

## РОЗВИТОК ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ігор Усіченко, викладач першої категорії

*Харківський автомобільно-дорожний фаховий коледж Лозівська філія  
Лозова, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах стрімкого розвитку суспільства особливого значення набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я населення. Глобалізація, урбанізація, зростання стресових факторів та малорухливий спосіб життя зумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів здоров'я формування. Одним з найбільш доступних та популярних напрямків є фітнес, який поєднує фізичну активність, профілактику захворювань та формування здорового способу життя. Сьогодні фітнес-індустрія активно розвивається, адаптуючись до потреб різних груп населення та впроваджуючи інноваційні технології.

**Мета дослідження:** аналіз сучасного стану фітнес-індустрії та визначення основних тенденцій її розвитку в контексті здоров'я формування населення.

**Матеріал і методи дослідження.** У процесі дослідження було використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, системний підхід, порівняльний аналіз сучасних фітнес-технологій, а також аналіз статистичних даних та інтернет-ресурсів, присвячених розвитку фітнес-індустрії та здорового способу життя.

**Результати дослідження та їх обговорення** Аналіз наукових джерел свідчить, що фітнес сьогодні не лише формою фізичної активності, а й важливим соціальним явищем. Сучасний стан фітнес-індустрії характеризується такими особливостями:

1. Діджиталізація фітнесу. Широкого поширення набули онлайн-тренування, мобільні додатки, фітнес-трекери та платформи дистанційного навчання. Це дозволяє розширити доступ до занять незалежно від місця проживання.

2. Персоналізація тренувального процесу. Індивідуальні програми тренувань з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичної підготовки та цілей користувачів стають пріоритетними.

3. Інтеграція фітнесу та медицини. Розвиток напрямку wellness та health fitness, орієнтованого на профілактику захворювань, реабілітацію та покращення якості життя.

4. Популяризація функціонального тренінгу. Програми, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості, набувають все більшої популярності.

5. Зростання інтересу до ментального здоров'я. Фітнес все частіше включає практики, спрямовані на зниження стресу: йогу, пілатес, дихальну техніку.

6. Інклюзивність фітнесу. Створюються програми різних категорій населення: дітей, людей похилого віку, осіб з інвалідністю.

Таким чином, фітнес стає комплексною системою, спрямованою на формування здорового способу життя, підвищення фізичної активності та профілактику захворювань.

#### **Висновки.**

1. Сучасний фітнес є важливим інструментом здоров'я формування населення.

2. Основними тенденціями його розвитку є цифровізація, персоналізація, інтеграція з медициною та орієнтація на психоемоційний стан людини.

3. Фітнес-індустрія має значний потенціал для подальшого розвитку та впровадження інноваційних технологій.

4. Перспективи розвитку фітнесу пов'язані з розширенням доступності послуг та формуванням сталої мотивації до здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури.**

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. Ч. 1. 272 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

4. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 96–102.

5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p.

6. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2024. ACSM's Health & Fitness Journal. 2024. Vol. 28, No. 1. P. 14–26.