

NIION 2016-0071  
MOSURED 77/27-018

ISSN 2449-2310 (Print)  
ISSN 2720-7943 (Online)

International Journal  
WORLD ECONOMY  
SECURITY PROBLEMS

No 2

IJWESP

2022



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ  
МИРОВАЯ ЭКОНОМИКА  
ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 005.412  
ББК 75.4(2Рос)

© Р.С. ХИСЯМОВ. 2/2022

## Феномен фитнеса в современном мире

**Ринат Семеуллинович ХИСЯМОВ,**

Институт спортивного менеджмента и права НИУ Высшая школа экономики,  
Москва, Россия

E-mail: rkhisyamov@hse.ru

**Для цитирования.** Р.С. ХИСЯМОВ. Феномен фитнеса в современном мире // Мировая экономика: проблемы безопасности. 2/2022. С. 115—117 .

**Аннотация.** Статья посвящена анализу фитнеса, как феномена в мире. Его развитию и поэтапному изменению понятия о нем, не как о просто индустрии, а явления полноценного здорового образа жизни. Фитнес, как социальный феномен, даже в сложных условиях влияния окружающей среды, способен продолжать находиться на пике своей популярности во всем мире

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес-культура, здоровый образ жизни, менеджмент, феномен

## The phenomenon of fitness in the modern world

**Rinat Semeullovich KHISYAMOV,**

Institute of Sports Management and Law, National Research University Higher School  
of Economics, Moscow, Russia

E-mail: rkhisyamov@hse.ru

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the appearance of fitness as a phenomenon in the world. Its development and gradual change of the concept of it, not as just an industry, but as a phenomenon of a full-fledged healthy lifestyle. Fitness, as a social phenomenon, even in difficult conditions of environmental influence, is able to continue to be at the peak of its popularity all over the world

**Keywords:** fitness, fitness culture, healthy lifestyle, management, phenomenon

Утверждение, что фитнес выдал невероятные показатели популярности именно в последние годы вряд ли верно. Последние 60 лет в мире и 30 лет в России фитнес был рядом с обществом. Всегда шел бок о бок. Проблематика понимания фитнеса и его популярности в России заключается лишь в субъективизме взгляда на само понятие «фитнес». К сожалению, в России долгие годы люди были недостаточно образованы в вопросе физического самосовершенствования и воспринимали слово «фитнес», как вид индустрии. Это наименование стало именем собственным для конкретного вида деятельности, в конкретных условиях, в конкретных местах.

Однако, термин «фитнес» имеет куда более широкое значение, чем то, что приходит вам в голову в первую очередь. Взять хотя бы происхождение слова фитнес, в основе которого английский глагол to be fit — «быть годным».

Более обще это можно описать, как физическую активность, которая направлена на поддержание физической формы, которая достигается путем физической тренировки, правильного питания, размеренного отдыха (восстановления). По сути термин «фитнес» впитал в себя всю деятельность человека, которая направлена на совершенствование своего здоровья, тела, физической формы (или поддержание). Как же звучит термин «фитнес» из уст нашего с вами соотечественника? Что он обозначает? Чаще всего этим словом описывают непосредственно занятие спортом в определенной коммерческой организации — фитнес-клубе. То есть в голове рисуется весьма ограниченный образ применения термина. Не нужно делать социальных опросов, любой человек из вашей семьи с вероятностью 90% на вопрос о первой ассоциации со словом «фитнес» скажет, что для него «фитнес» — это

именно поход в специализированное заведение для получения порции физической нагрузки путем целенаправленной тренировки с помощью определенных приспособлений, специалистов или программ. Если у вас есть такая возможность, вы можете задать такой же вопрос любому жителю западного полушария, то здесь присутствует огромная вероятность услышать другой ответ, потому что на Западе понятие слово «фитнес» носит более широкий смысл. Это, по сути, описание полноценного здорового образа жизни. Правильный распорядок дня. Сбалансированное питание. Регулярные физические активности [3]. Все это фитнес.

Тем не менее, будет лишним брать на себя ответственность, чтобы сказать, что какая-то сторона более права в более точном и правильном описании данного понятия. Мой жизненный и профессиональный опыт дал мне возможность испытать на себе оба подхода к пониманию этого феномена. Серьезный временной период своей жизни находился на контрактах во многих странах мира, ну и большую часть жизни нахожусь в России, поэтому построю описание феномена фитнеса в современном мире непосредственно на своем опыте, и выстрою линию рассуждения от прогрессивного к отстающему.

Начнем с прогресса. США.

За океаном фитнес – это намного больше, чем просто индустрия. Там люди делятся на 2 типа: первым вообще все-равно на свое здоровье и форму (типичные стереотипы об американцах, которые порой расплываются на кресле), вторые просто озабочены своим состоянием, внешним видом. Профессиональный фитнес, как физкультурная индустрия в США является максимально доступным видом услуг. Ценовые категории приятны для всех слоев населения. Качество оказания услуг достаточно высокое. В общем, уровень доступности находится весьма и весьма высоко. Для чего это американцам? Многим реально важно поддержание определенного уровня здоровья, многим важен статус, кому-то просто нечем занимать свой досуг. В целом все это привело много лет назад к формированию целой фитнес культуры. Которая позволила сильно разрастись и индустрии. Индустрия — это не только фитнес-клубы, а производство оборудования, инвентаря, аксессуаров, мебели, одежды, музыки, специальных IT-программ и т.д. Стало появляться все больше заведений с заветными буквами GYM (греч. Gymnasium). Со временем они обретали все более изящные формы и функционал. Поглощая все больше и больше потребителей в свои недра.

Но со временем рост прекратился, и фитнес-клубы из чего-то элитарного и высокого стали регулярным явлением с высоким уровнем доступности. Почему? Потому что слово «фитнес» вышло за пределы узкого названия индустрии. Оно начало впитывать в себя самостоятельные занятия, правильное питание, размеренный режим дня, грамотный отдых. Люди начали самостоятельно бегать, заниматься хайкинг (пеший туризм), увлеклись выстраиванием персонального рациона питания. Тем не менее, деятельность индустрии не понесла от этого прямые убытки. Американский бизнес всегда славился своей гибкостью и умением выкручивать максимум из своей производительности при любого рода кризисе. Клубы начали предоставлять уникальные услуги, которые поддерживали определенный уровень потребления продукта.

Обратим внимание на «отстающее». Россия. У нас в стране до последних лет все шло ровно по линии «индустрии», у людей срослась плотная ассоциация, что «фитнес» — это сугубо профессиональные занятия в фитнес-клубах, физкультура – это спорт в учебных заведениях, все остальное – спорт. И сейчас с каждым днем обретается все более четкое очертание слов и понятий. Но произошло это все не за один день и не просто так. Началась история фитнеса в России с 90-х годов. Завозился этот феномен в нашу страну, как элемент жизни людей высшего статуса, далеко не каждый мог себе позволить эти услуги, в этом рождался и интерес со стороны тех, кто позволить себе это не мог. Стоит отметить, что даже на сегодняшний день в общей массе абонемент в фитнес-клуб – не самое дешевое удовольствие, с чем сталкиваются среднестатистические граждане. Вопрос тут даже не в самой цене. Бесспорно, она часто тоже кусается, но мы были бы готовы отдавать такие деньги за соответствующую услугу. К сожалению, мы этого до сих пор не получаем. Что это породило? Обратную сторону американской ситуации. Если там развитие общего понятия породил безмерный рынок с невероятным уровнем доступности. То у нас наоборот, люди начали «вертеться» из-за нежелания переплачивать.

Что касается обоих путей – последние 5 лет понятие фитнес, как общего явления со стремлением к самосовершенствованию стало невероятно модным, если раньше можно было громко «гнуть пальцы» своими спортивными увлечениями или питанием, и ты был бы уникальным. Сейчас о таком даже речь не заходит, потому что появилась общность людей, которые начали бегать, правильно питаться,

следить за собой. Почему? Зачем? Для кого-то статус. Для кого-то модные тенденции. Для кого-то стремление продлить свою жизнь. Для кого-то безделье. У всех причины разные, итог один. Фитнес – невероятно популярное явление во всем мире. Это действительно социальный феномен. И несмотря на пандемию, когда огромное число игроков на рынке фитнес услуг просто горело, многие закрылись, многие на грани, и в мире, и в России на плаву остаются либо самые сильные игроки, которые имели серьезный уровень антикризисного планирования, имели ресурсы за плечами, которые позволяют им сохранять баланс. Но ярче всего проявляют себя те игроки, которые стали гибкими и универсальными. Которые смогли понять, как выйти победителем из этой ситуации. У тебя закрыли клуб? Ограничили посещаемость? На тебе аренда и зарплатный фонд? Крутись! Кто-то сумел цифровизировать свою деятельность, использовать тренеров, как онлайн-специалистов. Кто-то вышел за пределы 4-х стен и начал устраивать аудиторские тренировки, забеги, велопробеги, йога-таймы. Понятно, что это не приносит тех же доходов, но позволяет на время оставаться на плаву, поддерживать имя своего бренда, поддерживать и развивать статус фитнес-культуры, которая отблагодарит за это вложение.

На основе данных Глобального обзора фитнес-тенденций 2022 года ACSM [1,2], подготовленный Walter R. Thompson, Ph.D., FACSM, мы отчетливо видим, что мир стремится к цифровизации даже в вопросе фитнеса, также растет внимание потребителей к вопросам фитнес-медицины. Людям становятся интересны данные, подсчеты, расчеты. Люди поняли, что цифры могут помочь сформировать желаемый результат. Пропали фитнес-занятия, связанные с рабочим процессом, потому что те потребители, которым был доступен данный вид активности, ушли на «удаленку». Поэтому в заключении стоит сказать, что фитнес – это невероятный феномен, который продолжает находиться на пике своей популярности, но не в той форме, к которой мы привыкли. Все мировые исследования доказывают, что это жидкая фактура, которая способна обретать ту форму, которую желает видеть потребитель в своей жизни. И, что будет очень удивительно для россиян – если умрет индустрия фитнес-клубов, то фитнес из нашей жизни никуда не должен деться. Стоит принять это понятие, как нечто большее, чем про-

сто бизнес с вывеской в 4-х стенах с тренером и парой тренажеров. Это уже намного более уникальный рынок и процесс, который деформируется и реструктуризируется в связи с потребностями общества и переменами в окружающей среде. Поэтому на этом рынке выживет не самый богатый фитнес-клуб, а самый гибкий и адаптивный проект, который может продавать свои услуги без видимых обретаемых услуг в виде человека, который научит тебя правильно поднимать гантели или бегать на дорожке. Зачастую мы даже не замечаем, как сами поглотились с головой в феноменальный рынок «фитнеса», как процесса жизнедеятельности, а не субъекта бизнеса и оказания услуг.

#### Список источников

1. Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/globalnyy-opros-fitness-tendentsiy-2022-goda/> (дата обращения: 24.04.2022).

2. Американский колледж спортивной медицины (ACSM) Журнал Здоровье и Фитнес [Электронный ресурс] // Режим доступа: 1/2 2022 Volume 26 Issue 1 p 11—20 doi: 10.1249/FIT.0000000000000732 (дата обращения: 24.04.2022).

3. *Ольга Фorni*. 10 глобальных трендов wellness-индустрии 2021—2022 г.г., которые будут актуальны в ближайшие годы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://vc.ru/marketing/320056-10-globalnyh-trendov-wellness-industrii-2021-2022-kotorye-budut-aktualny-v-blizhayshie-gody> (дата обращения: 26.04.2022).

#### References

1. Fitness Professionals Association [URL] (дата обращения: 24.04.2022).

2. ACSM's Health & Fitness Journal: [URL] [https://journals.lww.com/acsm-health-fitness/Fulltext/2022/01000/Worldwide\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_for\\_2022.6.aspx](https://journals.lww.com/acsm-health-fitness/Fulltext/2022/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2022.6.aspx) 1/2 2022 Volume 26 Issue 1 p 11—20 doi: 10.1249/FIT.0000000000000732 (дата обращения: 24.04.2022).

1. Olga Forni. 10 global trends of the wellness industry 2021—2022, which will be relevant in the coming years [URL] <https://vc.ru/marketing/320056-10-globalnyh-trendov-wellness-industrii-2021-2022-kotorye-budut-aktualny-v-blizhayshie-gody> (дата обращения: 26.04.2022).