

УДК 316.334:79-055.2

Фитнес как неотъемлемая черта образа жизни современной женщины в России**Вайсбург А.В.**

Кандидат социологических наук,
доцент кафедры социологии и социальных технологий
Тверского государственного технического университета

В статье представлен многоаспектный образ жизни современной российской женщины. Рассмотрена динамика развития фитнес-индустрии в последние годы, ее состояние во время и после пандемии. Описаны основные стимулы, мотивы и факторы, влияющие на занятия женщин физической культурой. Представлен анализ вторичной информации о социально-демографическом портрете женщин, занимающихся фитнесом в России. Проанализированы результаты исследования «Значение фитнеса в жизни женщин города Твери, посещающих фитнес-клубы», проведенного в городе Твери в 2021 г.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, образ жизни, женщина, мотивы, Россия

Образ жизни современной успешной женщины подразумевает под собой столкновение нескольких социальных ролей – статуса матери и бизнес-леди, что приводит к нервным расстройствам. В настоящее время женщина научилась переключаться с одной социальной роли на другую, чтобы быть независимой от мужчины, добиться карьерного роста и возможности творческого самовыражения. Для приобретения уверенности и поддержания психического и физического здоровья многие женщины стали заниматься фитнесом.

Под фитнесом понимают сбалансированность физического, психического и социального состояний человека, которые располагают нужными резервами для обеспечения жизнедеятельности. В последние годы развитие фитнес-индустрии идет достаточно быстрыми темпами и занимает второе место в мире, уступая лишь сфере высоких технологий.

За все время существования фитнес-индустрии в России наблюдалось лишь ее развитие или остановка в период кризисов. По данным Национального фитнес-сообщества, в начале 2020 г. в России работали 13000 фитнес-объектов, в том числе 3500 крупных multifunctional клубов. В сфере оздоровительных услуг трудились около 768000 сотрудников. Объем российского рынка спортивно-оздоровительных услуг в конце 2019 г. оценивался в 167 млрд руб. Около 60 % рынка принадлежали Москве и Санкт-Петербургу [1].

Однако с приходом пандемии и введением ограничительных мер индустрия спортивно-оздоровительных услуг резко обрушилась. Аналитические исследования на базе сервиса 2ГИС показали, что в городах-миллионниках количество фитнес-центров к концу 2019 г. сократилось на 200 объектов (до 9,75 тыс. клубов) [2]. Сказались ограничения на посещения публичных мест, требования о сохранении социальной дистанции и т.д. С начала 2021 г. рынок фитнес-услуг стал восстанавливаться. По данным Национального фитнес-сообщества (НФС), «в период с августа по декабрь 2020 г. спад продаж составил от 30 до 40 %. К концу года данный показатель достиг 28,1 %».

Роли фитнеса в жизни человека посвящено немало исследований (см.: [3; 4 и др.]). А вот изучению мотивов женщин занятий физической культурой и спортом работ и исследований посвящено мало (см.: [5; 6]).

В рамках российской действительности понятие «фитнес» соответствует термину «физическая культура», пропагандирующему любую физическую активность человека. Для современного российского общества здоровье стало экономической категорией и, особенно с наступлением пандемии, среди женщин возникла острая потребность в поддержании хорошей физической формы или ее восстановлении. Здоровый образ жизни стал модным, необходимым для выживания, превратился в новую ментальность,

стал неотъемлемой частью образа жизни женщины. Заложили основу заинтересованности женщин в занятиях физической культурой исторические традиции страны, общественные ценности, социально-экономические условия (для женщин особенно актуально наличие свободного времени, наличие детей, семейное положение и материальное благосостояние) и индивидуальные потребности личности.

По мнению Р. Дим, с возрастом основным стимулом для женщин является восприятие собственного тела и его возрастные изменения [см.: 7, с. 38]. «Тирания стройности», пропаганда нестареющей женщины, желание выглядеть молодо стимулируют большинство женщин к занятиям фитнесом. Однако с возрастом женщины более тщательно выбирают подходящие им виды спорта, которые дают наиболее эффективный результат для омоложения и влияют на поддержание внешнего вида.

Согласно результатам различных исследований, можно разработать классификацию основных мотивов занятий женщин физической культурой. Эти мотивы можно разделить на 4 группы: 1) косметические (снижение веса, улучшение осанки, походки и общего внешнего вида); 2) медицинские аспекты и гигиенические навыки (снижение заболеваемости, употребление алкоголя и курение, правильный режим питания и т.д.); 3) физическая работоспособность; 4) нервно-психическая устойчивость и самочувствие.

Возрастная структура посетителей фитнес-клубов, по данным зарубежных и отечественных исследователей, – это состоявшаяся, достаточно взрослая, трудоспособная часть населения в возрасте 25–45 лет [8]. По данным зарубежных исследователей, женский контингент фитнес-клубов составляет 52–54 % [8]. В Российской Федерации, по данным отечественных исследователей, доля женского контингента достигает 60 % [7, с. 20].

В апреле 2021 г. было проведено прикладное социологическое исследование на тему: «Значение фитнеса в жизни женщин города Твери, посещающих фитнес-клубы». Исследование по характеру задач – пилотажное, по частоте проведения – разовое, по месту проведения – полевое, по охвату аудитории – выборочное (выборка – квотная). Всего было опрошено 80 женщин, проживающих на территории города Твери, занимающихся фитнесом. Из них: 34 женщины в возрасте 17–24 лет, 18 женщин в возрасте 25–29 лет, 12 – в возрасте 30–35 лет и 16 женщин в возрасте 36 лет и старше. Опрошенные имеют различный стаж занятиями фитнесом. 26 % респондентов – менее года, 21 % 1–3 года, 16 % 3–7 лет и 9 % более 7 лет.

Данные исследования показали, что немного более половины респондентов (53 %) узнали о существовании фитнес-клуба из различных коммерческих источников рекламы (наружной, телевизион-

ной, интернет-рекламы). Менее половины женщин (42 %) – из личных источников (подруги, коллеги по работе, родственники).

Менее чем половина опрошенных (40 %) трактуют понятие фитнеса как комплекс спортивных программ оздоровительного характера. Для каждой четвертой женщины, занимающейся фитнесом в Твери (26 %), это способ обретения стройной фигуры и здоровый образ жизни. Лишь 8 % понимают под фитнесом способ проведения свободного времени. Возможно, такое понимание фитнеса женщинами связано с тем, что в России в последнее время здоровье становится приоритетным.

Среди мотивов, побуждающих женщин заниматься фитнесом, были названы различные причины. Каждая третья опрошенная занимается ради обретения хорошей физической формы (30 %). Для 15 % респондентов важно улучшить состояние своего здоровья и приобрести уверенности в себе. Чаще остальных посещают фитнес-клубы с целью укрепления здоровья и снятия нервного напряжения женщины старше 36 лет. Это свидетельствует о более осознанном подходе к спортивным занятиям с возрастом. Для каждой седьмой женщины, занимающейся фитнесом в Твери, равноценно важно физическое совершенствование или возможность найти новый круг общения, соответственно. Менее распространенными мотивами занятия фитнесом являются: воздействие родственников, друзей, знакомых (5 %), восстановление сил после тяжелого рабочего дня и творческое самовыражение (4 %), а также духовное совершенствование (2 %).

Более половины опрошенных женщин (55 %) занимаются фитнесом 2 раза в неделю, 18 % женщин – 3 раза, 15 % – 1 раз в неделю и 14 % опрошенных занимаются фитнесом более 3 раз в неделю. Причем замечена тенденция снижения активности занятия фитнесом в возрасте старше 36 лет.

Все женщины, посещающие фитнес-клубы, отмечают положительное влияние фитнеса на здоровье. Более половины опрошенных женщин (68 %) отметили наличие влияния фитнеса и на личную жизнь, каждая четвертая отрицает наличие такого влияния. Большинство респондентов (70 %) опровергают влияние фитнеса на работу. Но каждая третья женщина считает, что тренировки способствуют улучшению положения на работе. Прежде всего улучшение положения на работе связано с приобретением уверенности в себе после посещения занятий.

Менее половины респондентов (42 %) стали заниматься фитнесом в данных клубах в связи с близким или удобным расположением от места жительства или работы. Каждую третью женщину привлекло удобное расписание занятий. Для 12 % респондентов выбор фитнес-клуба зависел от доступной ценовой политики. 11 % выбирали клуб по уровню профессионализма персонала. Такие причи-

ны выбора фитнес-клуба для занятий, как престиж и наличие разнообразных программ, женщинами не упоминались. Практически все опрошенные (98 %) планируют и в дальнейшем заниматься фитнесом.

Таким образом, в настоящее время фитнес в России развивается быстрыми темпами, и он является характерной чертой образа жизни современной успешной женщины. При современном темпе жизни женщине приходится выполнять несколько ролей, на что требуется много здоровья, сил и уверенности в себе. Фитнес способствует поддержанию душевного равновесия и помогает справиться со стрессами, накапливаемыми в течение жизни женщин. Следовательно, можно сделать вывод о том, что фитнес занимает важнейшее место в жизни женщин. Согласно результатам исследований, о существовании фитнес-клубов женщины узнают из носителей наружной рекламы фитнес-клубов и от подруг. Основными факторами, влияющими на решение женщин заниматься в фитнес-клубе, являются: близкое или удобное его расположение от места жительства или работы. Среди мотивов, побудивших женщин заниматься фитнесом, можно выделить следующие: обретение хорошей физической формы; улучшение здоровья, приобретение уверенности в себе и снятие нервного напряжения. Данные исследования показали, что большинство женщин занимаются фитнесом 2 раза в неделю, причиной такой частоты занятий может служить недостаток свободного времени, а также материальное положение. Женщины отмечают положительное влияние фитнеса на здоровье и личную жизнь. В перспективе женщины собираются продолжить занятия фитнесом.

Литература:

1. Романова Т. «Разрушительное цунами»: 2020 год стал худшим за всю историю российской индустрии фитнеса // Forbes Staff. – URL: <https://www.forbes.ru/biznes/417589-razrushitelnoe-cunami-2020-god-stal-hudshim-za-vsyu-istoriyu-rossiyskoj-industrii> (дата обращения: 22.02.2022)
2. Индустрия российского фитнеса сегодня. – URL: <https://corp.wtcmoscow.ru/services/international-partnership/analytics/industriya-rossiyskogo-fitnessa-segodnya/> (дата обращения: 20.02.22).
3. Фефилятов С.А., Чугин М.А. Фитнес: мода или необходимость // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025042> (дата обращения: 22.02.2022).
4. Бородаева Д.Д., Демьянова Л.М., Ищенко Е.Б. Фитнес как модная тенденция в современном обществе // Социологические науки. – 2018. – № 3(20). – С. 73-76.
5. Пястолова Н.Б. Фитнес-тренировки физическое и психоэмоциональное состояние женщин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4. – № 4. – С. 138-143.
6. Счастливецова И.В., Веретенникова А.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10872> (дата обращения: 22.02.2022).
7. Стоппард М. Современная женщина: учеб. пособие. – М.: Панорама, 2002. – 85 с.
8. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 37-39.

Fitness as an Integral Feature of the Lifestyle of a Modern Woman in Russia

Vaisburg A.V.
Tver State Technical University

The article presents a multi-role lifestyle of a modern Russian woman. The dynamics of the fitness industry development in recent years, its state during and after the pandemic are considered. The main stimuli, motives and factors influencing women's physical education are described. The analysis of secondary information about the socio-demographic portrait of women engaged in fitness in Russia is presented. The results of the study "The importance of fitness in the lives of women of Tver who attend fitness clubs" conducted in the city of Tver in 2021 are analyzed.

Key words: fitness, physical culture, lifestyle, woman, motives, Russia