

Научная статья

УДК 338

DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.010

ГЛОБАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ НА РЫНКЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

*Олег Владимирович Илюшин^{1,2}, Наиль Ильясович Абзалов²,
Татьяна Павловна Илюшина³, Полина Олеговна Илюшина⁴*

¹ Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

² Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

³ ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный», Казань, Россия

⁴ СУНЦ «IT-лицей», Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Казань, Россия

Автор, ответственный за переписку: Олег Владимирович Илюшин, ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные тренды в мире фитнес-индустрии и анализируются популярные виды тренировок, которые в настоящее время пользуются особой популярностью. Освещаются такие направления, как функциональный тренинг, тренировки с использованием собственного веса, танцевальные тренировки и практика йоги. Рассматриваются особенности каждого вида тренировок, их преимущества, эффективность и доступность, а также объясняется, почему они стали так популярными среди фитнес-энтузиастов. Статья предназначена для широкой аудитории, интересующейся фитнесом, здоровым образом жизни и желающей быть в курсе последних тенденций в мире спорта и тренировок.

Ключевые слова: виды тренировок, мир фитнеса, спорт, здоровье, функциональный тренинг, йога, пилатес, кроссфит, зумба, танцевальные тренировки, тренды фитнеса.

Для цитирования: Илюшин О. В., Абзалов Н. И., Илюшина Т. П., Илюшина П. О. Глобальные тренды на рынке фитнес-индустрии // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. № 6. Т. 8. С. 70–74; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.010>

Original article

Investment, financial and management analysis

GLOBAL TRENDS IN THE FITNESS INDUSTRY MARKET

Oleg V. Ilyushin^{1,2}, Nail I. Abzalov², Tatyana P. Ilyushina³, Polina O. Ilyushina⁴

¹ Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia

² Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

³ GKUZ “Republican Specialized Children’s Home”, Kazan, Russia

⁴ SSC «IT Lyceum», Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Corresponding author: Oleg V. Ilyushin, ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>

Abstract. The work examines current trends in the world of fitness and analyzes popular types of training that are currently particularly popular. Areas covered include functional training, bodyweight training, dance

© Илюшин О. В., Абзалов Н. И., Илюшина Т. П., Илюшина П. О., 2024

training and yoga practice. The features of each type of training, their benefits, effectiveness and accessibility are examined, and also explains why they have become so popular among fitness enthusiasts. The article is intended for a wide audience interested in fitness, a healthy lifestyle and who wants to keep abreast of the latest trends in the world of sports and training.

Keywords: types of training, world of fitness, sports, health, functional training, yoga, pilates, crossfit, zumba, dance training, fitness trends.

For citation: Ilyushin O.V., Abzalov N.I., Ilyushina T.P., Ilyushina P.O. Global trends in the fitness industry market. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*. 2024. Vol. 8. No. 6. P. 70-74; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.010>

Введение. Фитнес играет огромную роль в современном обществе, где все больше людей стремятся к здоровому образу жизни и активной физической активности. Современные технологии, увеличение количества статической работы и стрессовые ситуации требуют от людей уделить внимание своему здоровью через физические упражнения. Фитнес эффективно борется с сидячим образом жизни, помогает контролировать вес, укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать общее самочувствие и настроение.

В мире фитнеса на 2024 год наблюдаются некоторые основные тренды, которые пользуются особой популярностью среди здорового образа жизни и тренировок.

1. Функциональный тренинг остается в тренде и продолжает привлекать людей своей эффективностью и разнообразием упражнений, направленных на укрепление мышц и улучшение координации.

2. НИТ (High-Intensity Interval Training) остается популярным благодаря интенсивным тренировкам, улучшающим физическую форму и способствующим быстрому сжиганию жира.

3. Тренировки с использованием собственного веса привлекают своей доступностью и эффективностью, позволяя заниматься везде и всегда без необходимости специального оборудования.

4. Танцевальные тренировки, такие как Zumba, сочетают в себе физическую активность с удовольствием от танцев, что делает занятия более интересными и энергичными.

5. Йога и медитация остаются востребованными, помогая людям не только улучшить физическую форму, но и найти внутренний баланс, спокойствие и гармонию.

В 2024 году особой популярностью пользуются тренировки, которые сочетают физическую активность с удовольствием, эффективностью и доступностью, способствуя общему улучшению здоровья и благополучия.

В мире фитнеса существует множество популярных видов тренировок, которые пользуются особой популярностью среди различных целевых аудиторий:

- Силовые тренировки для женщин. Всё больше женщин прибегают к силовым тренировкам, так как они помогают укрепить мышцы, улучшить тонус кожи и форму тела, а также повысить общий уровень физической активности.

- Бокс и единоборства для мужчин. Тренировки бокса и единоборств пользуются популярностью среди мужчин, так как они помогают не только улучшить физическую форму, но и научиться самообороне, повысить уровень адреналина и снять стресс.

- Пилатес для всех возрастов. Пилатес – это мягкий, но эффективный вид тренировки, который подходит для всех возрастов и уровней подготовки. Он способствует укреплению мышц, улучшению гибкости и выравниванию осанки.

- Кардио-тренировки для потери веса. Кардиотренировки, такие как бег, велосипед, аэробика, джамбо и другие, пользуются популярностью среди тех, кто стремится сжечь лишние калории, улучшить выносливость и потерять вес.

Эти виды тренировок сочетают в себе разнообразие упражнений, интенсивность, интересные подходы к физической активности и пользуются популярностью среди различных групп людей, стремящихся к улучшению своего физического состояния и общего благополучия.

Материал и методы исследований. Тренды в мире фитнеса имеют огромное значение для фитнес-индустрии, так как они определяют популярность и востребованность различных видов тренировок, а также влияют на предпочтения и потребности потребителей. Проведение исследований по определению популярных видов тренировок является важным шагом для понимания текущих тенденций и ожиданий аудитории, а также для предоставления релевантных и эффек-

тивных тренировочных программ. Это позволит тренерам, фитнес-инструкторам и владельцам фитнес-центров лучше понять запросы своих клиентов и предложить им наиболее востребованные услуги. Таким образом, метод исследования, основанный на мнениях и предпочтениях участников, становится ценным инструментом для выявления наиболее актуальных и популярных видов тренировок в мире фитнеса на настоящий момент.

В рамках данного исследования были проведены опросы среди молодого поколения и пожилых людей с целью определения сравнения их предпочтений в области фитнес-тренировок. Вопросы касались видов тренировок, частоты занятий, интереса к современным фитнес-трендам и роли физической активности в их жизни.

Опросы были проведены в форме структурированных интервью, включающих вопросы о предпочтениях в тренировках, уровне физической активности и интересе к современным методам фитнеса. Общее количество опрошенных составило 100 человек, из которых 50 человек в возрасте от 18 до 30 лет (молодое поколение) и 50 человек в возрасте от 60 лет и старше (пожилые люди). Для выбора им были даны несколько видов трендовых тренировок: НИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг), кроссфит, пилатес, йога, зумба, Тренировки с использованием TRX, бокс, танцевальные тренировки, функциональный тренинг, бодибилдинг, тренировки на открытом воздухе (например, бег, велосипед, скандинавская ходьба).

Результаты. Молодое поколение в основном выразило предпочтение к высокоинтенсивным тренировкам, таким как кроссфит и НИТ, а также участию в групповых занятиях и йоге. Их интерес к фитнес-трендам был связан с желанием достижения результатов и ощущением прилива энергии.

Пожилые люди, в свою очередь, предпочитали мягкие виды тренировок, такие как гимнастика, плавание, йога, утренняя гимнастика, а также большинство опрошенных подчеркнуло эффективность занятий для укрепления спины и тела, для улучшения осанки, а также выделили важность участия в тренировках, специально адаптированных для их возраста, на укрепление здоровья и улучшение координации.

Полученные результаты свидетельствуют о различиях в предпочтениях и подходах к фитнесу у молодого поколения и пожилых людей.

Молодое поколение проявляет больший интерес к интенсивным и разнообразным видам тренировок, в то время как пожилые люди предпочитают более мягкие и адаптированные программы, способствующие поддержанию здоровья и улучшению физической формы. Эти результаты могут быть использованы для разработки более точно адаптированных программ тренировок, соответствующих предпочтениям различных возрастных групп.

Заключение. В современном мире фитнес становится неотъемлемой частью повседневной жизни для многих людей, стремящихся к улучшению своего физического и психологического благополучия. Разнообразие популярных видов тренировок отражает востребованность различных аспектов здоровья и фитнеса. Силовые тренировки, бокс, пилатес и кардиотренировки – каждый из них обладает своими уникальными преимуществами, способствуя не только укреплению тела, но и улучшению психологического состояния. Вместе с физическими выгодами тренировок приходят и психические, такие как снижение стресса, улучшение настроения и повышение уверенности. Будучи доступными для разнообразных целевых аудиторий и учитывая индивидуальные потребности каждого, эти виды тренировок пользуются особой популярностью и являются неотъемлемой частью современной культуры здорового образа жизни.

Список источников

1. *Брызгалова М. В., Бедрина Э. Г., Каймакчи Л. А.* Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе: учебно-методическое пособие. Самара: Самарский университет, 2020. 64 с.
2. *Васенков Н. В., Фазлеева Е. В., Шалавина А. С.* Средства здоровье сберегающего физического воспитания студентов // Наука и образование: новое время. 2019. № 1 (30). С. 710-715.
3. *Еранов И. М., Илюшин О. В.* Влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 63-67.
4. *Илюшин О. В., Газизов Ф. Г., Шайхиев Р. Р., Хуснетдинова Р. И.* Исследование влияния

- физической активности на когнитивные функции студентов // Глобальный научный потенциал. 2023. № 10(151). С. 104-106.
5. Илюшин О. В., Абзалова С. В., Шайхиев Р. Р., Никитин А. С. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов // Перспективы науки. 2021. № 12(147). С. 191-194.
 6. Карева Ю. Ю., Потрываева П. Д., Левченко А. В. Влияние физической культуры на экономику страны // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 151-154.
 7. Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Логинов Д. В. Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие. Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. 76 с.
 8. Миниханова А. Р., Илюшин О. В. Стретчинг как один из способов улучшения здоровья и продления молодости // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. С. 351-355.
 9. Севодин С. В., Газизов Ф. Г., Баширова Д. М. Воздействие дистанционного образования на здоровье студента: оценка с использованием изучения общественного мнения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. №8 (222). С. 287-292.
 10. Чернышова, Е. Н., Карасева Е. Н. Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. 140 с.
 2. Vasenkov N. V., Fazleeva E. V., Shalavina A. S. Means of health-saving physical education for students. *Science and education: new times*. 2019. № 1 (30). pp. 710-715.
 3. Eranov I. M., Ilyushin O. V. The influence of industrial exercise on labor productivity in monotonous production. *Trends in the development of science and education*. 2023. № 99-6. pp. 63-67.
 4. Ilyushin O. V., Gazizov F. G., Shaikhiev R. R., Khusnetdinova R. I. Study of the influence of physical activity on the cognitive functions of students. *Global Scientific Potential*. 2023. №10 (151). pp. 104-106.
 5. Ilyushin O. V., Abzalova S. V., Shaikhiev R. R., Nikitin A. S. The influence of physical culture on the emotional state of students. *Perspectives of Science*. 2021. №12 (147). pp. 191-194.
 6. Kareva Yu. Yu., Potryvaeva P. D., Levchenko A. V. The influence of physical culture on the country's economy. *Trends in the development of science and education*. 2024. № 105-10. pp. 151-154.
 7. Martirosova T. A., Poboronchuk T. N., Trifonenkova T. A., Loginov D. V. Physical culture. Strength fitness: training manual. Krasnoyarsk: Siberian State University named after Academician M. F. Reshetnev, 2020. 76 p.
 8. Minikhanova A. R., Ilyushin O. V. Stretching as one of the ways to improve health and prolong youth. *Physical culture, sports, tourism: science, education, information technology: Materials of the All-Russian with international participation extramural scientific and practical conference*. Kazan: Kazan State Energy University, 2023. P. 351-355.
 9. Sevodin S. V., Gazizov F. G., Bashirova D. M. The impact of distance education on student health: assessment using public opinion research. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2023. № 8 (222). pp. 287-292.
 10. Chernyshova E. N., Karaseva E. N. Health fitness: educational and methodological manual. Elets: Yerevan State University named after I. A. Bunina, 2023. 140 p.

References

1. Bryzgalova M. V., Bedrina E. G., Kaymakchi L. A. Organizational and methodological requirements for fitness aerobics at a university: educational and methodological manual. Samara: Samara University, 2020. 64 p.

Информация об авторах:

О. В. ИЛЮШИН – кандидат биологических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет; Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия;

Н. И. АБЗАЛОВ – доктор биологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия;

Т. П. ИЛЮШИНА – заместитель директора, ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный», Казань, Россия;

П. О. ИЛЮШИНА – студент, СУНЦ «ИТ-лицей», «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия.

Information about the authors:

O. V. ILYUSHIN – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan State Power Engineering University, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia;

N. I. ABZALOV – Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia;

T. P. ILYUSHINA – Deputy Director, State Clinical Institution “Republican Specialized Children’s Home”, Kazan, Russia;

P. O. ILYUSHINA – student, SESC «ИТ-Lyceum», Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests

Статья поступила в редакцию 20.04.2024; одобрена после рецензирования 25.04.2024; принята к публикации 30.04.2024.

The article was submitted 20.04.2024; approved after reviewing 25.04.2024; accepted for publication 30.04.2024.