

Бурко О.С.
магистрант Департамента спортивных единоборств

Научный руководитель
Завьялов Д.А.
доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики борьбы,
Красноярский Государственный Педагогический Университет
имени В.П. Астафьева

СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ НА ПРЕДМЕТ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В современных условиях основным направлением развития массового спорта и оказания услуг населению в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации является фитнес-индустрия – предоставление коммерческих услуг физкультурно-спортивного характера населению.

Первостепенное значение приобретает формирование здорового образа жизни и личностной физической культуры. Адекватная двигательная активность является универсальным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности, активизации механизмов специфической и общей адаптации, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования как в нашей стране, так и за рубежом [4].

Исследование посвящено рассмотрению теоретических и практических вопросов возможности использования фитнес индустрии для организации спортивных занятий людям пожилого возраста, причем исследование проводилось как практикоприменимого метода интеграции физической рекреации в профессиональную работу фитнес клуба.

Объект эксперимента: фитнес клубы города Красноярска .

Цель эксперимента: проанализировать состояние фитнес клубов на предмет адаптивности к внедрению услуг для пожилых людей и анализ существующих услуг, действующих в фитнес клубах для людей пожилого возраста (разнообразие форм, ориентированность на потребности), анализ политики ценообразования фитнес клубов для категории пожилых людей, анализ возможностей к внедрению новых форм (желание собственников к внедрению услуг для пожилых людей, внедрению бесплатных программ по организации физической активности пожилых людей).

Форма эксперимента – анкета в форме гугл-опроса, направляемая в адрес фитнес-клубов через сеть Интернет.

Описание эксперимента:

В Красноярске на сегодняшний день насчитывается 198 спортивных фитнес-клубов. Нами были выбраны 14 комплексов, осуществляющих работу на территории г. Красноярска. Клубы занимают достаточно большие площади и могут вместить большое количество человек. По категории обслуживания фитнес-клубы относятся к эконом- и бизнес-классу.

Все комплексы предоставляют расширенный ассортимент услуг, а именно предполагают проведение персональных тренировок с инструктором, групповых занятий с инструктором, а также самостоятельное посещение. Именно эти услуги в системе фитнес-индустрии могут решить для пожилых людей как минимум две задачи одновременно – это поддержание и укрепление физического и психосоматического здоровья и создание условий для разностороннего общения.

В ходе проведения эксперимента исследуемыми стали 12 фитнес клубов. В список включены Strongo, Level up, Гараж, Теннис Холл, World Class, Экселент, Сибиряк, Pool&Gym, Колизей, Сокол, Самсон, Le Grand.

Для лиц пожилого возраста необходима адаптированная программа тренировок, которая будет включать в себя индивидуальные особенности и возможности занимающихся, а также умеренные дозированные физические упражнения. По результатам анкетирования было выявлено, что все исследуемые фитнес-клубы имеют возможность предоставить услуги для людей пожилого возраста (рис. 1).

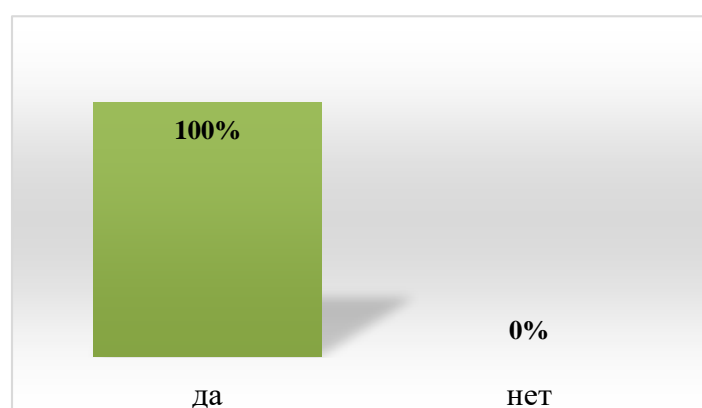


Рисунок 1. Результат ответов на вопрос
«Есть ли в Вашем ФК услуги для людей пожилого возраста?»

Деятельность фитнес-клубов должна обеспечивать качественную сторону тренировочного процесса и направлена на предоставление комплекса услуг, создающих основу физического и культурного развития человека. Инфраструктура фитнес-клуба включает в себя наличие просторного тренажерного зала, залов групповых программ, оснащенных спортивным оборудованием, удобные раздевалки. 83% опрошенных организаций имеют в распоряжении водную зону и сауну. Основными принципами развития спортивной инфраструктуры являются многофункциональность (универсальность) физкультурно-спортивных комплексов, создание оптимальных условий для организации и проведения занятий различного формата, экономичность, простота, комфортность и функциональность в эксплуатации, безопасность эксплуатации. Результаты проведенного опроса подтверждают, что участники анкетирования (100%) обладают развитой инфраструктурой для проведения занятий с пожилыми людьми (рис. 2).

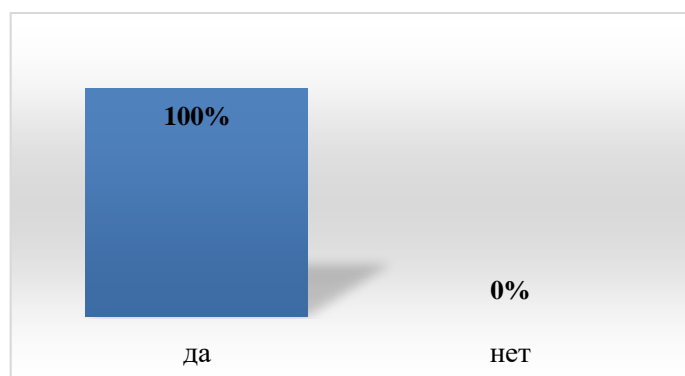


Рисунок 2. Наличие адаптивной инфраструктуры для организации занятий с пожилыми людьми

Опрос позволил выявить долю людей пожилого возраста к общему объему потребителей услуг фитнес-центра. Сравнительный анализ показал (рис. 3), что наибольшая доля людей пожилого возраста преобладает в фитнес-клубах Сокол (30%), Колизей (30%), Сибиряк (36%), Гараж (35%). Это объясняется тем, что перечисленные комплексы оснащены бассейном, следовательно, могут предложить услуги аквааэробики и занятия по плаванию. К тому же комплексы предоставляют существенные скидки на покупку клубных карт.

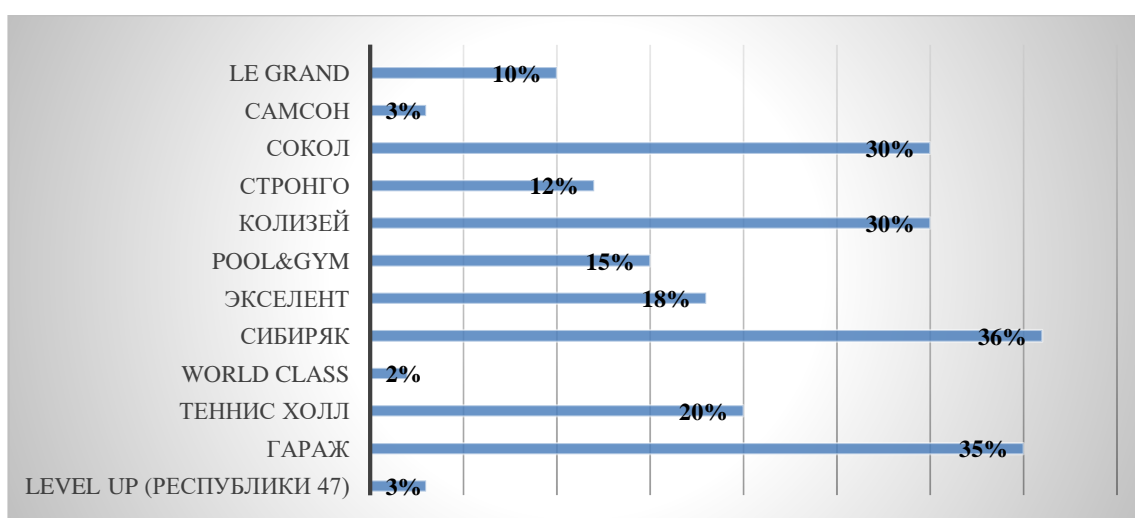


Рисунок 3. Распределение ответов на вопрос «Доля людей пожилого возраста к общему объему потребителей услуг Вашего фитнес-центра?»

Пожилые люди все чаще хотят вести активный образ жизни, в том числе прибегая к укреплению своего здоровья посредством занятий спортом. Однако тренировки имеют свою специфику, которая должна учитывать возрастные изменения, и должны проходить в облегченном режиме. Главное — правильно выбрать направление, которое окажется эффективным и принесет пожилому человеку максимум удовольствия. У людей преклонного возраста наиболее востребованы групповые занятия. Согласно нашему опросу традиционно популярны в фитнесе групповые занятия танцевального характера (83%). Всем известно благотворное влияние водной среды на организм человека. В связи с этим занятия аквааэробикой и плаванием находятся на втором месте (75%) по списку самых

востребованных услуг (рис. 4). Снижение влияния гравитации смягчает негативное воздействие на суставы, что превращает водные занятия в наиболее удобный и безопасный вид двигательной деятельности для групп повышенного риска, в частности для людей пожилого возраста. На третьем месте по популярности услуг 67% респондентов отметили занятие пилатесом, как наиболее безопасную и эффективную тренировку. Занятие предусматривает одновременно и бережное отношение к своему организму, и достаточную нагрузку для сохранения гибкости, выносливости и подвижности.



Рисунок 4. Распределение ответов на вопрос
«Наиболее востребованные услуги для людей пожилого возраста
в Вашем фитнес клубе?»

Фитнес для пожилых людей требует очень ответственного и грамотного отношения. Стоит отметить, что 33% респондентов анкетирования могут предложить специализированные услуги для пожилых людей. Например, фитнес-центр Гараж в рамках групповых программ предлагает услугу «Серебряный возраст – активное долголетие» - обучающий комплекс упражнений, направленных на оздоровление и улучшение общего самочувствия. В спортивном комплексе Теннис Холл есть групповая тренировка под названием «Гимнастика 55+» - занятие, которое помогает адаптировать организм к повседневным нагрузкам, укрепить опорно-двигательный аппарат и создать хорошее настроение людям старшего возраста. МАУ «СШОР» Сибиряк существует групповое занятие «Старшее поколение», действующее в рамках Федерального проекта, который призван содействовать активному вовлечению людей пожилого возраста в современную жизнь общества и обеспечить достойное качество жизни [3]. Фитнес-клуб Pool&Gym предлагает групповое занятие ЛФК с целью улучшения функции жизненно важных органов и опорно-двигательного аппарата для людей пожилого возраста.

Групповые занятия в фитнес-клубе – это базовые программы, разработанные для коллективного пользования. Следующий вопрос анкетирования заключался в выявлении востребованности групповых программ, рассчитанных на категорию пожилых людей. Данные анкетирования показали (рис. 5), что посещаемость занятий наиболее высокая в тех клубах, которые предоставляют специализированные услуги для пожилых людей. Самая высокая наполненность группы отмечена у спортивной школы «Сибиряк» (92%). Спорткомплекс активно участвует и всеми доступными средствами поддерживает социально значимые проекты. Одним из таких проектов является уникальная в своем роде группа

«Надежда» и «Сибирячка», в которых бесплатно занимаются лица старше 55 лет (в рамках программы «Старшее поколение» [3]).

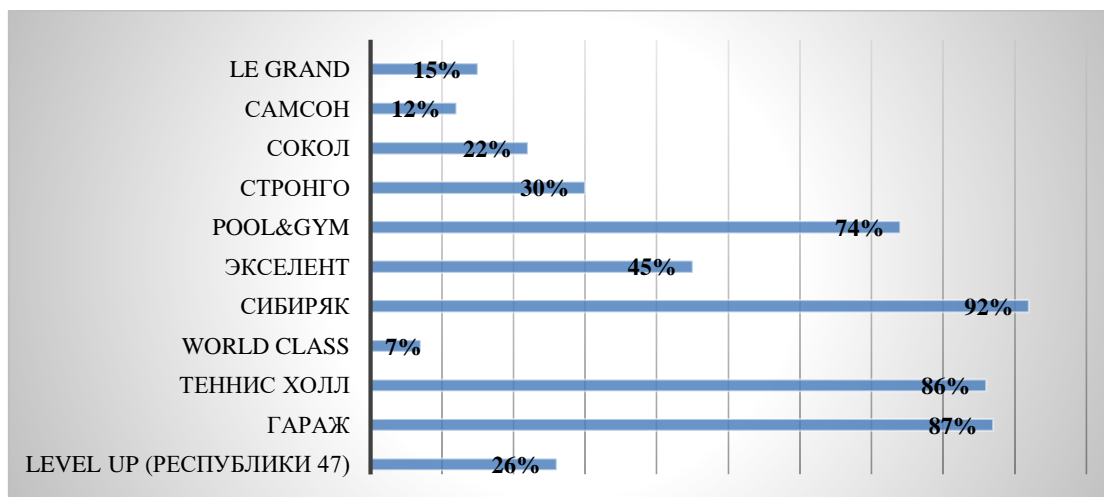


Рисунок 5. Наполненность групп, ориентированных на занятия с пожилыми людьми

Граждане пожилого возраста в большинстве своем достаточно социально активны и готовы к различным формам самореализации. Мировая тенденция к увеличению продолжительности жизни населения открывает новые перспективы для «серебряной экономики». Предприниматели пристально смотрят на возрастную аудиторию и ее потребности. Этим объясняется появление термина «Silver economy» — «серебряная экономика», главным героем которой выступает «седовласый» покупатель 60+. Заметен не только стабильный рост возрастного потребительского сегмента, но и изменение его мышления. Многие из пенсионеров уже не готовы безвылазно сидеть дома и нянчить внуков, а хотят и могут заниматься собой. Исходя из вышесказанного, участникам анкетирования был задан вопрос, готовы ли они расширить услуги для пожилых людей. Готовых к расширению услуг оказалось 34% опрошенных. 8% не считают это направление перспективным для привлечения новых клиентов (рис. 6).

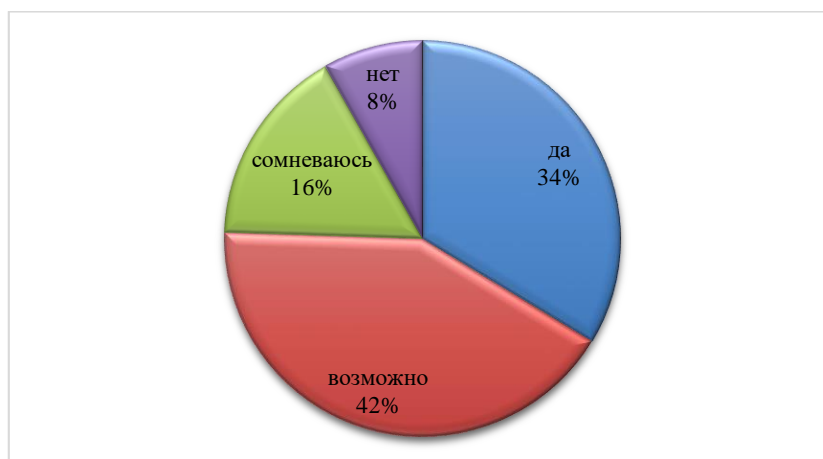


Рисунок 6. Распределение ответов на вопрос «Готовы ли Вы расширить услуги для людей пожилого возраста?»

Далее следовал о вопрос о возможности снижения цен на покупку абонементов для пожилых людей. Опираясь на данные анкетирования, можно сделать вывод о том, что больше половины участников опроса 58% готовы использовать альтернативный способ привлечения данной категории граждан или использует в настоящее время. «Это дает новый импульс бизнесу, а людям пожилого возраста – дополнительную возможность вести активный образ жизни», – мнение одного из участников опроса. Например, администрация спорткомплекса Сибиряк активно взаимодействует с районными управлениями социальной защиты населения, что позволяет предоставлять услуги на льготных условиях социально не защищённым слоям населения. 25% респондентов находятся в процессе рассмотрения вопроса, и 17% не пойдут на снижение цен для людей пожилого возраста (рис. 7).

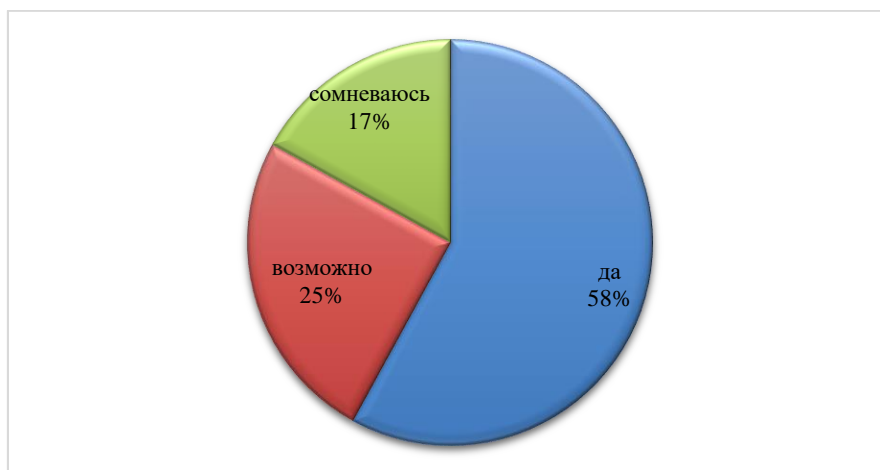


Рисунок 7. Распределение ответов на вопрос «Готовы ли Вы делать цены на занятия для пожилых людей ниже рыночных?»

Результаты исследования показали, что в большинстве фитнес-центров наполняемость групп превышает 40% человек, но при этом общая доля людей пожилого возраста всё еще не превышает 17 %. Наиболее востребованными услугами являются оздоровительные (массаж, бассейн) и танцевальные. Практически 100 % руководителей фитнес-клубов готовы рассматривать вопрос расширения услуг для пожилых людей с учетом роста их потребности в этом. Больше половины руководителей также готовы пересматривать с учетом этого же фактора ценовую политику организации.

Таким образом, можно сделать вывод, что в случае появления востребованной услуги для людей пожилого возраста фитнес-клубы готовы развиваться в направлении этой сферы. Они готовы к тому, чтобы работать с людьми старшего возраста.

Работа с аудиторией 55+, безусловно, имеет ряд особенностей, но это не повод отказываться от данной категории клиентов. Результаты стоят всех усилий: фитнес-центр получит прибыль и поднимет свой престиж, тренеры, кроме материальной выгоды, обеспечены бесценным опытом, а клиенты — здоровьем.

Доступность фитнес-услуг для пожилых людей также обеспечивается благодаря активной позиции государства. Формы государственной поддержки различны, начиная от стимулирования занятий фитнесом через систему введения налогового вычета за занятия спортом с 2022 года до законодательно закреплённой системы обучения и сертификации специалистов фитнес-клубов [1, 2].

Библиографический список:

- 1) О внесении изменений в статью 219 части второй Налогового кодекса Российской Федерации в части предоставления социального налогового вычета в сумме, уплаченной налогоплательщиком за оказанные ему физкультурно-оздоровительные услуги: Федер. закон от 05.04.2021 N 88-ФЗ (ред. от 02.07.2021). Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_381382/ (дата обращения 14.12.2021 г.)
- 2) О физической культуре и спорте в Российской Федерации в части совершенствования деятельности фитнес-центров: Федер. закон от 02.08.2019 N 303-ФЗ Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330663/ (дата обращения 14.12.2021 г.)
- 3) Старшее поколение: Фед. проект (введено распоряжением Правительства РФ) от 23.10.2019 г. №2498-р. Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/law/podborki/federalnyj_proekt_starshhee_pokolenie_nacionalnogo_proekt_a_demografiya/ (дата обращения 14.12.2021)
- 4) Мосина О.А., Платова Н.Э., Никитина Я.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования // Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2019, №21, с. 79-82