уделить больше внимания каждому клиенту.
- Нестабильные поверхности. Не так давно приобрели популярность тренировки с использованием подвешенных илидвигающихся платформ. Такие занятия при выполнении стандартных упражнений требуют большей концентрации, тренируют способность удерживать равновесие, помогают научиться лучше контролировать тело в пространстве.

Наиболее востребованные тренажеры в фитнес зале:

Тренажеров огромное количество, в хорошо оснащенных залах их бывает от 3 десятков тренажеров. Но, несмотря на это, есть определенный набор оборудования, который более востребованный в залах.

- Установка/машина Смита-тренажер, которым пользуется в основном женская часть посетителей зала. Этот тренажер облегчает нагрузку на позвоночник, и дает возможность более точно проработать ягодичную мышцу. Этот тренажер также проработать ягодицы, заднюю поверхность бедра, икроножные мышцы, грудные мышцы (используя скамью для жима). Тренажер, на самом деле, универсальный.
- Скамья для прессы - позволяет более тщательно проработать незадействованные в других тренировках отдельные зоны прессы. Также эта скамья позволяет задействовать прямые и косые мышцы брюшной полости. И при использовании дополнительной нагрузки в виде металлического диска или гантелей, позволяет заметно увеличить нагрузку на пресс и проработать мышцы более качественно.
- Скамья для жима – многие ошибочно предполагают, что этот тренажер пользуется особой популярностью у мужчин, хотя большое количество женщин пользуются данным тренажером для создания красивой формы груди.
- Блочный тренажер (тяга блока за голову / к груди – хорошо прорабатывает крупные мышцы спины. Данный тренажер пользуется популярностью в зале.
- Беговая дорожка, которая способна изменять уровень наклона – самое подходящее для конца тренировки. Многие квалифицированные тренеры советуют пройтись по беговой дорожке сразу после окончания основной тренировки. Бег на средней скорости в течение 10 минут позволит расслабить и растянуть мышцы. [3, с.144]

Постоянные и своевременные занятия в зале положительно сказывается на работе кровеносной, нервной, пищеварительной и дыхательной системе организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнов С.И. Разработка модели качества фитнес-услуг // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 9. Т. 79. С. 158

2. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Пилина И.Б. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб.пособие/Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, И.Б. Пилина. — СПб: ИПЦСЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. –с.216
3. Адиятуллин Ш.Т., Синева Н.Л. Инновационная деятельность предприятий туристической индустрии В сборнике: Индустрия туризма и сервиса: состояние, проблемы, эффективность, инновации сборник статей по материалам II Международной научно-практической конференции. 2015. С.116