

УДК 796.011.3

ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

С. Г. Мазько

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Рассматриваются основные тенденции развития занятий оздоровительным фитнесом в мире. Описаны основные характеристики современных направлений фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес-технологии, виртуальный фитнес, персональные тренировки, групповые тренировки, онлайн-тренировки.

Введение. На современном этапе развития общества вопросы сохранения здоровья путем активной двигательной деятельности с каждым годом приобретают все большее внимание. По мнению ВОЗ состояние здоровья на 50% определяется именно отношением человека к своему организму, поэтому наряду с развитием медицины в обществе актуально стоит вопрос привлечения разных категорий населения к занятиям физической культурой и спортом, как действенным средствам укрепления здоровья.

Цель работы – определение тенденций развития фитнес-технологий для формирования профессиональных компетенций специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- экстраполяция фактов.

Результаты и обсуждение. На протяжении 15 лет Американская коллегия спортивной медицины представляет аналитический отчет, на основании опроса проведенного в Европе, Австралии, странах Южной и Северной Америки. Основными респондентами являются фитнес-тренеры (20% индивидуальные, 4% групповые), инструкторы и врачи ЛФК (13%), представители коммерческой фитнес-индустрии (10%) преподаватели профильных высших учебных заведений (9%), медицинские работники (9%), студенты I и II степени высшего образования (7%) и представители других профессий.

В итоге около 50% опрошенных – являются квалифицированными специалистами в области фитнес-технологий, что дает возможность определить непосредственно тенденции развития данной отрасли, а не только резюмировать популярные направления.

Большую роль в перераспределении и образовании новых форм занятий оздоровительным фитнесом внесла пандемия COVID-19. Однако склонность занимающихся к индивидуализации тренировок отмечалась уже в 2019 году. Персональные тренировки заняли первую строчку рейтинга в обзоре наиболее привлекательных форм оздоровительных тренировок. Занятия в малых группах заняли пятую позицию. Наряду с этим в пятерку вошли высокоинтенсивные интервальные тренировки, тренировки с отягощениями, функциональный фитнес.

В отчете за 2020 год впервые вошли такие новые тенденции, как онлайн-тренировки и виртуальные тренировки, которые обозначались как особый вид онлайн-обучения. В обзор тенденций на 2021 год эти позиции заняли уже лидирующее положение. Онлайн-тренировки стали тенденцией номер один, виртуальные тренировки – отдельное популярное направление на шестой позиции. В настоящее время произошло разделение понятий виртуального тренинга и виртуального онлайн-тренинга.

Большинство вариантов виртуального фитнеса делятся на три категории:

1. групповые онлайн-занятия по фитнесу: йога, пилатес, танцевальные, кардио-тренировки, тренировки от селебрити и популярных блогеров;
2. персональные тренировки:
 - с реальным тренером;
 - с использованием компьютерных статических программ разных направлений и режимов тренировки;

– с использованием программ, основанные на искусственном интеллекте, с возможностью коррекции упражнений на основе пользовательского ввода и внешних данных, извлекаемых из смарт-часов и фитнес-трекеров;

3. домашние тренажерные залы: беговые дорожки и другое домашнее оборудование позволяющие взаимодействовать с организованным тренировочным процессом в режиме реального времени с онлайн-обществом или в записи индивидуально [3].

Эта тенденция подтверждается проведенными статистическими исследованиями фитнес-индустрии. Так, общий доход отрасли в 2021 году оценивался в 54,2 млрд долларов, что на 42,5 млрд долларов меньше, чем в 2019 году. Закрытие клубов во время пандемии по всему миру дало толчок к масштабному развитию виртуальных тренировок [2].

Позиции мирового рейтинга, определяющего развитие фитнес-индустрии, расположились следующим образом: онлайн-тренировки, фитнес-гаджеты с системой БОС (биологической обратной связью), тренировки с собственным весом, активный отдых, высокоинтенсивные тренировки, Exercise is Medicine (EIM), виртуальные тренировки, силовые тренировки со свободными весами, фитнес-программы для старшего возраста, персональные тренировки [5].

Методика Exercise is Medicine («Упражнение – это лекарство») является некоммерческой инициативой Американского колледжа спортивной медицины и Американской медицинской ассоциации и представляет собой аналог лечебной физической культуры, популярной в наших медицинских и реабилитационных учреждениях.

В некоторых странах в 2022 году виртуальная тренировка уступила свое лидирующее положение другим формам занятий, а в Испании она не вошла в топ-20 [1].

Возможно появление онлайн-занятий в списке топ-20 в 2021 году, было временным явлением из-за пандемии COVID-19 и правительственных ограничений на мобильность [4].

В настоящее время в зарубежной литературе при характеристике личностных особенностей человека все больше применяется классификация теории поколений Уильяма Штрауса и Нила Хау. Стоит отметить, 60 % количественного состава участников опроса относится к поколению миллениалов (24–44 года). Это тенденция совпадает с теорией ювенилиазации общества и пересмотру возрастных категорий ВОЗ, по классификации, которой теперь этот диапазон относится к категории

«молодой возраст». Это поколение характеризуется повышенным вниманием к активному досугу и занятиям спортом, а также использованию фитнес-приложений при организации тренировочного процесса.

Выводы. Таким образом, сфера высоких технологий достаточно активно проникает в организацию активной двигательной деятельности человека. Наряду с современными формами занятий (онлайн-тренировки, портативные устройства БОС) интерес к традиционным (высокоинтенсивным тренировкам, ЛФК, пилатес, йога) остается привлекательным для широкого круга занимающихся. Содержание подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры должно сохранить в себе имеющиеся методологические основы построения фитнес-технологий с умением варьировать формы занятий с разными категориями населения.

Список использованной литературы

1. Батракулис, Алексис М. С. Европейский обзор тенденций в фитнесе на 2020 год / Алексис М. С. Батракулис // ACSM Health & Fitness Journal : 12/11 2019 – Том 23. – Выпуск 6. – С. 28–35.
2. Статистика фитнес-индустрии 2022 [Рост, тенденции и онлайн-статистика] – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://allmotos.ru/2022/02/fitness-industry-statistics-2022-growth-trends-online-stats/>. Дата обращения: 24.11.2022.
3. Grace T. DeSimone, B.A. Virtual Fitness: Choosing A Program That Is Right for You / B.A. Grace T. DeSimone // ACSMs Health Fitness J. 7/8 2020, 24 – (4) : 3-4.
4. Thompson, WR. Worldwide survey of fitness trends for 2022 / WR. Thompson // ACSMs Health Fitness J. 2022; 26(1) : 11–20.
5. Thompson, WR. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021 / WR. Thompson // ACSMs Health & Fitness Journal : 1/2 2021 – Том 25. – Выпуск 1. – С. 10–19.