

**ЗАГОРСКАЯ Любовь Михайловна**

Новосибирский государственный технический  
университет (Новосибирск, РФ);  
кандидат философских наук, доцент;  
lubaz@mail.ru

**НАЗАРКИНА Валерия Александровна**

Новосибирский государственный технический  
университет (Новосибирск, РФ);  
кандидат экономических наук, доцент;  
valeria71@bk.ru

## Исследование потребностей людей старшего возраста в специализированных услугах велнесс-индустрии г. Новосибирска

*Статья посвящена рассмотрению теоретических и практических вопросов развития велнесс-индустрии в г. Новосибирске и использованию её возможностей для организации досуга людей старшего возраста. Рассматриваются тенденции развития велнесс индустрии как эффективного направления для организации досуга тех категорий потребителей, чьи физические, психо-эмоциональные и финансовые возможности находятся на уровне более низком, чем у людей активного возраста. Приведённые в статье статистические данные говорят о том, что развитие услуг данной отрасли растёт большими темпами, происходит расширение спектра услуг, велнесс компании ориентируются на различные группы потребителей: детей, беременных, инвалидов и т.д. Однако недостаточно внимания уделяется людям третьего возраста.*

*В данном научном исследовании проведено картирование рынка услуг предприятий и организаций, оказывающих велнесс услуги. В частности, рассмотрены те организации, которые предоставляют фитнес и танцевальные услуги. Так как именно эти услуги в системе велнесс-индустрии могут решить для пожилых людей как минимум две задачи одновременно – это поддержание и укрепление психосоматического здоровья и создание условий для разностороннего общения. Результаты картирования показали, что в г. Новосибирске существует большое количество данных организаций, однако, лишь две (входящие в федеральные фитнес сети) оказывают услуги для людей пожилого возраста.*

*Опрос пожилых людей г. Новосибирска позволил выявить потребность в фитнес и танцевальных услугах, дал возможность определиться с приоритетами во времени, стоимости и видах занятий в центрах велнесс-индустрии.*

**Ключевые слова:**  
велнесс-индустрия,  
велнесс, велнесс услуги,  
рынок танцевальных  
и фитнес услуг,  
картирование рынка услуг,  
рекреосервисные  
технологии,  
танцевальные технологии,  
фитнес технологии,  
оздоровительный досуг  
людей старшего возраста

*Также в статье отмечено, что занятия для людей данной целевой группы должны учитывать её особенности и проводиться тренерами, имеющими специальную подготовку. Соответственно этим особенностям должны разрабатываться специализированные программы, включающие использование рекреосервисных технологий как альтернативы обычному фитнесу.*

В эпоху глобализации всех сфер жизни, в том числе и сферы досуга, развитие услуг велнесс-индустрии является одним из перспективных направлений этой сферы, что обусловлено активно растущим спросом на такой «вечный» ресурс как здоровье и красота. В последнее десятилетие на рынке велнесс-услуг отмечается всплеск активного интереса разных групп потребителей к спорту, здоровому образу жизни, повышению его качества, что в результате приводит к росту популярности специализированных программ велнесс-индустрии. Происходит создание нового класса потребителей, предпочитающих вести здоровый образ жизни независимо от возраста, и они активно востребуют услуги оздоровительных центров, фитнес клубов и танцевальных студий. В основном это люди с достатком выше среднего, которые стремятся укрепить своё здоровье не в медицинских учреждениях, а в рамках своего досугового пространства. Они посещают многофункциональные спортивные центры, фитнес клубы, танцевальные и йога-студии, школы здоровья, различные тренинги по оптимизации диеты и качества своего питания. Велнесс-индустрия выросла на базе фитнеса, но постепенно потеснила её и преобразовала, поставив перед предприятиями фитнеса задачи не только создания оптимальных условий для физических тренировок тела, но и задачи оздоровления человека в целом, включая гармонизацию души и тела. Все это делает услуги организаций велнесс-индустрии более привлекательными с точки зрения потребителя.

Wellness или велнесс-индустрия, как известно, – это система оздоровления, позволяющая достичь эмоционального, физического и психологического баланса, это образ жизни, при котором человек стремится к гармонии и

красоте как своего внутреннего мира, так и внешности, и залог этого – здоровье физическое и психо-эмоциональное.

Основоположники идеологии wellness ещё на заре её формирования подчёркивали, что её сторонник берёт на себя персональную ответственность за содержание и качество собственной жизни, которое начинается с принятия осознанного решения относительно формирования и поддержания здорового образа жизни. Главным стержнем теории стали предотвращение и профилактика болезней, признаков внутреннего и внешнего старения, на основе использования рекреосервисных технологий [5, 7].

На сегодняшний день рынок велнесс-услуг по уровню оборота находится примерно на одном уровне с сектором hi-tech технологий. Так, ежегодный оборот отрасли в мире составляет 425 млрд USD. Серьёзный анализ данного явления проделал американский писатель, бизнес и экономист Пол Зейн Пилзер [11]. Он прогнозировал бурный рост данной индустрии к 2010 г., и к 2016 г. его прогнозы были оправданы, ведь развитие wellness-индустрии перевалило за 1 трлн USD, что свидетельствует о том, что она стала одним из значимых и высокодоходных секторов экономики.

Сегодня эксперты прогнозируют дальнейший рост этой индустрии по всем направлениям, распространение её услуг по странам и регионам с развитой инфраструктурой, а среди населения, особенно больших городов, велнесс-движение становится все более популярным как вид рекреационного досуга. Человечеству просто некуда деваться: жизненный ритм неизменно ускоряется, стрессы, и усталость уверенно переходят в разряд хронических. Приведение физического и душевного состояния в равновесие становится естествен-

ной потребностью каждого нормального человека, а продление активного состояния и повышение качества жизни – настоящей потребностью людей, переживающих адаптацию к переходу в новый возрастной этап жизни.

Следовательно, проведённый анализ информации подтверждает, что в ближайшем будущем нас ожидает усиление актуальности велнесс-индустрии и стремительная динамика роста входящих в эту индустрию отраслей.

Высокие темпы роста предприятий фитнеса, входящих в велнесс-индустрию, подтверждаются данными Росстата. Так, величина ежегодного прироста отрасли в РФ составляет около 20%, наблюдается рост количества фитнес-клубов и появление новых брендов, происходит увеличение числа пользователей фитнес услуг. Рост в период с 2006 по 2013 гг. составил 3,2 раза, происходит развитие среднего ценового сегмента, предлагающего умеренные цены на фитнес услуги, а также наблюдается расширение спектра предлагаемых фитнес программ, в частности, появляются программы для беременных, для мам и грудных детей, программы с лечебными технологиями [4, 10]. Но в целом их недостаточно на отечественном рынке услуг фитнес индустрии. По данным Национального института «Здоровья» (С.-Петербург), проблемами существующих фитнес центров является их невысокий уровень оказания оздоровительных услуг [6].

Наша задача – провести исследование велнесс-индустрии в части фитнес-центров, которые сегодня оказывают спортивно-оздоровительные и рекреационные услуги разным целевым группам.

О необходимости более активного использования различных альтернативных технологий в деятельности предприятий социокультурного сервиса, в том числе и спортивно-оздоровительной направленности, с ориентацией на узкие целевые группы, достаточно много говорят специалисты этой сферы, обращая внимание на такие группы потребителей, как пенсионеры, инвалиды, люди с низ-

ким уровнем материального достатка и т.д. [2, 3, 7, 8].

Как показывает анализ общей ситуации, на отечественном рынке услуг фитнес клубов, ведущая тенденция проявляется в том, что в массе своей предлагаемые программы стандартны по содержанию и направленности, в них, как правило, отсутствуют альтернативные рекреосервисные технологии, или они в основном ориентированы на сегмент молодых людей или людей с достаточно высокой физической активностью. Можно констатировать, что в перечне предлагаемых услуг крупными сетевыми фитнес центрами фактически отсутствуют специализированные программы для лиц старшего возраста или лиц с какими-то ограничениями по здоровью.

Исходя из этого, по нашему мнению, необходимо сделать акцент на расширении возрастного диапазона потребителей, обратив внимание на группы людей так называемого «третьего возраста», так как данная возрастная группа зачастую «выталкивается» молодёжью, но именно она остро нуждается в рекреационных услугах и адаптированных к возрастным особенностям программам. Учитывая психо-физиологические особенности людей «третьего возраста», необходимо создание специализированных услуг и программ, которые удовлетворяли бы все потребности старшей возрастной группы [8, 9]. Это актуально и с точки зрения развития перспективных рыночных ниш для российского бизнеса. Так, список из 20-ти наиболее перспективных направлений, составленный на основе исследований международных консалтинговых компаний, Аналитического центра при Правительстве РФ и общения с инвесторами, включает комплекс услуг для сегмента пожилых людей<sup>1</sup>. И вызвано это фактом, что одной из главных социально-демографических тенденций современности является постоянно возрастание доли пожи-

<sup>1</sup> Топ 20 перспективных рынков для открытия бизнеса // Генеральный Директор. 2014. 22 окт. URL: <http://gd.ru/20-rynochnyh-nish> (Дата обращения: 20.02.2017).

лых людей, практически всех развитых стран.

Как свидетельствуют данные статистики, к 2050 г. число людей старше 60 лет на Земле впервые за историю человечества превысит число детей и подростков в возрасте до 15 лет.

В России, согласно оценке демографической ситуации, доля численности населения в возрасте старше трудоспособного во всём населении составляет на 2016 г. 24,6%, и она на протяжении последних лет неуклонно растёт<sup>2</sup>. Но ситуация с посещаемостью спортивно-досуговых центров этой группы населения не так оптимистична. Так, по данным Комплексного наблюдения условий жизни населения в возрасте от 55 до 59 лет, в 2014 г. воспользовались услугами фитнес клубов лишь 5,7% из числа людей старшего возраста, ведущих активный образ жизни. Чем старше возраст, тем меньше этот процент, что свидетельствует о проблемности посещения учреждений спортивно-оздоровительного досуга.

Встаёт естественный вопрос в том, как создать достойные условия для пожилых людей, избавить их от чувства одиночества, отчуждённости, как восполнить дефицит общения, как удовлетворить потребности данной целевой группы, как в качественном досуге, так и психофизической реабилитации и рекреации.

Человечество стареет, и это становится серьёзной проблемой, решение которой должно вырабатываться на глобальном уровне. Ситуация в России отличается от мировой, и, к сожалению, социальный статус пожилых людей не всегда соответствует общепринятым мировым нормам и стандартам. Возможности пожилых людей имеют ограниченный диапазон, особенно в рамках коммуникации и рекреации. Ко всему этому следует объективные особенности состояния людей в данном возрастном диапазоне. Возникает сложность поддержания самостоятельности в течение позднего периода жизни.

К социальным параметрам, отражающим специфику пожилых людей, относят их социальный статус, место в современном обществе, в различных социальных системах, общностях, в собственной семье, взаимоотношения с другими возрастными группами. С точки зрения такого подхода необходимо различать две крайние позиции: одна связана с тем, что положение пожилых людей в обществе похоже на положение старейшин в традиционных культурах, когда они не обладают формальной властью, но реально являются лидерами в макро- или микросоциальных коллективах; другая связана с тем, что пожилые люди находятся на положении изгоев, приводящее к снижению или полному прекращению взаимодействия с другими людьми, разъединению пожилых людей и общества. Господствующим мотивом отношений становится взаимное отчуждение и дистанцирование. Ситуацию усугубляет наличие у 25% пожилых людей психических и психосоматических нарушений различной тяжести и происхождения, что затрудняет коммуникацию и ограничивает их возможности по ведению активного образа жизни.

Поведение пожилых людей так же претерпевает изменения, выражающиеся в сужении круга интересов, снижением уровня эмоциональности и потребности в общении.

Материалы геронтологических исследований доказывают, что «процесс старения гораздо чаще сопровождается отрицательными психологическими изменениями, нежели физиологическими. Индустрия медицины и масштабность рекламной кампании здорового образа жизни заставляют многих заняться своим здоровьем значительно раньше наступления «третьего возраста» [3].

Поэтому одним из решений проблемы по созданию условий жизни для реализации личностного потенциала старших возрастных групп помимо оказания медико-социальной, психологической, экономической и другой помощи, является развитие инфраструктуры нестационарных учреждений, которые вклю-

<sup>2</sup> Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. URL: <http://www.gks.ru> (Дата обращения: 23.03.2017).

чают в комплекс услуг досуговую, культурно-творческую и образовательно-просветительскую деятельность. К числу таких учреждений мы вполне обоснованно можем относить и предприятия велнесс-индустрии, включая услуги фитнес-центров и руководствуясь поставленной целью – провести скрининг-исследование потребностей людей старшего возраста в специализированных услугах велнесс-индустрии на примере города Новосибирска.

Для достижения поставленной в данном исследовании цели, необходимо придерживаться чётко определённой маркетинговой технологии создания нового (усовершенствованного) товара (услуги):

- 1) определение потребности в данной услуге у конкретной целевой группы;
- 2) определение возможностей у организаций, которые данные услуги будут предоставлять;
- 3) изучение «деталей» предоставления услуги, а именно, времени её потребления, возможностей оплатить услугу и т.д.;
- 4) создание самой услуги, учитывая особенности целевой группы потребителей.

В процессе прохождения данных этапов, необходимо использовать такие методы, как:

- картирование организаций, предлагающие традиционные фитнес и танцевальные услуги, но в перспективе готовые к их адаптации под специализированные целевые сегменты потребителей, а также к созданию новых программ;
- опрос потенциальных потребителей фитнес и танцевальных услуг при помощи устного анкетирования.

В результате картирования, проведённого в 2016 г., в г. Новосибирске насчитывается 230 фитнес клубов и 287 танцевальных студий. Кроме этого, основной тенденцией в развитии фитнес-индустрии является интеграция фитнес-программ и танцевальных направлений в одном месте, так отдельные фитнес-тренировки проводятся в танцевальных студиях, а популярные танцевальные направления – в фитнес клубах.

Сравнительный анализ рынка деятельности на столичном и местном рынках позволил выявить следующие особенности новосибирского рынка услуг этого направления:

- присутствие на рынке региональных участников и минимальное количество (2) федеральных сетей;
- спрос на танцы и фитнес имеет выраженные сезонные колебания;
- высокая концентрация фитнес клубов и танцевальных студий в центральных районах города;
- интеграция танцевальных и фитнес направлений.

Местоположение танцевальных студий и фитнес клубов основывается на трёх основных критериях: спальный район, близость к метро, близость к основным дорожным развязкам. Желательно арендовать помещение на первом этаже здания.

Если рассматривать уровень концентрации фитнес-центров и танцевальных студий по районам города, то можно отметить, что наибольшая концентрация наблюдается в центральных районах города, в районах хорошей транспортной доступности.

Анализ цен танцевальных студий и фитнес клубов проводился на основании открытых источников информации – сайтов организаций. Ценовой мониторинг показал, что стоимость разовых посещений занятий йогой колеблется в пределах 300-500 руб. При этом иногда первое пробное занятие является бесплатным. Средняя и наиболее оптимальная цена на разовое посещение йога урока составляет 350 руб.

Наибольшей популярностью в танцевальных студиях пользуются абонементы на восемь занятий, так как тренировки проходят обычно два раза в неделю и этого количества занятий достаточно для результативного посещения. Срок их действия колеблется от одного до трёх месяцев, что обеспечивает студиям стабильную клиентскую аудиторию.

В фитнес клубах цены имеет отличительную особенность, которая заключается в

маркетинговом ценообразовании на услуги по клубным картам, включающее безлимитное посещение клуба и снижают их стоимость при покупке полугодовых и годовых абонементов.

Задача ценовой политики фитнес клубов заключается в том, чтобы постепенно наращивать прибыль за счёт привлечения новых потребителей и сокращения издержек (если это возможно). А это возможно при помощи проведения кампаний популяризации здорового образа жизни, практик физического и духовного оздоровления, профилактики различных заболеваний как среди взрослого населения, так и среди детей.

Услуги танцевальных студий и фитнес клубов, как правило, продвигаются в следующих информационных источниках:

- дубль гис (2gis);
- собственные веб-сайты;
- группа в социальной сети «В Контакте» и «Instagram»;
- реклама в метро;
- во всех возможных клубах и центрах, где преподают фитнес и танцы.

На основании вышперечисленного можно утверждать, что рынок танцевальных и фитнес услуг Новосибирска не стоит на месте и имеет общероссийские тенденции. Спектр услуг, предлагаемых в студиях и клубах Новосибирска равноценен услугам, предлагаемым в г. Москве или г. Санкт-Петербурге.

Анализ количества посетителей по сезонам, выявил, что снижение клиентского потока в летний период ожидаемо и является закономерностью как для Новосибирского рынка, так и столичного. Данная проблема касается всех организаций, вовлечённых в индустрию фитнеса – как фитнес клубов, так и танцевальных студий. В связи с этим, стоит отметить, что чаще всего конкурентное преимущество фирмы в этот период зависит от того, насколько привлекательную систему скидок предложит продавец потребителю. Но это выход для крупных компаний, располагающих большим запасом ресурсов.

На основе анализа существующих орга-

низаций выявлено отсутствие ориентированности на такую возрастную группу, как пожилые люди.

В основном организации предлагают пожилым людям посещение направлений мягкого фитнеса, не подразумевающие активной и силовой нагрузки, которая противопоказана для данной категории людей, но эти направления совмещают посещение и для молодёжи.

Необходимо отметить, что пожилые люди не всегда имеют возможность заниматься в общих группах по ряду причин:

- психологические проблемы для занятия на одном уровне с более молодыми группами людей;
- сложное финансовое положение;
- отсутствие адаптации программ, представленных в велнесс организациях под пожилых людей.

Выбранная целевая группа имеет ряд проблем, которые необходимо учитывать при составлении фитнес программы, это изменение социального статуса и стиля общения, снижение адаптивно-приспособительных реакций, которые особенно проявляются в особенностях ценностно-потребностной сферы данной целевой группы.

Поэтому возникает необходимость в создании специальных методик для пожилых людей, их адаптация к существующим направлениям фитнеса и танцев и внедрение в организации данного типа.

Одной из задач нашего исследования было выявление потребности у пожилых людей, проживающих в г. Новосибирске к занятию фитнесом и танцами.

Опрос проводился среди пожилых людей в возрастном диапазоне от 55 до 70 лет. Было опрошено 320 респондентов, среди которых 192 женщины (60%) и 128 мужчин (40%).

Опрошенные респонденты отметили, что свободное время они проводят следующим образом: огородничество и садоводство (38%), воспитание внуков и правнуков (32%),

просмотр интересных программ и фильмов дома по телевизору (9%), рукоделие и творчество (8%), посещение оздоровительных центров (6%), чтение книг, журналов, газет (4%), другое (компьютерные игры, прогулки на свежем воздухе) (3%).

Как видно из ответов на данный вопрос анкеты, посещение оздоровительных центров далеко не самое популярное времяпровождения пожилых людей, хотя многие из них отмечают, что они бы с большим желанием больше уделяли бы времени своему здоровью и самочувствию. Большой интерес к посещению организаций оздоровительной направленности был выявлен у 254 (80%) опрошенных респондентов.

Анализируя текущее состояние досуга пожилых людей можно сказать об отсутствии у целевой группы культуры и возможностей, связанных с рядом причин, посещения услуг оздоровительных учреждений. Тем не менее, проявляется потребность в подобных видах услуг.

Для разработки маркетинговой программы для данной целевой группы важно знать возможности оплатить услуги такого типа. 20% опрошенных ответили, что совсем не готовы платить за велнес услуги, 20% – от 100 до 500 руб. в месяц, 60% – от 500 до 1000 руб. в месяц за два занятия в неделю.

Большое значение для такой категории потребителей является время, удобное для посещения. Наиболее удобное время для посещения стало утро, чему способствует отсутствие трудовой занятости и даёт огромное преимущество для создания услуг, адаптированных под целевой сегмент, так как выбранное время достаточно сложно занять другими возрастными группами в силу занятости на работе и учёбе.

Известно, что занятия фитнесом и танцами показаны не всем группам потребителей, поэтому уже перед организациями, оказывающими такого рода услуги, стоит задача формирования групп, учитывая интересы и физическое состояние потенциальных клиентов.

С целью определения перспективных направлений в фитнесе и танцах, респондентам был задан вопрос, ответы на который дают возможность определить наиболее привлекательные. Оказалось, что наиболее востребованными оказались мягкие виды фитнеса – йога и пилатес, а среди танцевальных направлений – латинские и восточные танцы.

Полученной информации от респондентов достаточно для подтверждения актуальности созданию новых направлений танцев, охватывающих в себе методики восточных и латинских движений в лёгкой форме, а также направления мягкого фитнеса, сочетающего в своей форме: йогу, пилатес, растяжку и лёгкие силовые упражнения, направленные в первую очередь на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Для улучшения работы с пожилыми людьми фитнес клубы и танцевальные студии должны разработать специальные программы и технологии оказания услуг, учитывающие особенности данного возраста и наличия заболеваний, которые усложняют работу с такими потребителями.

При разработке комплекса услуг для пожилых людей необходимо учитывать особенности и преимущества каждой из технологий.

Одна из методик, использующихся для пожилых людей – это танцевальная терапия, которая позволяет убрать эмоциональные расстройства, нарушения общения и укрепить межличностное взаимодействие.

Танцевальная терапия как специфическое направление арт-терапии используется для работы с разными целевыми группами, но в основном, для работы с людьми, страдающими какими-то отклонениями от нормы здоровья. Но если использовать её как рекреосервисную технологию для решения более широкого спектра задач, то среди них наиболее актуальными будут задачи, связанные с развитием чувствования собственного тела и управление им, формированием и поддержанием положительного представления о теле, независимо от комплекции и осо-

бенностей фигуры, что входит в задачи велнесс индустрии. И что особенно важно для людей старшего возраста. Кроме того, использование этой технологии в практике фитнеса приводит к развитию навыков межличностного общения и приобретению группового опыта. Основная задача групп, в которых используется технология танцевальной терапии, заключается в обучении танцевальным движениям, улучшающих в целом координацию движений и для этого эффективно может использоваться метод спонтанного движения. Существуют специализированные группы, работающие только на этом методе, так называемые группы спонтанного танца. Все эти методы, применяемые в разных танцевальных студиях или фитнес-центрах, побуждают человека к обретению большей свободы, раскрепощают его делают движения более выразительными, притягательными для окружающих, а также развивают подвижность суставов и укрепляют выносливость, дают дополнительный заряд энергии. Тот факт, что танцевальная технология развивает человека целостно и всесторонне, гармонизируя его тело, разум и психику, это является несомненным преимуществом данной технологии. Именно это даёт нам основание считать танцевальную терапию в качестве альтернативы обычным фитнес программам и как эффективную рекреосервисную технологию в повышении качества жизни людей «третьего возраста».

При использовании этой технологии в практику фитнеса необходимо соблюдать следующий принцип: все изменения начинаются с движений, с телесных практик. Следовательно, чтобы изменить настроение человека, его самочувствие, нужно начинать с обратного- с движения. Конечно, стоит учитывать малоподвижность пожилого населения, что предполагает в программах максимальное облегчение базовой структуры движений.

Рассмотрим, к каким результатам может привести использование танцевальной технологии в группах, где занимаются люди старшего возраста.

Во-первых, они лучше узнают своё тело, его особенности, степень гибкости и пластичности, а также возможности его использования, что позволяет в целом улучшить эмоциональное и физическое состояние.

Во-вторых, за счёт создания более позитивного восприятия своего тела у пожилых людей будет происходить повышение чувства собственного достоинства, собственной значимости.

В-третьих, практика танцевальных занятий в группе будет способствовать формированию невербальной коммуникации, так как танцевальная терапия создаёт условия для социального взаимодействия, позволяет преодолевать препятствия, возникающие при речевом общении.

В-четвертых, у пожилого человека появится возможность вступить в контакт с собственными чувствами путём установления связи с движениями и соответственно этому навыку у него появится возможность лучше понимать себя и свои чувства и управлять ими через движения. Например, человек может заниматься этим и дома под музыку. При творческом отношении клиента к движениям под музыку танец приобретает психотерапевтический эффект, так как позволяет выразить через танцевальные движения латентные чувства, которые могут быть источником психического напряжения или фрустрации. Как известно, именно внутреннее напряжение является причиной большинства психосоматических заболеваний и потому нельзя позволять ему накапливаться в теле человека.

Наряду с ожидаемыми эффектами использования танцевальной технологии для организации оздоровительного досуга пожилых людей решаются также задачи, имеющие общий велнесс-эффект. К ним можно отнести задачу повышения уровня двигательной активности клиентов фитнес-центров, налаживание коммуникаций и организацию общения с руководителем, тренером группы, что создаёт доверительные отношения между клиентом и предприятием велнесса, и это осо-

бенно важно для пожилого человека, если он отчуждён от семьи и родственников. А также создаются условия для сбора диагностического материала для анализа поведенческих стереотипов пациента и его самопознания, что позволяет тренеру центра составлять более полную картину о работе с данной целевой группой<sup>3</sup>. Все это делает танцевальную технологию незаменимым средством повышения качества жизни людей старшего возраста.

Другая, но не менее популярная технология оздоровления для пожилых людей – фитнес технология.

Фитнес клуб – общественно культурная просветительская организация, в которой образовательный процесс направлен на формирование навыков здорового образа жизни, развитие творческих способностей личности и самообразование [4].

В оказании фитнес услуг затрагивается компонента социальных и личностных отношений, что говорит о многогранности направлений.

Фитнес включает в себя принципы поддержания не только хорошего физического состояния (формы), но и развития эмоционального, социального и духовного начал. Если не «работает» один из компонентов, то не действует и вся система, так считают специалисты, работающие в этой сфере. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления с позиций здорового образа жизни. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей различного возраста [1]. Нельзя недооценивать возможности этих технологий и в рекреации пожилых людей.

Анализ рынка позволяет констатировать, что практически никто не создаёт программы, специально ориентированные на пожилых людей. Это говорит о недостаточности внимания для создания позитивной модели развивающейся оздоровительной среды. То же ка-

сается и внедрения инноваций, направленных на поддержание эмоциональной сферы старших возрастных групп. Вышеизложенная информация стала предпосылкой для поиска технологий, обеспечивающих социально-педагогическую поддержку пожилого человека в условиях фитнес клуба. Социально-педагогическую поддержку необходимо понимать, как особый вид социально-педагогической деятельности, направленный на определение и разрешение личностных и социальных проблем, создание условий для его сохранения здоровья, самореализации как личности и борьбы с одиночеством, о чём свидетельствуют исследования ряда учёных и специалистов в этой сфере [8, 9].

Для осуществления внедрения фитнес технологий в досуг пожилых людей, так же необходимо знать особенности здоровья. Поэтому занятия должны проходить с добавлением упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Помимо общепринятых групповых занятий необходимо активно внедрять и применять приёмы ауторелаксации, упражнения на снижение тревожности, враждебности и повышения уровня социальной компетенции. Каждому занимающемуся, раз в неделю, необходимо предоставлять возможность заниматься индивидуально и в малой группе с психологом. Использование таких технологий позволяет осуществлять социально-ориентированную поддержку пожилых людей, вне помещения фитнес клуба выходя за рамки тренировочного процесса. В результате достигается сбалансированное соотношение социально-значимой поддержки и физкультурно-оздоровительными занятиями. Оно нацелено на формирование условий для полноценной коммуникации пожилого человека и выработку привычек для ведения здорового образа жизни.

Также возможно внедрение дополнительных мероприятий, которые поддерживали бы у пожилого человека активную жизненную позицию при решении ситуативных задач.

В конце каждого цикла тренировок, тре-

<sup>3</sup> Сайт ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования». URL: <http://ipkold.68edu.ru/forum/viewtopic.php?p=1652> (Дата обращения: 26.02.2017).

неры фитнес клуба, должны делать акцент на личных достижениях занимающихся, который позволяет эффективно создавать «ситуацию успеха», активизировать «зону ближайшего развития» [9].

Апробация разработанных рекомендаций была проведена в одном из фитнес-центров г. Новосибирска и показала положительные результаты. У большинства пожилых людей, наполняющих свой досуг занятиями фитнесом и танцами, сильно повысилась мотивация к здоровому образу жизни, повысился уровень самооценки, уменьшился уровень тревожности, пропали признаки депрессии и враждебности. И самое главное, улучшилось самочувствие. В результате использования рекреосервисных технологий повысилась сте-

пень адаптивности пожилого человека к условиям внешней среды, что в конечном итоге позволяет ему более полно самореализовываться, и самоактуализироваться в продуктивных видах деятельности.

В связи с усилением спроса, экономическую нишу быстро заполняют новые велнесс организации, создавая здоровую конкуренцию. Повышенная конкуренция стимулирует предпринимателей создавать новые услуги, совершенствовать методики процесса, повышать квалификацию персонала и уровень обслуживания. Использование танцевальных и фитнес технологий показали себя как перспективное направление велнесс индустрии в организации рекреационного досуга людей старшего возраста.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. **Вахорина И.Г.** Историко-логический анализ становления методологии фитнес-аэробики // Студенческий научный форум 2015. Матер. VII Межд. студ. конф. URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1343/13581> (Дата обращения: 26.02.2017).
2. **Загорская Л.М., Назаркина В.А.** Социально-культурная реабилитация по зрению подросткового и старшего школьного возраста: современные технологии // Сервис в России и за рубежом. 2016. Т.10. №5(66). С. 105-122. DOI: 10.12737/21200.
3. **Жилкина Н.В., Жилкин В.В.** Реинкультурация как фактор повышения качества жизни людей «третьего возраста» // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №11. С. 357-362.
4. **Кельбах Е.И., Плотников П.А.** Анализ рынка фитнес-услуг: тенденции и перспективы развития (на материалах г. Перми) // Контентус: электронный научный журнал. URL: <http://kontentus.ru/wp-content/uploads/2014/07/Кельбах-Е.И.-Плотников-П.А..pdf> (Дата обращения: 26.02.2017).
5. **Кряжев В.Д.** Новые физкультурно-оздоровительные технологии Школы здоровья для лиц пожилого возраста // Вестник спортивной науки. 2012. №2. С. 49-52.
6. **Литвак Р.А., Резанович И.В.** Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес клубе // Современные проблемы науки и образования. 2011. №6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5233> (Дата обращения: 26.02.2017).
7. **Погребова О.А.** Сегментация российских потребителей отрасли товаров и услуг здорового образа жизни // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2015. Т. 9. №3. С. 119-128.
8. **Рямова К.А., Розенфельд А.С.** Образовательное пространство фитнес-клубов в поддержке саморазвития и самореализации пожилых людей // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта 2016. №6(136). С. 136-142. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p136-143.
9. **Рямова К.А., Розенфельд А.С., Овчинникова Л.В.** Фитнес-технология в поддержании жизненной позиции пожилых людей // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: Мат. VI Всерос. Науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2013. Т.2. С. 89-92.

10. **Степанова О.Н., Савин С.В.** Критерии классификации и типология фитнес-программ // Вестник спортивной науки. 2015. №3. С. 49-54.
11. **Pilzer P.Z.** The New Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry. Hoboken, NJ: Wiley, 2007. 304 p.

**Ljubov M. ZAGORSKAJA**<sup>a</sup>,  
**Valerija A. NAZARKINA**<sup>b</sup>

## RESEARCHING THE OLDER PEOPLE'S NEEDS FOR SPECIALIZED SERVICES OF THE WELLNESS INDUSTRY IN NOVOSIBIRSK

<sup>a-b</sup> *Novosibirsk State Technical University  
(Novosibirsk, Russia);*

<sup>a</sup> *PhD in Philosophy, Associate Professor;  
e-mail: lubaz@mail.ru;*

<sup>b</sup> *PhD in Economics, Associate Professor;  
e-mail: valeria71@bk.ru*

*The article is devoted to the considering theoretical and practical issues of the wellness industry development in Novosibirsk and the use of its opportunities for organizing leisure time for older people. The authors consider the development tendencies in the wellness industry as way for organizing the leisure of consumers whose physical, psycho-emotional and financial possibilities are lower than active age people. The statistical data cited in the article indicates that the development of services in this sector is rapidly growing, the range of services are expanded, wellness companies are oriented to different groups of consumers: children, pregnant women, disabled people, etc. However, attention is not paid to people of the third age.*

*This research provides mapping the market of services of enterprises and organizations rendering wellness services. In particular, those organizations that provide fitness and dance services are considered. It is these services in the wellness industry that can solve for the elderly at least two tasks at a time - maintaining and strengthening psychosomatic health and creating conditions for versatile communication. The results of mapping show that Novosibirsk has large number of such organizations, however, only two among them (included in the federal fitness network) provide services for the elderly people.*

*The survey of elderly people in Novosibirsk allowed to identify the need for fitness and dance services, and made it possible to determine priorities in time, cost and types of employment in the centers of the wellness industry.*

*Also the authors note that classes for people of this target group should take into account its features and should be conducted by trainers with special education. According to these features specialized programs should be developed, including the use of recreational and service technologies as an alternative to the usual fitness.*

### **Keywords:**

*wellness, wellness industry,  
wellness services,  
dance and fitness services  
market,  
service market mapping,  
recreational technologies,  
dance technologies,  
fitness technologies,  
health-improving leisure  
for older people*

### References

1. **Vahorina, I. G.** (2015). Istoriko-logicheskij analiz stanovlenija metodologii fitnes-aerobiki [Historical and logical analysis of the fitness aerobics methodology development] *Studencheskij nauchnyj forum 2015 [Student Science Forum 2015]:* Mat. of the VII int. stud. conf. URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1343/13581> (Дата обращения: 26.02.2017). (In Russ.).
2. **Zagorskaja, L. M., & Nazarkina, V. A.** (2016). Social'no-kul'turnaja rehabilitacija po zreniju prodrostkovogo i starshego shkol'nogo vozrasta: sovremennye tehnologii [Socio-cultural rehabilitation of adolescent and senior school-aged children with vision disabilities: Modern technolo-

- gies]. *Servis v Rossii i za rubezhom [Services in Russia and Abroad]*, 10(5), 105-122. doi: 10.12737/21200. (In Russ.).
3. **Zhilkina, N. V., & Zhilkin, V. V.** (2011). Reinkul'turacija kak faktor povyshenija kachestva zhizni lju-dej «tret'ego vozrasta» [Reinculturation as the factor of rise in the quality of life of the third aged people]. *Social'no-ekonomicheskie javlenija i processy [Social and economic phenomena and processes]*, 11, 357-362. (In Russ.).
  4. **Kel'bah, E. I., & Plotnikov, P. A.** (2014). Analiz rynka fitnes-uslug: tendencii i perspektivy razvitija (na materialah g. Permi) [Analyzing the fitness services market: trends and development prospects (based on materials of Perm)]. *Kontentus: elektronnyj nauchnyj zhurnal [Content: electronic scientific journal]*. URL: <http://kontentus.ru/wp-content/uploads/2014/07/Кельбах-Е.И.-Плотников-П.А..pdf> (Accessed on February 26, 2017). (In Russ.).
  5. **Kryazhev, V. D.** (2012). Novye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii Shkoly zdorov'ja dlja lic pozhilogo vozrasta [New technologies of Health school fitness and recreation for older people]. *Vestnik sportivnoj nauki [Sports science bulletin]*, 2, 49-52. (In Russ.).
  6. **Litvak, R. A., & Rezanovich, I. V.** (2011). Organizacija dosugovoj dejatel'nosti pozhilyh ljudej v fitness klube [Spare time activity arrangement of elderly people in fitness club]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija [Modern problems of science and education]*, 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5233> (Accessed on February 26, 2017). (In Russ.).
  7. **Pogrebova, O. A.** (2015). Segmentacija rossijskih potrebitelej otrasli tovarov i uslug zdorovo-go obraza zhizni [Segmentation of Russian consumers in the sector of healthy living products and services]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Ekonomika i menedzhment [Bulletin of South Ural State University, Series "Economics and Management"]*, 9(3), 119-128. (In Russ.).
  8. **Ryamova, K. A., & Rosenfeld, A. S.** (2016). Obrazovatel'noe prostranstvo fitnes-klubov v podderzhanii samorazvitija i samorealizacii pozhilyh ljudej [Educational space of fitness club in maintenance of self-development and self-realization of elderly people]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 6(136), 136-142. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p136-143. (In Russ.).
  9. **Ryamova, K. A., Rosenfeld, A. S., & Ovchinnikova L.V.** (2013). Fitnes-tehnologija v podderzhanii zhiznennoj pozicii pozhilyh ljudej [Fitness technology in maintaining the vital position of the elderly]. *Innovacionnye processy v obrazovanii: strategija, teorija i praktika razvitija [Innovative processes in education: strategy, theory and practice of development]*: Mat. of the VI int. stud. conf.. Yekaterinburg. (In Russ.).
  10. **Stepanova, O. N., & Savin, S. V.** (2015). Kriterii klassifikacii i tipologija fitnes-programm [Classification criteria and typology of fitness programs]. *Vestnik sportivnoj nauki [Sports science bulletin]*, 3, 49-54. (In Russ.).
  11. **Pilzer, P. Z.** (2007). *The New Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry*. Hoboken, NJ: Wiley.

**Загорская Л.М., Назаркина В.А.** Исследование потребностей людей старшего возраста в специализированных услугах велнесс-индустрии г. Новосибирска // Сервис в России и за рубежом. 2017. Т. 11. Вып. 4. С. 156-167. DOI: 10.22412/1995-042X-11-4-13.

**Zagorskaja, L. M., & Nazarkina, V. A.** (2017). Researching the older people's needs for specialized services of the wellness industry in Novosibirsk. *Servis v Rossii i za rubezhom [Services in Russia and Abroad]*, 11(4), 156-167. doi: 10.22412/1995-042X-11-4-13. (In Russ.).