Физкультурно-оздоровительный бизнес в России: цифровые технологии, тренды, прогнозы

Н. В. Филоненко

Кандидат педагогических наук,
nyfilonenko.67@mail.ru

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций,
Московский международный университет,
Москва, Россия

Аннотация: В статье актуализируется проблема здоровья российского населения. Рассматривается влияние коронавирусной пандемии на развитие цифровых технологий касательно российского физкультурно-оздоровительного бизнеса. Аргументируются аспекты плюсов и минусов онлайн и офлайн-фитнес-занятий, излагаются востребованные на сегодняшний день тренды в области оздоровительной физической культуры, предоставляются прогнозы развития рынка фитнес-услуг в ближайшей перспективе.

Ключевые слова: цифровые технологии, фитнес-гаджеты, коронавирусная пандемия, офлайн-занятия, онлайн тренировки, тренд.

Physical culture and wellness business in Russia: digital technologies, trends, forecasts

N. V. Filonenko

Cand. Sci. (Ped.),
nyfilonenko.67@mail.ru

Department of General Humanities and mass communications,
Moscow International University,
Moscow Russia

Abstract: The article actualizes the problem of the health of the Russian population. The impact of the coronavirus pandemic on the development of digital technologies regarding the Russian sports and recreation business is considered. Aspects of the pros and cons of online and offline fitness classes are argued, current trends in the field of health-improving physical culture are outlined, forecasts for the development of the fitness services market in the near future are provided.

Keywords: digital technologies, fitness gadgets, coronavirus pandemic, offline classes, online workouts, trend.

Сложившиеся ситуация связанная с распространением коронавирусной пандемии позволила определить не только отрицательные последствия, которые проблематично отразились на многие секторы национальной экономики, в особенности на секторы здравоохранения, физической культуры и спорта, но и выявить некоторые положительные аспекты.

В частности, именно в условиях роста заболеваемости COVID-19, и распространением коронавирусной пандемии всё больше людей наконец-то начали понимать и осознавать, что здоровье это необходимый и очень значимый компонент их жизнедеятельности, что только психически и физически здоровый человек может добиться своих целей и быть по истине счастлив.

Проблемы закрытия фитнес-клубов в период локдауна—2020, ужесточение мер Роспотребнадзора, опасение клиентов заразиться во время пребывания в фитнес-клубах, работа на «удалёнке», переезд людей в загородные дома, это ещё далеко не все действия, которые повлияли не лучшим образом на развитие физкультурно-оздоровительного бизнеса в России. В 2020 году на рынке

фитнес-услуг были зафиксированы убытки в размере 65 млрд. рублей, руководители фитнес-клубов вынуждены были лишиться пятой части тренерского состава¹.

Так как состояние физкультурно-оздоровительного бизнеса напрямую связано со здоровьем людей, обозначенная проблема является актуальной и требует по отношению к себе тщательного рассмотрения и анализа.

В связи с чем целью данной публикации является привести теоретический анализ проблем и спрогнозировать перспективы развития физкультурно-оздоровительного бизнеса в России.

Задачи исследования:

- выявить аргументы «за» и «против» цифровых технологий, касательно онлайн и офлайн-фитнес-услуг;
- выявить тренды фитнес-услуг наиболее востребованные на сегодняшний день российским населением.

Методы исследования: анализ и синтез, теоретический анализ научной литературы, статистических данных и интернет ресурсов.

Результаты исследования. После отмены локдауна, клиенты постепенно начали возвращаться в фитнес-клубы для занятий физической активностью в офлайн-режиме. Но, ожидать такую же загруженность фитнес-клубов, как это было ранее, до пандемии сегодня не приходится. Время, затраченное клиентами на дорогу до фитнес-клуба и обратно, отсутствие дискомфорта с битком набитыми раздевалками, очередей на тренажеры в пиковое время суток, возможность не прерывать тренировки под руководством своего тренера, даже в том случае, если они находятся друг от друга в разных уголках планеты, также самостоятельный выбор и найм опытного зарубежного тренера для проведения персональных онлайн-занятий, низкая цена по сравнению с офлайн-занятиями, это ещё далеко не весь перечень аргументов в пользу онлайн формата фитнес-тренировок.

Конечно же, есть аргументы и в пользу офлайн-занятий в фитнес-клубах. К ним в первую очередь можно отнести «живое» общение с тренером и клиентами. К тому же, не у каждого клиента жилищные условия и финансовые возможности позволяют приобрести и установить необходимые тренажеры у себя дома, также невозможно воспользоваться всем ассортиментом услуг, предоставляющих непосредственно в самих фитнес-клубах. Кроме того, по мнению автора, «новичкам» стоит начинать заниматься при обязательном присутствии тренера, так как в некоторых случаях нужна его страховка и более тщательное разъяснение техники выполнения упражнений, что сделать посредством цифровых коммуникаций бывает очень затруднительно. В дополнение, не каждый тренер даже с большим опытом работы может с помощью видео связи сам технически правильно показать выполнение упражнений и донести до клиента необходимые методические указания. Стоит также отметить, что у некоторых клиентов со стажем, в большинстве случаев у мужчин, есть потребность в занятиях с большими весами, штангами, с «железом», что осуществить в домашних условиях не всегда представляется возможным. Вместе с тем, какие бы доводы не были приведены в пользу офлайн-занятий, сегодня многие клиенты, попробовав заниматься фитнесом дома в режиме онлайн и оценив все преимущества этого формата занятий, не спешат и не хотят возвращаться к офлайн-занятиям. В связи с чем ожидать, что фитнес-клубы вернуться в прежнее докризисное состояние, как это было в допандемийные, не приходится. Из чего следует, что нужно дифференцировать фитнес-услуги в двух направлениях — в онлайн и в офлайн.

В наши дни термины «интернет», «мессенджеры», «гаджеты», «цифровые технологии», «цифровые коммуникации», «digital маркетинг», «виртуальное пространство» и прочие от них производные уже становятся привычными для лексикона современного человека. Дешевый, относительно недорогой порог проникновения в виртуальное пространство, делает этот процесс практически доступным всему человечеству нашей планеты.

По состоянию на 01.2022 г. мировое население составило 7,91 млрд. человек, численность пользователей сети интернет достигла 4,95 млрд., это приблизительно 62,5% населения нашей

¹ <https://sportrbc.ru/news/6128cad09a79478373986686> Занятия дома или в зале с тренером. Готов ли фитнес уйти в онлайн: Лайфстайл: РБК Спорт. Дата публикации статьи: 29.05.2021 г.

планеты. На период 01.2022 г. количество людей, пользующихся мобильными устройствами, достигло 5,31 млрд., на период 01.2021–01.2022 гг., то есть за один год, мировой прирост составил 95 млн. пользователей мобильных устройств. В январе 2022 г. 58,4% человек от общей численности мирового населения являлись пользователями социальных сетей, за один прошедший 2021 год аудитория соцсетей увеличилась на 424 млн. человек, приблизительный прирост составил 10%². В 2019 году персональными компьютерами пользовались в России 88% городского населения и 73,8% сельского от общей численности населения страны³, 91% горожан пользовались интернетом, 81,2% граждан сельской местности, 64%⁴ частота выхода в сеть каждый день или почти каждый день гражданами городов составила 75,5%, сельским населением 64%. В 2019 году 59,2% российского населения для выхода в сеть Интернет использовали мобильные устройства в первую очередь для общения в социальных сетях⁵. Эксперты из области IT технологий прогнозируют, что разрыв между городом и деревней в ближайшем будущем будет сливаться⁶. Приведенные статистические данные позволяют спрогнозировать тенденцию стремительного проникновения цифровых технологий по всей территории России⁷, которая непременно коснется внедрение цифровых физкультурно-оздоровительных технологий не только в городах, но и малонаселённых сельских местностях.

Пандемия способствовала повышению потребительского спроса на фитнес-гаджеты: фитнес-трекеры, смарт-часы⁸, всевозможные шагомеры, мобильные приложения, которые удобны в применении во время тренировок на свежем воздухе, например, во время занятий на уличных тренажерах, скандинавской ходьбой, обыкновенной ходьбой (прогулок на свежем воздухе), на лыжах варкаут, ездой на велосипеде, катания на роликах, коньках, для измерения различных показателей во время физической нагрузки.

У приверженцев здорового образа жизни сегодня в тренде «умное зеркало Mirror», позиционирующее производителями для домашнего фитнеса⁹. Принцип действия данного устройства осуществляется через мобильное приложение. Занимающийся после включения зеркала может видеть своего тренера, который в процессе занятия может показывать упражнения и давать методические указания, также во время занятия можно наблюдать за своим отображением, в дополнение доступны функции для наблюдения за достижением целей занятий и рекомендации тренера.

Для самостоятельных занятий в домашних условиях популярны такие мобильные приложения как «Seven», «Пилатес тренировки и упражнения-Личный тренер дома», «8fit Упражнения и питание», «Official 7 Minute Workout», «MyPlate», «Openfit», которые на бесплатной и платной основе предлагают своим пользователям рекомендации по здоровому питанию, консультации для

² <https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2022-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/> Вся статистика интернета и соцсетей на 2022 год — цифры и тренды из отчёта Global Digital 2022. Дата публикации статьи 01.02.2022.

³ Там же: С. 40.

⁴ Там же: С. 62.

⁵ Там же: С. 673.

⁶ Информационное общество в Российской Федерации. 2020 : статистический сборник / Федеральная служба государственной статистики; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — Электрон. текст дан. (33,6 Мб). — М.: НИУ ВШЭ, 2020. 269 с.

⁷ Тенденции развития интернета: готовность экономики и общества к функционированию в цифровой среде : аналитический доклад / Г.И. Абдрахманова, М.Д. Ванюшина, К.О. Вишневский, Л.М. Гохберг и др.; АНО «Координационный центр национального домена сети Интернет»; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: НИУ ВШЭ, 2021. 248 с.

⁸ Лямзин Е.Н., Масленников Г.Д. Современная диджитализация спорта, настоящее применение и фактор повышения качества жизни. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А.Новоселова. — М.: РГУФКСМиТ, 2021. С. 64–67.

⁹ <https://www.vedomosti.ru/partner/articles/2020/10/11/842505-sportzal-dvoih> Спортзал для двоих: как пандемия изменила спортивные привычки и фитнес-индустрию. Четыре тренда, которые останутся с нами надолго. Дата публикации статьи 11.10.2020.

снижения веса, разнообразие тренировок с учетом индивидуальных особенностей, половых и возрастных различий и уровня физической подготовленности.

Переход людей к работе на «удалёнку», за компьютером в положении сидя, малоподвижный образ жизни явились посылком к занятиям лечебной физической культурой (ЛФК), к суставной гимнастикой, методики которых направлены на формирование правильной осанки, снятие усталости в мышцах, болевых ощущений в области опорно-двигательного аппарата. Это в настоящее время может привести к слиянию фитнеса с восстановительной реабилитационной медициной, также к большему акценту в маркетинге на возраст 45–50+. Занятия лечебной физической культурой при непосредственном участии грамотного инструктора по ЛФК может без особого труда влиться в цифровые технологии и проводиться на площадках интернета.

Стоит также отметить, что сегодня востребованы, по большей части женским сегментом населения, занятия, методики, которых направлены на развитие гибкости, в первую очередь это пилатес, стретчинг и йога. Занятия данными видами физической активности, в зависимости от состояния здоровья клиента и его физической подготовленности могут предоставляться фитнес-клубами как в режиме онлайн, так и в режиме офлайн.

Затянувшее распространение коронавирусной пандемии, волнообразные её проявления, самоизоляция, карантинные меры, ограничение в общении, оставляют отрицательное воздействие не только на физическое здоровье людей, но и на психологическое составляющее. Что, по мнению автора, будет способствовать потребительскому спросу на комнаты психологической разгрузки, целевым предназначением которых является, прежде всего, снятие переутомления, синдрома хронической усталости, поднятия жизненной энергии и настраивание посредством психотерапии. Но здесь стоит подчеркнуть, что психотерапия, например сеансы аутотренинга, возможны только в очном формате, то есть, с точки зрения автора, ни какие онлайн-занятия аутотренингом не приемлемы, кроме того, данные сеансы должно проводиться только под строгим контролем и наблюдением специалиста, в данном случае врача-реабилитолога или психотерапевта¹⁰.

Из вышеизложенного материала следует заключение. Распространение пандемии COVID-19 создало условия для стремительного проникновения Интернета на всей территории Российской Федерации, включая малонаселенные местности. Что позволяет спрогнозировать внедрение цифровых технологий в физкультурно-оздоровительный бизнес касательно не только городов-миллионников, но сельских малонаселённых местностей.

В настоящее время у российского населения в тренде физкультурно-оздоровительные занятия на свежем воздухе с применением фитнес-гаджетов: фитнес-трекеров, смарт-часов, шагомеров, мобильных приложений.

В домашних условиях при осуществлении тренировки по видео связи в формате онлайн совместно с тренером набирает обороты спроса фитнес-гаджет «умное зеркало Mirror». Для самостоятельных занятий дома востребованы такие мобильные приложения, как «Seven», «Пилатес тренировки и упражнения-Личный тренер дома», «8fit Упражнения и питание», «Official 7 Minute Workout», «MyPlate», «Openfit», нацеленные на разъяснительную и рекомендательную работу касательно здорового питания, снижения веса, методик и разнообразия тренировок с учетом индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Обстоятельства, связанные с распространением пандемии COVID-19, самоизоляцией и карантинными мерами, отразившиеся не лучшим образом на здоровье граждан, создают обстоятельства, при которых можно спрогнозировать слияние фитнеса с восстановительной реабилитационной медициной. Это позволяет предположить, что в большей степени произойдет привлечение в фитнес-клубы взрослого сегмента населения возраста 45+ посредством занятий ЛФК и суставной гимнастикой.

Теоретический анализ показывает, что будут в тренде занятия, направленные на развитие гибкости посредством занятий пилатесом, стретчингом и йогой, которые будут предоставляться

¹⁰ Подробнее: Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Учебно-методическое пособие / Н.В. Филоненко, И.В. Кулькова; под ред. Н.В. Филоненко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. С. 91–95.

фитнес-клубами как в режиме онлайн, так и в режиме офлайн. Также работа комнат психологической разгрузки в очном, офлайн-формате, нацеленная с помощью сеансов психотерапии на устранение у клиентов синдрома хронической усталости, психологических стрессов, депрессивных состояний, поднятие жизненной энергии и настроения.

Таким образом, не смотря на то, что сегодня происходит стремительная трансформация физкультурно-оздоровительного бизнеса в России за счёт информационно-цифровых коммуникаций, с точки зрения автора данной статьи, будущее развития фитнеса будет осуществляться одновременно параллельно в двух направлениях, в формате онлайн и офлайн.

Список литературы

1. Информационное общество в Российской Федерации. 2020 : статистический сборник / Федеральная служба государственной статистики; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — Электрон. текст дан. (33,6 Мб). — М.: НИУ ВШЭ, 2020. 269 с.
2. Лямзин Е.Н., Масленников Г.Д. Современная дигитализация спорта, настоящее применение и фактор повышения качества жизни. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А. Новоселова. — М.: РГУФКСМиТ, 2021. С. 64–67.
3. Тенденции развития интернета: готовность экономики и общества к функционированию в цифровой среде : аналитический доклад / Г.И. Абдрахманова, М.Д. Ванюшина, К.О. Вишневецкий, Л.М. Гохберг и др.; АНО «Координационный центр национального домена сети Интернет»; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: НИУ ВШЭ, 2021. 248 с.
4. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Учебно-методическое пособие / Н.В. Филоненко, И.В. Кулькова; под ред. Н.В. Филоненко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. 272 с.
5. <https://sportrbc.ru/news/6128cad09a79478373986686> Занятия дома или в зале с тренером. Готов ли фитнес уйти в онлайн: Лайфстайл: РБК Спорт. Дата публикации статьи: 29.05.2021 г.
6. <https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2022-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/> Вся статистика интернета и соцсетей на 2022 год — цифры и тренды из отчёта Global Digital 2022. Дата публикации статьи 01.02.2022.
7. <https://www.vedomosti.ru/partner/articles/2020/10/11/842505-sportzal-dvoih> Спортзал для двоих: как пандемия изменила спортивные привычки и фитнес-индустрию. Четыре тренда, которые останутся с нами надолго. Дата публикации статьи 11.10.2020.
8. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Передовой зарубежный опыт по управлению адаптивной физической культурой. Ученые записки Российской Академии предпринимательства. 2021. Т. 20. № 1. С. 178–188.
9. Балабанова А.В., Журавлев Г.Т. Социальные аспекты экономического роста. Ученые записки Российской Академии предпринимательства. 2017. Т. 16. № 1. С. 48–63.

References

1. Information society in the Russian Federation. 2020 : statistical collection / Federal State Statistics Service; National Research University «Higher School of Economics». — Electronic text given. (33.6 MB). — MOSCOW: HIGHER SCHOOL OF ECONOMICS, 2020. 269 c.
2. Lyamzin E.N., Maslennikov G.D. Modern digitalization of sport, the present application and improvement factor of quality of life. Digital transformation of industry «physical culture and sport»: theory, practice, training: materials of Inter-regional roundtable, 22 April 2021 / Edited by M.A. Novoselov. — M.: RGUFSM&T, 2021. C. 64–67.
3. Trends of Internet development: readiness of economy and society to function in a digital environment : analytical report / G.I. Abdrakhmanova, M.D. Vanyushina, K.O. Vishnevsky, L.M. Gokhberg et al. — MOSCOW: NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY HIGHER SCHOOL OF ECONOMICS, 2021. 248 c.
4. Filonenko N.V., Kulkova I.V. Educational and methodical manual / N.V. Filonenko, I.V. Kulkova; Ed. by N.V. Filonenko. — M: LLC «Trading House «Soviet Sport», 2021. 272 c.
5. <https://sportrbc.ru/news/6128cad09a79478373986686> Exercising at home or in the gym with a trainer. Is fitness ready to go online: Lifestyle: RBC Sport. Article publication date: 29.05.2021 g.
6. <https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2022-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/> All internet and social media statistics for 2022 — figures and trends from the Global Digital 2022 report. Date of publication of the article: 01.02.2022.

7. <https://www.vedomosti.ru/partner/articles/2020/10/11/842505-sportzal-dvoih> Gym for Two: How the pandemic has changed sports habits and the fitness industry. Four trends that will stay with us for a long time. Date of publication of this article 11.10.2020.
8. Filonenko N.V., Kulkova I.V. Best foreign experience in adaptive physical culture management. Scientific notes of the Russian Academy of Entrepreneurship. 2021. T. 20. № 1. С. 178–188.
9. Balabanova A.V., Zhuravlev G.T. Social aspects of economic growth. Scientific notes of the Russian Academy of Entrepreneurship. 2017. T. 16. № 1. С. 48–63.