

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

г. Москва

ОБЗОР ПОПУЛЯРНЫХ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В РОССИИ И НА МИРОВОМ РЫНКЕ

***Аннотация:** статья представляет собой обзор популярных современных фитнес программ, действующих как в России, так и в мире. В условиях растущего интереса к здоровому образу жизни и физической активности, фитнес-программы обновляются и адаптируются под различные требования и предпочтения потребителей. В работе рассматриваются основные тренды последних лет, включая высокоинтенсивные тренировки, йогу, пилатес, функциональный тренинг и другие направления. Особое внимание уделяется анализу эффективности программ, их доступности и распространенности среди различных групп населения. Обсуждаются инновационные подходы к фитнесу, такие как виртуальные тренировки и использование мобильных приложений.*

***Ключевые слова:** высокоинтенсивные интервальные тренировки, пилатес, йога, кроссфит, танцевальный фитнес.*

Фитнес стал неотъемлемой частью жизни миллионов людей по всему миру. В последние годы наблюдается значительное изменение в подходах к тренировкам, что связано с различными факторами: увеличением уровня стресса, изменением образа жизни и развитием технологий. Фитнес-программы адаптируются под запросы современного общества, и новым участникам рынка необходимо понимать текущие тенденции [1; 3].

Актуальность данной статьи заключается в том, что она предлагает анализ современных фитнес программ, которые популярны как в России, так и за рубежом. В условиях постоянного изменения потребительских предпочтений важно изучать новые подходы и методы, чтобы находить эффективные решения для укрепления здоровья и повышения физической активности.

Цель данного анализа – выявить и охарактеризовать наиболее популярные фитнес программы, доступные в России и на мировом рынке. Мы исследуем актуальные тренды, особенности программ и их влияние на здоровье и физическое состояние людей. Это позволит читателям выбрать наиболее подходящий для них формат тренировок, основываясь на своих целях и предпочтениях.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) стали очень популярными благодаря своей эффективности и экономии времени. По последним данным, около 20% людей, занимающихся фитнесом в России, выбирают именно НИТ программы. Клубы, такие как «World Class» и «Фитнес Дом», предлагают такие занятия, привлекая большое количество клиентов.

Пилатес и йога остаются фаворитами для желающих укрепить мышцы, повысить гибкость и снизить уровень стресса. На сегодняшний день примерно 15% российских фитнес-любителей занимаются йогой. Клубы, такие как «Yoga One» и «Пилатес Фит», активно проводят занятия, которые собирают полные группы.

Кроссфит привлек внимание активных и целеустремленных людей благодаря своей динамичности. От 10 до 12% занимающихся фитнесом в России выбирают кроссфит. Места, такие как «CrossFit Urban» и «Хардкор», имеют высокие показатели посещаемости и быстро развиваются благодаря интересу к этой программе.

Силовые тренировки остаются основой фитнеса для многих. Примерно 25% занимающихся выбирают силовые программы. Такие фитнес-клубы, как «Fitness Planet» и «Gold's Gym», предлагают разнообразные курсы, что делает их популярными среди любителей силовых тренировок.

Занятия в группах становятся все более популярными, с долей около 18% среди фитнес-любителей. Клубы, такие как «Dance Fitness» и «Zumba Fitness», предоставляют разнообразные танцевальные программы, собирая полные залы для увлекательных тренировок.

С переходом к цифровым технологиям, онлайн-фитнес программы завоевали популярность. По оценкам, около 30% фитнес-занимающихся в России стали использовать онлайн-тренировки. Платформы, такие как «FITNESS

HERO» и «Cyborg Training», предлагают подписку на тренировки, что стало отличным решением для тех, кто предпочитает заниматься дома.

Современные фитнес программы разнообразны и включают в себя как традиционные подходы, так и инновационные методики. В России и на мировом рынке идет активный поиск новых форматов, чтобы удовлетворить запросы клиентов. Независимо от выбора, цель остается одной – улучшение здоровья и физической формы [2].

В последние годы наблюдается рост использования фитнес-технологий. Умные браслеты и фитнес-приложения помогают людям отслеживать свою активность и здоровье. Примерно 50% пользователей фитнес-приложений утверждают, что они стали более мотивированными благодаря таким технологиям.

Функциональный тренинг, который сосредоточен на упражнениях, основанных на движениях, которые человек выполняет в повседневной жизни, стал очень популярен. В клубах таких как «Equinox» и «OrangeTheory Fitness» эти программы привлекают множество желающих улучшить свою функциональную способность.

Виртуальная реальность (VR) начинает занимать свою нишу в фитнес-индустрии. Платформы, такие как «VirZOOM» и «BoxVR», предлагают захватывающие тренировки, сочетающие фитнес и игры, что делает занятия более увлекательными.

В зарубежных клубах популярны занятия, которые комбинируют разные виды фитнеса. Например, «Piloxing» объединяет пилатес и бокс, а «Ballet Fitness» сочетает классический танец и силовые тренировки. Это привлекает тех, кто ищет что-то необычное и интересное.

Эко-френдли фитнес-залы, которые используют устойчивые материалы и энергоэффективные технологии, становятся все более популярными. Они привлекают клиентов, уделяющих внимание экологии и заботящихся о планете. Примером такого подхода является «The Green Microgym» в Портленде, где энергия, вырабатываемая во время упражнений, используется для питания клуба.

Все больше людей выбирают групповые тренировки на улице, что делает занятия более приятными. Клубы по всему миру, такие как «Outdoor Fitness» в Великобритании, предлагают специальные программы, которые проходят в парках и на пляжах.

Путешествия для здоровья и фитнеса также становятся популярными. События, сосредоточенные на фитнесе, здоровом питании и медитации, привлекают внимание людей, стремящихся к минимизму и омоложению. Такие ретриты часто проходят в экзотических местах, например, на Бали или в Таиланде.

Совмещение фитнеса с медитацией и эзотерическими практиками также получает популярность. Существуют специализирующиеся на таком подходе клубы и занятия, которые включают в себя элементы медитации, визуализации и дыхательных упражнений.

Таким образом, мы видим, что устоявшиеся тренды в фитнесе постоянно эволюционируют, предлагая новые интересные решения для людей, стремящихся к здоровому образу жизни. Инновации, которые внедряются в спортивные клубы, делают тренировочный процесс более увлекательным и эффективным, что положительно сказывается на мотивации и общем уровне физической активности.

Список литературы

1. Ростовцева М.Ю. Современные тенденции развития фитнес-программ. Эффективность некоторых современных фитнес-программ на основе данных зарубежных источников литературы (аналитический обзор) / М.Ю. Ростовцева // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Москва, 01 мая 2020 г.). – М.: ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2020. – С. 40–46. – EDN GTYPLU.

2. Ефимова-Комарова Л.Б. Современные фитнес-технологии в учебной программе как средство повышения интереса к занятиям / Л.Б. Ефимова-Комарова, В.Ю. Ефимов-Комаров, В.Н. Буянов // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции (Ульяновск, 27 февраля 2015 г.). – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2015. – С. 106–111. – EDN VDTLSH.

3. Семенов А.В., Бакешин К.П., Москаленко И.С., Дудус А.Н. Современные фитнес-программы и дыхательные практики в поддержании умственной работоспособности будущих специалистов таможенной службы // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №4. – С. 37–39. – EDN LNAAGP.