

УКРАЇНСЬКІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ

Анастасія Воробйова, Олександр Юрченко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ*

Анотація. На основі аналізу світових та європейських тенденцій розвитку фітнес-індустрії та думок українських експертів запропоновано можливі перспективні напрямки розвитку фітнесу, які будуть найбільш популярними у 2020 році. В Україні до занять фітнесом залучено лише 2,9% населення, а тому існують значні перспективи для розвитку галузі. Експерти погоджуються, що першочергово слід розвивати фітнес у невеличких містах.

Ключові слова: фітнес, тенденція, тренд, розвиток, перспектива, світові тренди, національні тренди, європейські тренди.

Abstract. Based on an analysis of worldwide and European trends in the fitness industry, and the views of Ukrainian experts, possible prospects for fitness directions, which will be the most popular in 2020, are suggested. In Ukraine, only 2.9% of the population is involved in fitness, and therefore there are significant prospects for the industry development. Experts agree that fitness in small cities should be developed.

Key words: fitness, trend, development, perspective, world trends, national trends, European trends.

Вступ. Фітнес індустрія стрімко розвивається в усьому світі завдяки комерційній орієнтації, а тенденції у сфері фітнесу швидко змінюються. Лідером фітнес індустрії тривалий час залишаються США, де до занять фітнесом залучено 19,1% населення (станом на 2018 р.). Загальна залученість населення країн Європейського союзу (включаючи Норвегію, Росію, Швейцарію, Туреччину та Україну) складає 7,8%, а осіб старше 15 років – 9,4% [3].

Мета дослідження: дослідити українські тенденції розвитку фітнесу.

Матеріали та методи. Дослідження базується на аналізі джерел літератури, а також думках експертів щодо перспектив розвитку фітнесу.

Результати. За кількістю фітнес закладів Україна на 11 позиції у Європі та станом на 2019 рік налічує 1765 фітнес клубів різного типу. В нашій країні дохід від фітнес-послуг становить 266,5 млн євро, а до занять фітнесом в Україні залучено 1,2 млн осіб, що становить 2,9% населення [2]. Цей показник значно нижче провідних європейських фітнес-країн, однак свідчить про значний потенціал розвитку індустрії.

В Україні фітнесом займаються рівноцінно жінки (50%) і чоловіки (50%) [2]. Найбільш активними членами фітнес клубів є особи зрілого віку, зокрема 17% учасників занять фітнесом – особи 31–35 років, які досягли стабільного доходу і усвідомили необхідність вести здоровий спосіб життя. Найменш залученою до занять фітнесом є молодь юнацького віку (6% юнаків та дівчат 18–21 року), а також люди старше 50 років (11%). Це може бути пояснено неохочістю молоді купувати абонементи в фітнес клуби, віддаючи перевагу екстремальним та рекреаційним видам рухової активності. Щодо людей похилого віку, то у більшості з них не сформована культура фітнесу та розуміння його необхідності. Але з часом стануть старше люди, які зараз активно залучені до занять фітнесом. На це вже зараз звертають увагу спеціалісти сфери фітнесу [2, 5], які занепокоєні відсутністю фітнес-професіоналів для осіб похилого віку.

При виборі фітнес клубу в Україні споживачі звертають увагу на вартість абонементу (29% опитаних), доступність (20%), наявність басейну та спа-послуг (12%), якість обладнання (11%), кількість клубів (8%), професіоналізм тренерів (7%), асортимент послуг (6%), рівень обслуговування (4%) та рекламу (2% опитаних) [2].

Серед світових трендів фітнесу 2020 року [4] були виділені: 1) розумні технології у аксесуарах; 2) високоінтенсивні інтервальні тренування – HIIT; 3) групові тренування; 4) тренування з вільними вагами; 5) персональні тренування; 6) Exercise is Medicine®; 7) тренування з власною вагою тіла; 8) фітнес-програми для людей похилого віку; 9) оздоровчий та велнес-коучинг; 10) працевлаштування сертифікованих фітнес професіоналів; 11) вправи для схуднення; 12) функціональні фітнес-тренування; 13) тренування на свіжому повітрі (outdoor); 14) йога; 15) ліцензування для фітнес-професіоналів; 16) медицина способу життя; 17) кругові тренування; 18) програми пропаганди здорового способу життя та зміцнення здоров'я на робочому місці; 19) оцінка результатів; 20) діти та фізичні вправи.

Так як Україна ментально ближче до Європи, тому краще орієнтуватися не на світові тренди (які більшою мірою віддзеркалюють тенденції розвитку фітнесу в США), а на європейські. У Європі найбільш популярними фітнес-тенденціями виявилися: 1) персональні тренування; 2) високоінтенсивні інтервальні тренування; 3) тренування з власною вагою тіла; 4) функціональні фітнес-тренування; 5) персональні тренування в малих групах; 6) вправи для схуднення; 7) Exercise is Medicine®; 8) оздоровчий та велнес-коучинг; 9) фітнес-бутіки; 10) кругове тренування; 11) фітнес-програми для людей похилого віку; 12) клінічна інтеграція/медичний фітнес; 13) групові тренування; 14) працевлаштування сертифікованих фітнес професіоналів; 15) ліцензування для фітнес-професіоналів; 6) постреабілітаційні класи; 17) тренування з вільними вагами; 18) розумні технології у аксесуарах; 19) діти та фізичні вправи; 20) йога [1].

Якщо ж розглядати національні тренди, то картина може бути абсолютно іншою. На прикладі Іспанії та Китаю [5] можна зазначити, що не лише розподіл фітнес-трендів значно відрізняється від світового, а й є можливість включити у дослідження напрямки фітнесу, які характерні для даного регіону. Більшість з таких запропонованих «національних» трендів входять до двадцятки найбільш популярних.

Обговорення. Проаналізувавши світові та європейські тенденції у сфері фітнесу, ми не можемо сказати, що вони на 100% відображають ситуацію в Україні. Якщо у 90-ті роки ХХ століття відставання фітнес-індустрії України від світової складало 20 років, то з розвитком інтернет-технологій, більшої доступності інформації це відставання скоротилось, але все одно часто перевищує 5 років для великих міст України, не кажучи вже про маленькі містечка та сільську місцевість, де часто культура фітнесу взагалі відсутня.

Тому існує необхідність дослідження стану фітнес-індустрії України та перспектив її подальшого розвитку. Вперше у 2017 р. найбільш масштабно спробували оцінити стан фітнес-індустрії України інформаційно-аналітична платформа моніторингу, дослідження та прогнозування в галузі фітнесу FitnessConnectUa [2]. Такі дослідження були продовжені і в наступні 2018 і 2019 роки.

В Україні не проводилось досліджень найбільш популярних тенденцій у фітнесі, тому приведемо думки експертів у цій сфері.

Гуменюк В. вважає перспективним розвивати дитячо-юнацький спорт та фітнес, а також прогнозує продовження популярності фітнесу для схуднення. Сила В. та Хохлова Н. прогнозують перспективність розвитку напрямків фітнесу для людей похилого віку. Більшість фахівців звертають увагу на підвищення якості фітнес-послуг, кваліфікацію тренерів та необхідність сертифікації [2].

Кузнецов М. прогнозував, що у великих містах переважно будуть відкриватися мережеві фітнес клуби та розвиватися нішеві фітнес-студії, пропонуючи тренування в мінігрупах за ціною персональних. Найбільш перспективними М. Кузнецов вважає маленькі міста для старту фітнес-бізнесу. Також ним відзначена необхідність розвитку персонального бренду тренера у соціальних мережах, як основний канал залучення клієнтів [2].

Вавілов В. вважав трендами 2019 року в Україні функціональні студії, утримання клієнтів, зміну умов працевлаштування тренерів та необхідність продавати власні послуги, а тому постійно підвищувати свою кваліфікацію через навчання [2]. Тимофеев А. прогнозував, що найбільш популярними напрямками фітнесу в 2019 році будуть outdoor-тренування, функціональні тренування, тренування з елементами гейміфікації.

Хохлова Н. запропонувала 12 фітнес-направків [2], які найбільш популярні у 2019 році: 1) онлайн марафони; 2) групові тренування; 3) антистрес

тренування (йога, медитації, бокс та ін.; 4) вуличні тренування; 5) велнес-коучинг; 6) реабілітація; 7) фітнес-гаджети; 8) мобільні додатки; 9) високоінтенсивні тренування; 10) 3D тренування; 11) гонки на виживання, змагання з кросфіту, марафони, триатлон; 12) міофасціальне обладнання.

Ми бачимо, що запропоновані тренди 2019 р. дійсно були популярними і більшість з них будуть продовжувати розвиток і у 2020 р., однак проведення стандартизованого дослідження з опитуванням фахівців різних структур та напрямків фітнесу дало б більш повну та реальну картину, щодо українських трендів у фітнесі. Крім того, це б допомогло залучити до занять фітнесом більше українців.

Висновки. Хоча світові тенденції дають розуміння напрямку подальшого просування фітнес-індустрії, національні опитування можуть дати більш специфічну картину. В Україні почали оцінювати стан ринку фітнес-послуг, однак глобальних стандартизованих досліджень, які б дозволили визначити фітнес-тренди України та порівняти їх зі світовими чи європейськими не було проведено. Саме проведення всеукраїнського опитування професіоналів сфери фітнесу вважаємо перспективою наступних досліджень.

Список використаних джерел:

1. Batrakoulis A. European survey of fitness trends for 2020 / Batrakoulis A. // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2019. – Vol. 23(6). – P. 28–35.
2. FitnessConnectUa – інформаційно-аналітична платформа [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fitnessconnect.com.ua/>
3. The 2019 IHRSA Global Report [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ihrsa.org/publications/the-2019-ihrsa-global-report/>
4. Thompson W.R. Worldwide survey of fitness trends for 2020 / Thompson W.R. // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2019. – Vol. 23(6). – P. 10–18.
5. Воробйова А. В. Світові та національні фітнес-тренди 2019 / Воробйова А. В. // Спортивна наука і здоров'я людини. – 2019. – № 1(1). – С. 10–17.