

способствовало повышению уровня здоровья, снижению количества заболевших ковидом, возникновению стойкой ремиссии по имеющимся хроническим заболеваниям, улучшение функциональных возможностей организма студентов специальной медицинской группы в целом.

Библиографический список:

1. Гаврони́на Г. А., Че́дов К. В. Реализация теоретической учебной дисциплины «Физическая культура» как условие развития культуры здоровья студентов / Г. А. Гаврони́на, К.В. Че́дов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.- практ. конф. с междунар. участием; 17-19 мая 2017 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол.: Е. В. Старкова (глав. ред.), Т. А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2017. – С. 21- 24

2. Школина М.А. Дополнительные средства физической культуры,используемые в оздоровительных практиках студентов с ослабленным здоровьем. Физическая культура, спорт и туризм: сб. материалов Межд. науч.-практ. конф. 27- 30 апреля 2015г., г. Орел, Россия. 234-239 с.

3. Школина М.А Структура организации образовательного процесса студентов специальной медицинской группы в вузе. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография. Книга 17 / Г.Н. Бондарь, О.П. Васильева, Е.Н. Гузеватова и др. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2015. 164-185 с.

УДК 373.1

Комлева С.В., Наймушина А.Е.

Komleva S.V., Naimushina A.E.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

Sweet5020@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В РОССИИ: ИСТОРИЯ,

ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

DEVELOPMENT OF THE FITNESS INDUSTRY IN RUSSIA: HISTORY,

PROBLEMS, PROSPECTS

Аннотация. Актуальность данной работы обусловлена тем, что рынок фитнес-услуг, который активно занял свою нишу оказания услуг населению и достаточно быстро развивался в регионах, в 2020 году претерпел серьезные изменения. Фитнес-индустрия пострадала от

ограничительных мер, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции, в течение длительного времени в спортивно-физкультурных организациях было нельзя осуществлять привычные ранее тренировки и занятия.

Annotation. The relevance of this work is due to the fact that the market of fitness services, which actively occupied its niche of providing services to the population and developed quite quickly in the regions, underwent serious changes in 2020. The fitness industry has suffered from restrictive measures aimed at preventing the spread of coronavirus infection, for a long time in sports and physical education organizations it was impossible to carry out the usual training and classes.

Ключевые слова: Фитнес-индустрия, фитнес, фитнес-организация, фитнес-клуб, детский фитнес, кризис, управленческое решение.

Keywords: Fitness industry, fitness, fitness organization, fitness club, children's fitness, crisis, management solution

В современной России понятие фитнес знакомо практически каждому, оно стало привычным и общеупотребительным. Сложно представить, что 30 лет назад в России не было фитнес-индустрии в том виде, в каком она присутствует в экономике сейчас, а само слово *фитнес* удивляло и привлекало своей новизной.

Фитнес как понятие пришло к нам из английского языка, а как явление – из США и Европы после открытия «железного занавеса». Первый фитнес-клуб был открыт в Санкт-Петербурге в ноябре 1990 года, однако массово фитнес-индустрия в России начала развиваться только к концу 20 века, при этом стремительно захватывая рынок физкультурно-оздоровительных услуг по всей территории страны.

В разных источниках возможно найти различные определения понятия фитнес. Неоднозначность определения обусловлена, во-первых, размытостью перевода слова с английского языка. Если перевести буквально, то *fit* – «приспособленный», а суффикс – *ness* это суффикс действия, качества или состояния. Таким образом, при дословном переводе *fitness* – приспособливаться, соответствовать.

Однако дословный перевод не может считаться определением понятия, поэтому возникла необходимость более точного трактования. И здесь возникает вторая сложность. В русском языке традиционно существуют понятия *физическая культура*, *физическая подготовка*,

физическая активность, и эти понятия по своей сути синонимичны понятию *фитнес*. Перед исследователями встала задача найти специфические отличия фитнеса от физической подготовки, физической активности и дать наиболее точное определение понятию.

Заметим здесь, что в русский язык слово фитнес пришло с двумя – с на конце, и несколько лет слово писалось так: *фитнесс*. При дальнейшей ассимиляции слова в языке удвоенное написание –сс не сохранилось, в слове осталась одна буква с, и теперь нормативным написанием, закрепленным в словаре, считается *фитнес* [33].

Вернемся к определению понятия фитнес. В Оксфордском толковом словаре понятие *фитнес* соотносится с английским *to be fit* (*быть в форме*) и объединяет различные виды двигательной активности, косметические процедуры, правильное сбалансированное питание, при этом двигательная активность является основным содержанием понятия [31].

При анализе опубликованных исследований российских авторов, которые в своих работах касаются определения понятия фитнес и его специфических особенностей, можно отметить, что данное понятие так и не имеет единообразного трактования, четкой формулировки. Все исследователи сходятся на том, что существует необходимость научного обоснования фитнеса и введения его в отечественную науку как отдельной дисциплины.

На сегодняшний день можно найти более десятка определений фитнеса, каждый автор привносит в определение что-то свое, именно то, что считает субъективно важным.

Так, О.В. Сапожникова определяет *фитнес* как систему занятий физической культурой, включающей не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало [34].

С.В. Швец считает, что *фитнес* – это двигательная активность, базирующаяся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья [39].

В определении В.Е. Борилкевича *фитнес* – динамический многофакторный процесс, складывающийся из компонентов

физического, психического, духовного и социального состояний [6].

В матрице определений (см. таблицу 1) можно увидеть общее в определении понятия фитнес, а именно: отношение к физической активности человека, совокупность состояний и результативность, направленная на улучшение жизнедеятельности человека.

Таблица 1. Матрица подходов к определению понятия *фитнес*

<i>Автор (группа авторов) или источник</i>	<i>Определение</i>	<i>Год опубликования</i>
Ю.В. Татура	Сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля за весом тела, сердечно-сосудистых возможностей, позитивного физического и психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска и развить потенциальные физические способности.	2006
Эксперты Национального фитнес-сообщества	Физическая активность, которая предлагается в форме услуги и осуществляется в целях оздоровления, улучшения физического навыка и физического совершенствования, реализуемая в соответствии с разработанными программами тренировок, питания и поведения (стандартных и индивидуальных), в подготовленном для этого месте (фитнес-клуб, спортивные сооружения, природные парки и т.п.) с использованием специального оборудования при	2010

	участии специалистов (тренеров, врачей, диетологов).	
О.Л. Иваненко	Совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, так и современная форма двигательной активности и ее отдельные критерии.	2007
В.Е. Борилкевич	Динамический многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний.	2003
С.В. Швец	Двигательная активность, базирующаяся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья	2015
О.В. Сапожникова	Система занятий физической культурой, включающей не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало	2015
Т.Н. Шутова и др.	Инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств,	2017

	методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности.	
--	---	--

Вид оздоровительной культуры, которая решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, а также формирует интерес и потребности к дополнительным занятиям в свободное время, воспринимается потенциальным потребителем как *фитнес-услуги*, реализуемые в определенных местах. Такие места получили название *фитнес-клуба, фитнес-зала, фитнес-центра*.

Фитнес-зал в своей структуре имеет зал (залы) для индивидуальных и групповых занятий физической активностью под руководством тренера или фитнес-инструктора.

Фитнес-клуб подразумевает комплекс, сочетающий зал, бассейн, кардиозону, сауну, зал для аэробных занятий, занятий йогой и иное сочетание специально приспособленных помещений для удовлетворения потребности населения в физической активности.

Фитнес-центр – это физкультурно-спортивные организации, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию [44]. Данное определение закреплено на законодательном государственном уровне в 2019 году 2 августа №303-ФЗ, и это определение теперь прописано в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ в дополнительной статье. Такие организации призваны организовывать работу по формированию здорового образа жизни граждан, создавать условия для сохранения и укрепления их физического здоровья, а также физического воспитания. При этом оговорено, что они могут быть членами общероссийских и международных спортивных объединений. Фитнес-центры могут устанавливать стандарты качества оказываемых услуг.

В выше указанной статье закона перечислены права и обязанности фитнес-центров и их объединений. Так, фитнес-центры имеют право на:

- организацию и оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию;
- организацию и проведение официальных физкультурных или спортивных мероприятий;

— осуществление подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) нормативов ГТО.

В числе обязанностей фитнес-центров есть такие, как создание условий по оказанию гражданам услуг по физической подготовке и развитию, привлечение квалифицированных работников и обеспечение условий для повышения их квалификации, а также безвозмездное предоставление субъектам официального статистического учета первичных статистических и административных данных.

Не случайно потребовалось законодательно закрепить статус фитнес-центра, так как фитнес-индустрия на рынке услуг за 30 лет заняла свою нишу, предприятия фитнес-индустрии приносят прибыль владельцам и доходы в казну государства.

В 2019 году РБК опубликовали исследование рынка фитнес-услуг [42], в котором анализируются макроэкономические показатели, потребительские индексы, ключевые показатели российского рынка фитнес-услуг, динамика рынка, географическая структура, а также краткие результаты анкетирования фитнес-объектов. Исследование было проведено в июне-сентябре 2019 года и состоит из 57 страниц. Общие выводы были такими:

- Предпосылок для оживления потребительского спроса за счет увеличения доходов населения не предвидится: минимальная индексация пенсий и максимально урезанные бюджеты на человеческий капитал на всех уровнях не позволят доходам вырасти на значимые величины.
- Остается два варианта развития: сконцентрироваться на высокодоходных клиентах в крупнейших городах (стратегия Encort Fitness, Crocus Fitness), либо продолжать работу с сегментом «средний минус» (стратегия Metro Fitness) в регионах.
- Согласно результатам опросов потребителей, по мнению большинства, с начала 2015 года экономическое положение не улучшилось, поэтому многие ощущают себя в условиях кризиса, происходит накопление потребительской усталости, 24% респондентов ожидали ухудшения экономического состояния в стране в целом и в семье, в частности.
- Почти все игроки рынка отметили сокращение прибыли из-за роста налоговой нагрузки и обязательных платежей.

Ключевые показатели российского рынка:

- Объем рынка – 124, 8 млрд. руб.
- Процент проникновения фитнес-услуг – 2,9%.
- Количество клиентов – 4, 26% млн человек.
- Географическая структура рынка – Москва Мо 47%, Санкт-Петербург 11,5%, города-миллионники 21%, другие города 20,5%.
- Рост цен на рынке минимальный несколько лет подряд.
- Средняя выручка с квадратного метра – 21 тыс руб.
- Среднее количество посещений на клиента в год – 54 (1 раз в неделю).
- Возрастная структура клиентов: старше 65 лет – 2,6%, 55-64 года – 7%, 45-54 года – 14,6%, 35-44 года – 25,8%, 25-34 года – 49,2%, 19-24 года – 13%, 5-18 лет – 7,2%, до 5 лет – 1,7%.

Таким образом, ситуация на рынке фитнес услуг в 2019 году характеризовалась как стабильная, в стадии стагнации, без видимых причин к улучшению.

Ситуация 2020 года обрушила рынок фитнес-услуг из-за невозможности оказывать услуги населению в течение 4 месяцев, и до сегодняшнего дня часть ограничений не сняты.

Потери клиентов даже после возвращения фитнес-центров к работе заметны, особенно в регионах. Часть клиентов остались на онлайн-платформах, нашли для себя преимущества занятий дома. Часть клиентов не вернулись по состоянию здоровья (болеют сами, контактные с заболевшими, находятся на карантине, перенесли вакцинацию, на фоне изоляции и стресса обострились хронические заболевания и т.д.). Есть клиенты, которые продолжают избегать социальных контактов, предпочитают их минимизировать, готовы заниматься на свежем воздухе, но не во всех фитнес-центрах есть подобные программы. Некоторых клиентов не устраивают дополнительные меры в фитнес-центрах: масочный режим, термометрия, предварительная запись, дистанция, санитайзеры и их обязательное использование. Клиенты, у которых на фоне ограничительных мероприятий снизились доходы, также отказываются от посещения фитнес-центров. И клиенты с низкой мотивацией к регулярным физическим занятиям после длительного перерыва не могут вернуться в фитнес-залы для продолжения тренировочного процесса, откладывают посещение на потом.

Фитнес-центрам привлечь новых клиентов в сложившихся условиях достаточно сложно. В сегодняшних непростых для фитнес-

индустрии условиях фитнес-центрам приходится менять *стратегию* деятельности, находить стратегические решения, направленные на выживание и сохранение бизнеса.

Библиографический список:

1. Наймушина, А.Е., Андрюхина Т.В. Подготовка детей дошкольного возраста к обучению в школе средствами физической культуры / А.Е. Наймушина, Т.В. Андрюхина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 10-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 7-8 апреля 2020 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». С. 154-158. Текст: непосредственный.
2. Обзор рынка фитнес-услуг <https://www.openbusiness.ru/biz/business/obzor-gynka-fitness-uslug/> Текст: электронный.
3. Российский рынок фитнес-услуг <http://www.officemart.ru/fitness/articles/articles1425.htm> Текст: электронный.

УДК 37.015.31:796-053.4

Кряжевских А.О., Бараковских К.Н.
Kryazhevskikh A.O., Barakovskikh K.N.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург
Russian state professional
Pedagogical University, Yekaterinburg
Kryazhevskikh1@bk.ru, dekanat-ffk@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION MINUTES ON THE
HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Аннотация. В представленной статье описываются физкультурные минутки, их цель и задачи, влияние физкультурных минуток на организм младших школьников во время учебной деятельности в образовательных организациях, а также представлены примеры упражнений для проведения физкультминуток на уроках.

Abstract. The presented article describes physical culture minutes, their purpose and objectives, the impact of physical culture minutes on the body of younger schoolchildren during educational activities in educational