



Елена Силина

Елена Силина Президент «Национального фитнес-сообщества». Заместитель председателя Комиссии по развитию фитнес-индустрии и спортивно-оздоровительных технологий в негосударственном секторе Общественного совета Минспорта России.

Член экспертного совета по вопросам физической культуры и массового спорта при Минспорте России.

Член рабочей группы Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта по вопросам модернизации системы физического воспитания населения.

Член Экспертного совета при Комитете Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи по направлению деятельности «Оздоровление и физическая культура».

Член Совета по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта.

Конкуренция онлайн и офлайн, взлет моностудий, оздоровительная физкультура и другие тренды фитнеса в 2020 году.

Из-за пандемии окончательно закрылись почти 30% фитнес-клубов в России, но рынок постепенно восстанавливается и готов удивлять. Еще недавно мы искали расшифровку аббревиатуры TRX, а сегодня уверенно осваиваем сайклинг и гимнастику на полотнах. Классический фитнес не уходит в сторону и трансформируется в соответствии с желаниями потребителя, который сегодня хочет не просто попотеть, а сделать это с удовольствием. Поход в зал становится таким же эмоциональным времяпровождением, как визит в кинотеатр. Елена Силина, президент Национального фитнес-сообщества, анализирует главные тренды фитнес-индустрии и рассказывает, как мы будем заниматься спортом в ближайшем будущем.

Медицина и фитнес-реабилитация

Возрастающий в последние годы интерес к здоровому образу жизни заставляет людей пересмотреть свои приоритеты. Цели визита в спортивные клубы меняются: на первый план уже выходит не похудение или наращивание мышечной массы, а сохранение здоровья, борьба с имеющимися проблемами опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Тренд на сочетание медицины и фитнеса на западе сохраняется с 2017 года, постепенно поднимаясь все выше в рейтинге популярности, об этом говорит ежегодный обзор Американского колледжа спортивной медицины. Поэтому в фитнес-клубах все чаще появляются штатные врачи, и перед началом занятий клиентам предлагают пройти медицинский осмотр (например, в World Class, помимо замера основных компонентов, проводят ЭКГ и оценку выносливости сердечно-сосудистой системы). А вот индивидуальное сопровождение специальным врачебным контролем по запросу клиента пока только начинает внедряться.

Параллельно физкультура становится частью системы здравоохранения — врачи начинают оценивать физическую активность вместе с другими показателями здоровья и дают направления к соответствующим фитнес-инструкторам. В

Австралии уже на раннем этапе восстановления после травмы, болезни или операции подключают упражнения, причем даже пациентам, которые находятся на искусственной вентиляции легких, тем самым снижая вероятность повторной госпитализации на 40%. Для пациентов с кардиологическими проблемами составляют программы работы на беговой дорожке, велотренажере или велосипеде, растяжки конечностей. Медики признают важность физических нагрузок при сахарном диабете второго типа.

Отдельным направлением развития современного фитнеса со временем станут реабилитационные программы. Сейчас восстановлением работы опорно-двигательного аппарата косвенно занимаются на растяжке или пилатесе. Во многих московских клубах появились занятия с названиями вроде «Здоровая спина». Это только первые шаги. Фитнес-реабилитация имеет смысл не только для профессиональных спортсменов, но и для людей, получивших травмы, перенесших операции, имеющих сколиоз, кифоз, грыжи, протрузии. Польза реабилитационных программ для здоровья доказана исследованиями — например, у пожилых людей с хроническими заболеваниями занятия три раза в неделю в течение трех месяцев заметно повысили физическую работоспособность и сократили необходимость в медицинских услугах.

То, что в фитнесе начинают следить за здоровьем клиентов, отчасти подтверждает новый закон о контроле квалификации сотрудников фитнес-центров: теперь тренеру обязательно нужно иметь профильное образование и качественные знания, подтвержденные дипломами государственного образца.

Моностудии

На рынке фитнес-услуг появляется все больше «бутиковых» клубов, заточенных только под одно направление. Это и традиционные студии растяжки, пилатеса, йоги или балетной хореографии (body ballet), и более «экзотические» варианты — батуты, кроссфит, сайклинг (велотренажеры), функциональный тренинг на TRX-петлях. Тенденция пришла с запада: в США такие студии-бутики зарабатывают в два-три раза больше крупных центров, где «есть все».

Причин популярности моностудий несколько. Во-первых, уровень квалификации тренерского состава зачастую выше, чем в больших клубах: по данным НГУ им. Лесгафта, более 70% спортивных кадров имеют высшее образование именно в отдельных видах спорта. Во-вторых, клиент платит за конкретные тренировки, а не за годовое членство. В-третьих, он попадает в сообщество людей с такими же интересами, что повышает вовлеченность. К тому же «бутиковые» клубы легко развивать по франшизе: например, у американской Orangetheory Fitness уже более 1300 филиалов.

Компенсировать отсутствие разнообразия в моностудии помогают такие сервисы, как российский Fitmost, предлагающие единый фитнес-абонемент, по которому клиент может, например, в понедельник пойти в студию растяжки, на следующий день — позаниматься на TRX, а в пятницу сходить на йогу. И для этого не нужно иметь клубные карты в каждой моностудии.

Спорт как развлечение

Визит в фитнес-клуб уже давно перестал восприниматься как необходимость побегать на дорожке — теперь это приятное времяпровождение. И клубы стараются укрепить посетителей в этом мнении: например, в лондонской TRIB3 занятия проводят в темноте, под цветным LED-освещением.

В России тоже креативно подходят к занятиям. В московской Rock the Cycle перед тренировкой гасят свет и включают диско-шар и танцевальную музыку, чтобы воссоздать атмосферу дискотеки. Кино во время тренировки предлагают посмотреть в сетях фитнес-клубов X-Fit, СССР. Совмещение приятного с полезным происходит не только в велоезде, но и во время бега или ходьбы по беговой дорожке. А в «Savoy Итальянский квартал» кино показывают в бассейне.

Фильмы во время занятия не единственный креатив: некоторые студии проводят вечеринки для клиентов — у TopStretching регулярно проходят neon-party с функциональной тренировкой, растяжкой, фотозонами и диджейскими сетями. Crocus Fitness предлагает фитнес-туры в жаркие страны, а SM Stretching — тренировки на свежем воздухе в Парке Горького.

Новые виды спорта и сплит-тренировки

В Россию с запада начинают приходить занятия, о которых раньше слышали единицы: сквош, surfset-fitness (тренировки на серф-доске), антигравити (тренировки на полотнах) и другие «экзотические» виды спорта. Например, в сквош во всем мире играют 20 млн человек, хотя само направление появилось более 190 лет. Нынешнюю популярность подобных занятий можно объяснить их недавно обретенной доступностью. Теперь, чтобы потренироваться на серф-доске, не обязательно лететь к океану, покупать соответствующую экипировку и доску. Достаточно просто иметь фитнес-абонемент и желание попробовать что-то новое. Постепенно снижается и цена тренировок.

Еще одна причина активного развития новых направлений в том, что сегодняшние посетители фитнес-клубов очень искушенные. Многим уже не интересно просто поприсесть, охладиться в бассейне и пойти домой — хочется освоить необычный спорт на любительском уровне. Это повышает мотивацию к занятиям.

Некоторые модные на Западе направления пока не добрались до России — но это, скорее всего, вопрос времени. Например, в США популярен ракетбол — дисциплина, похожая на сквош. А в West Wood Club в Дублине есть направление Fitness-By-Light: платформа интервальных тренировок с элементами аркадной игры, чем-то напоминающая «Твистер».

Отдельно стоит отметить парные виды спорта, которые тоже можно считать растущим трендом. Сплит-тренировки подразумевают не просто индивидуальное занятие с тренером, а именно равноценную активность обоих участников процесса. Во время парной работы улучшается энергетическая отдача, вырабатывается больше гормонов радости. В ходе 12-недельного исследования у студентов University of New England College of Osteopathic Medicine, регулярно тренирующихся с партнерами, за

четыре недели уровень стресса упал на 26%, а эмоциональное здоровье улучшилось в том же объеме.

Фитнес в зрелом возрасте

В США в 2019 году клубные карты имелись у 14,3 млн человек старше 55 лет: это 23% от всех посетителей фитнес-залов — сегодня пенсионеры считаются ключевыми потребителями американского фитнес-рынка. Эту моду активно поддерживает государство, даже в домах престарелых вводятся спортивные соревнования.

В России тоже постепенно складывается европейский подход к старению, люди старше 55 лет все чаще хотят заниматься собой, проявляют интерес к фитнесу. Но подтверждающие тренд цифры скромнее: посетители 55-64 лет составляют 7-10% от всех гостей фитнес-клубов, а старше 65 — лишь 2,6%. Тем не менее, у нас очень активные пожилые люди: более 1,9 млн (примерно 9% от общего числа россиян старше 65 лет) регулярно занимаются спортом, а с 2014 года в России проводится ежегодная Спартакиада пенсионеров, каждый год в новом городе. В 2019 году на участие в ней подали заявки более 90 000 пенсионеров. В регионах тоже стимулируют активность пожилых людей: например, в Самаре запустили тренировки на свежем воздухе и скандинавскую ходьбу, а жители Пермского края могут через специальный сервис смотреть, где им доступны занятия спортом. Интересно, что самой активной зоной России стала не Москва, а Сахалинская и Тамбовская области — они обходят столицу по количеству занимающегося спортом населения старше 55 лет в два раза.

Данные «Национального фитнес-сообщества» (внутреннее исследование организации, данные имеются в распоряжении автора. — Forbes Life) показывают, что около 7% людей в возрасте 60-70 лет посещают фитнес-клубы два раза в неделю, при этом 64% человек в возрасте старше 60 лет хотят заниматься физической культурой на регулярной основе, но не имеют возможности в силу отсутствия рядом инфраструктуры, дороговизны абонементов или существенных проблем со здоровьем. К счастью, ситуация постепенно меняется: клубы не просто развивают отдельные группы для пенсионеров, но и делают такие программы более доступными по цене.

Онлайн-тренинг

Во время самоизоляции закрытые фитнес-клубы были вынуждены выживать любыми способами, самым очевидным и оптимальным оказались дистанционные тренировки. Россияне сами подали эту идею, продемонстрировав интерес к домашним занятиям: в последнюю неделю марта на маркетплейсе «Беру» спрос на спортивные товары подскочил на 60%. Люди начали покупать беговые дорожки и велотренажеры, которые стали в три раза популярнее. Такая картина наблюдалась и за рубежом — в США был взрывной спрос на велотренажер Peloton (акции компании взлетели на 112%), который предлагает онлайн-занятия с тренером и другими владельцами этого чуда.

Подхватив волну, спортивные клубы стали предлагать максимальное разнообразие онлайн-активностей. Сеть студий Topstretching запустила марафон с 60 тренировками, консультациями по питанию и сознанию, мастер-классами. Crocus Fitness проводил в своем Instagram онлайн-занятия в прямом эфире, а Adidas и Nike делали это в официальных приложениях. Развиваться на этой волне начали и отдельные онлайн-платформы: например, Zwift, стоимость которой теперь оценивается в \$1 млрд именно благодаря скачку популярности во время пандемии. На платформе пользователь подключает велотренажер к экрану и попадает в игровую симуляцию — едет по горам, участвует в соревнованиях.

Интерес к онлайн-фитнесу не пропал и после снятия карантина — фитнес-клубы открылись уже по всей России, однако многие продолжают заниматься через планшеты и смартфоны. Это дешевле, не надо тратить время на дорогу и нет привязки к конкретному клубу — система очень гибкая.

Безусловно, ничто не может заменить личное взаимодействие с тренером, многие клиенты фитнес-клубов элементарно заскучали по живому общению, не все могут покупать те же кардиотренажеры домой, поэтому о полном отказе от офлайн-активности речи не идет. В будущем на рынке прочно утвердится комбинация двух форматов, появится масса гибридных продуктов и персонализация предложений, произойдет коррекция цен и изменение концепций клубов.

Подробнее в «Forbes»: <https://www.forbes.ru/forbeslife/410627-ekonom-serfing-i-saykling-diskoteki-chto-proishodit-s-fitnessom-pryamo-seychas>