

Мелкова Елена Александровна

студентка

Шаньшина Галина Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В КУЗБАССЕ

***Аннотация:** статья посвящена оценке современных тенденций, наблюдающихся на рынке фитнес-услуг в Кемеровской области, а также обзору относительно новых, наименее изученных фитнес-программ, которые приобретают большую популярность среди клиентов фитнес-клубов Кузбасса.*

***Ключевые слова:** фитнес-программы, клиенты фитнес-клубов, двигательная активность, Кузбасс, здоровый образ жизни.*

Расширяясь и претерпевая множественные модификации, фитнес на протяжении пятнадцати лет существует в России, затрагивая множественные формы двигательной активности, установкой которых является «движение продлевает жизнь». Приобретая статус одного из популярных форм физической активности, он притягивает в свои ряды людей разных возрастов и социальных групп населения России, пронизывая многие разновидности физической культуры: рекреацию, реабилитацию, образование, спорт и взаимодействуя с ними.

Фитнес, как и любое направление в спорте, имеет свои психологические аспекты, играющие важную роль для развития в этой области. Для полноценного результата фитнес-программ, необходим симбиоз психолога и тренера, – именно этот тандем обеспечит грамотную трансформацию тела и душевного состояния населения. Это помогает повысить эффективность тренировок, ведь для качественного результата крайне желательно иметь свой сбалансированный, индивидуальный и четкий план тренировок.

Кузбасс достаточно активно следует за модными направлениями фитнес индустрии. Последние несколько лет в Кузбассе значительно увеличилось количество всевозможных фитнес-клубов и тренажёрных залах, которые есть в каждом районе областной столице и чуть ли не в каждом дворе.

Народ в Сибири всегда славился своей выдержкой и стойкостью, не покидает Кузбасовцев сила вол и по сей день. Тренера активно изучают новые направления и внедряют их в глубинки, а население живо реагирует на новые формы активности и с удовольствием совершенствует свою форму. Климатические условия, экология, и, как следствие ослабленный иммунитет – проблема практически каждого сибиряка, поэтому многие выбирают здоровый образ жизни, как способ укрепить общий тонус тела, повысить иммунитет, чувствовать себя крепкими телом и духом.

Губернский центр спорта «КУЗБАСС» в 2017 году запускает уникальный проект – «Школа фитнеса». Этот проект направлен прежде всего на тех, кто никогда не занимался до этого спортом или занимался, но что-то не получилось – не хватило сил, мотивации, знаний или просто напарника. Организаторы утверждают – «Не важно парень ты или девушка, мужчина или женщина, абсолютно не важно, какая у тебя подготовка – ты можешь все изменить!».

Фитнес-инструкторы ГЦС «Кузбасс» в 2015 году запустили уникальную программу – «Здоровая спина». Участие в общеукрепляющих занятиях бесплатное. «Здоровая спина» – комплексный подход к восстановлению, реабилитации и профилактике заболеваний позвоночника и мышц спины.

В Кемерово активно функционирует Региональная общественная организация «Федерация фитнес-аэробики Кемеровской области». Цели которой направлены на развитие и перспективы фитнеса в регионе, а именно:

развитие, пропаганда и популяризация фитнес-аэробики в Кемеровской области; подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по фитнес-аэробике на местном, региональном, межрегиональном, общероссийском и международном уровне; разработка и реализация программ развития фитнес-аэробики на территории Кемеровской области;

Хочется отметить следующие перспективы развития фитнес-индустрии в Кузбассе:

1. Обучение тренеров. Работа фитнес-тренером не проста и требует наличия у него глубоких разносторонних знаний в мастерстве продаж, психологии клиентов и методике тренинга. Сейчас нет никаких проблем с тем, чтобы всему этому научиться в Кузбассе. Сфера фитнес-образования предлагает большое количество узких тематических семинаров.

2. ITS(Instructor Training School) – лидирующая компания по профессиональной фитнес подготовке инструкторов с 2002 года. Школа проводит самую масштабную фитнес конвенцию, с участием иностранных и российских фитнес презенторов и экспертов.

3. Соревнования фитнес-бикини. Любое спортивное мероприятие, тем более такого масштаба, повышает интерес к определённому виду спорта. Тренажёрный зал «Hardcore Gym» предоставляет всем, кто готовится к соревнованиям по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес-бикини, тренировки бесплатно. Ведь спортсмены хотят проводить подобные мероприятия регулярно, чтобы вывести кемеровскую сборную на всероссийский уровень.

4. Замена устаревшего оборудования. Говоря о современных тренажерах, нельзя не упомянуть и о множестве новых технологий и разработок, уберегающих от получения травм. Современные модели тренажеров помогают сделать тренировку интереснее и результативнее.

5. Залы в шаговой доступности. Ввиду сильной занятости и как следствие усталости, многим жителям было бы комфортней иметь зал недалеко от дома или места работы, ведь это обеспечивает стабильность посещения и, как следствие, лучший результат от тренировок. Расширение фитнес-сетей – еще одна задача для продуктивного развития индустрии в Кузбассе.

6. Разделение залов по гендерному признаку. Тренажёрный зал только для девушек- начинает набирать популярность в регионе, ведь для женщин, только начинающих свой путь ЗОЖ, это очень волнительно. Они могут заниматься в

свое удовольствие, не переживая из-за посторонних мужских взглядов, из-за своего внешнего вида. Ведь они пришли заниматься собой, своим совершенствованием, своим телом – и их не должно ничего отвлекать.

7. Развитие направления BodyMind. «Body&Mind Fitness» подразумевает, что данный вид фитнеса успешно развивает как тело, так и разум. Действительно, данный вид тренировок позволяет привести в гармонию друг с другом и физическую, и духовную личностные составляющие. Помимо этого, значительно улучшаются функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и общая координация.

8. Продвижение и укрупнение таких фитнес – программ как: B.E.S.T. fit, Athletic Stretch, Total Body Shock, FREE2DANCE, FREE2STEP, CardioStrike, HOT IRON, POWER YOGA, PILATES Art

9. EMS-тренировки. Еще один вектор развития фитнеса в регионе. В след за крупными центрами столиц и наш регион будет вводить подобные тренировки и в скором времени они станут доступны каждому желающему. EMS-тренировка – это тренировка, в основе которой лежит работа мышц, спровоцированная электрическими импульсами. Другими словами, вместо того, чтобы нагружать мышцы движениями и различными спортивными снарядами, их пробивают током.

10. Jukari Fit to Fly тренировки. Пока данный вид тренировок не так популярен в России, но несомненно имеет перспективу появления в Кузбассе, ведь это принципиально новое направление фитнеса, которое только сейчас завоевывает мировое фитнес-сообщество. В основе лежат тренировки воздушных акробатов под куполом цирка, в сильно упрощенном виде, разумеется.

11. Медицинская помощь и консультация. Здесь можно отметить, что многие фитнес-клубы стали привлекать к сотрудничеству медиков и вводят в штат должность врача. Учёт медицинских рекомендаций может оказать необходимую помощь в составлении и коррекции фитнес-программ, причём осуществлять это оперативно, в зависимости от каждого конкретного случая.

Таким образом, выявленные тенденции развития рынка фитнес-услуг Кузбасса позволяют предположить, что в ближайшие годы спрос будет постепенно расти, рынок будет насыщаться и укрупняться при сохранении фитнес-центров разных форматов. Важно, чтобы изменения, вызываемые инновациями, воспринимались как новый шанс на успех. Вместе с тем, для успешной и результативной деятельности большое значение имеет взаимодействие всех специалистов в сфере фитнеса и потребителей фитнес услуг. Весьма велика ценность информации различного уровня – о тех или иных видах фитнес-услугах, о потенциальных рабочих местах, персонале и дополнительных опциях, что и позволит сделать рынок фитнеса в Кузбассе удобным, доступным и качественным.

Список литературы

1. Бесташишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя [Текст]. – СПб.: Нестор-История, 2011. – 536 с.
2. Кабановская Е.С. Особенности формирования и регулирования российского рынка фитнес-услуг [Текст] // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. – 2008. – №3. – С. 18–21.
3. Научная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>
4. Матасова И. Обзор российского рынка фитнес-услуг [Текст]: Les Nouvelles Esthetiques. – 2009. – №5. – С. 21.
5. Орлов А.В. Спорт и фитнес. Глобальное и государственное управление. Менеджмент. Маркетинг: Учебное пособие / А.В. Орлов, Е.В. Краснов; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова.
6. Смирнов С.И. Разработка модели качества фитнес-услуг [Текст]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №9. – Т. 79. – С. 130–134.