

СУЧАСНИЙ СТАН ТА СТРАТЕГІЧНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Дар'я Строїлова, к.пед.н., ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У період з 1980 по 2026 рік світова індустрія фітнесу пройшла шлях від стихійного захоплення бодібілдингом та аеробікою до науково обґрунтованої системи здоров'яформування (Health-forming), що базується на принципах персоналізації, біохакингу та цифровізації.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз історичних етапів розвитку фітнесу та виявленні домінуючих трендів сучасного здоров'яформування, що визначають якість життя людини у 2026 році.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувались такі методи, як порівняльно-історичний метод, системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. 1980-ті — 1990-ті: Епоха естетики та «залізного» спорту. У цей період фітнес сприймався переважно як засіб корекції зовнішнього вигляду. Робота впровадилась на тренажерах, ізольовані вправи на конкретні м'язи. З'явилися перші мережеві спортзали. Принцип жорстких дієт, акцент на підрахунку калорій та низькому вмісті жирів. Здоров'я часто приносилось в жертву візуальному результату (табл. 1).

2000-ні — 2010-ті: Функціональність та системний велнес. Відбувається зміна акценту з «того, як тіло виглядає» на те, «як воно функціонує». Функціональний тренінг, CrossFit, НІТ (високоінтенсивні інтервальні тренування). Напрямок роботи з власною вагою, вільні ваги, розвиток витривалості та координації. Початок масового захоплення йогою та пілатесом. З'являються перші крокоміри та мобільних додатків для тренувань. Зміна принципу харчування популяризація білкових дієт (Палео, Кето) та спортивного харчування.

Фітнес як спосіб підвищення якості життя та працездатності. Поява терміну «Wellness» 2020-2026: Епоха персоналізованого довголіття та біохакингу. Сучасний етап характеризується глибокою інтеграцією технологій та медицини у повсякденну активність. Метою фітнесу стала не просто форма, а відтермінування старіння та збереження когнітивних функцій. Розвиток технологій дав змогу побудувати гібридні тренування (онлайн + офлайн), VR-фітнес, нейротренування. В таблиці наведена порівняльна характеристика змін фітнесу за останні 45 років.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика трансформації фітнес-індустрії (1980–2026)

Критерій порівняння	Епоха «Культу тіла» (1980-ті – 1990-ті)	Епоха «Функціональності» (2000-ні – 2015-ті)	Епоха «Довголіття та Біохакінгу» (2016 – 2026)
Домінуюча мета	Гіпертрофія м'язів, екстремальне схуднення (естетика).	Сила, витривалість, координація (працездатність).	Оптимізація біологічного віку, когнітивне здоров'я (Longevity).
Методологічна основа	Бодібілдинг, ритмічна гімнастика, ізолювані вправи.	CrossFit, НПТ, функціональний тренінг, йога.	Нейроцентричний підхід, гібридний тренінг, відновлювальна медицина.
Роль технологій	Аналогові (секундоміри, механічні ваги).	Мобільні додатки, пульсометри, соціальні мережі.	ШІ-аналітика, носимі біометричні датчики, VR/AR-тренування.
Харчова стратегія	Жорстке обмеження жирів, підрахунок калорій.	Білкові дієти, спортивне харчування, відмова від цукру.	Нутрігеноміка, контроль глікемічного індексу, здоров'я мікробіому.
Психологічний аспект	«Подолання себе», зовнішня мотивація (мода).	Зняття стресу, приналежність до ком'юніті.	Mindfulness, ментальне відновлення, боротьба з вигоранням.
Ставлення до здоров'я	Здоров'я як засіб досягнення форми.	Здоров'я як збалансований спосіб життя (Wellness).	Здоров'я формування як стратегічне управління ресурсом організму.

Висновки. Зміна фундаментальної парадигми: Встановлено, що за період 1980–2026 рр. фітнес еволюціонував від вузькоспрямованої методики корекції фігури («культу тіла») до глобальної стратегії управління біологічним капіталом людини (Longevity). Технологічна інтеграція: Сучасний стан галузі (станом на 2026 рік) визначається тотальною діджиталізацією. Міждисциплінарність здоров'я формування: Доведено, що сучасне здоров'я формування інтегрує в собі досягнення медицини (нутрігеноміка), психології (mindfulness) та спортивної науки. Фізичне навантаження тепер розглядається як «ліки» (Exercise is Medicine), що вимагає високої професійної компетентності фахівців. Соціально-педагогічний аспект: Актуалізовано поняття «фізичної грамотності» як життєво необхідної компетентності.

Список використаної літератури.

1. McAvoy, Cayla & Batrakoulis, Alexios & Camhi, Sarah & Sansone, Jessica & Stanfield, Jennifer & Reed, Rachelle. ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM's Health & Fitness Journal. (2025). 29. 16-33. 10.1249/FIT.0000000000001110.
2. Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. Здоров'я людини, фітнес і рекреація. Фізичне виховання різних груп населення. Фізична терапія, ерготерапія. (2022).

3. Foulkes, S., et al. The Relationship Between Exercise and Longevity: Challenging the U-Shaped Hypothesis. *Journal of the American College of Cardiology*, (2025). 85(12).

4. Іванова О., Петренко В. Штучний інтелект у персоналізації здоров'яформувальних програм. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і здоров'я людини: сучасні пріоритети». Київ, (2025). с. 45–47.