

Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. п. Драгоманова, 2012. С. 89 – 94.

3. Павлова Н, Зендик О. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008; С. 110– 114.

4. Павлун Т, Любимов В, Зайцев І. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Дніпропетровськ, 2010. 392 с.

5. Стеценко А, Гунько П. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник.: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. Черкаси, 2011. 216 с

6. https://www.researchgate.net/publication/376877107_EFEKTIVNIST_VIKORISTANNA_TRENAZERIV_DLA_POKRASENNA_REZULTATIV_U_SILOVOMU_TRENUVANNI

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДУСТРІЇ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ: ВПЛИВ ОСТАННІХ РОКІВ

Тетяна Мошенська, Анастасія Солодовник

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглянуто вплив останніх років на фітнес-індустрію в Україні. Проаналізовано проблеми з якими вона стикається та вимушені зміни алгоритмів.

Ключові слова: індустрія фітнесу, пандемія, війна, тренер.

Вступ. Індустрія фітнесу в Україні стрімко розвивалась. З'являлося багато нових фітнес-клубів та напрямків. Але за останні роки у світі та нашій країні багато чого відбулося, тож і в цьому напрямку почалися вимушені зміни.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати вплив останніх років на індустрію фітнесу в Україні.

Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. У 2019 році почалася пандемія COVID-19, тож для багатьох тренерів і власників клубів карантин негативно вплинув на їх діяльність. Пандемія змусила багатьох відмовитися від фітнесу з економічних міркувань.

Але були і позитивні моменти: почали проводити онлайн-тренування (тільки 22% тренерів проводили онлайн-тренування до карантину, під час карантину це число збільшилося в 3 рази.), вдосконалювати свої навички в різних сферах, навчалися нових напрямків; сучасні спортклуби пропонують цікаві формати тренувань. Наприклад, Hiitworks відкриває нові зали, де використовуються нестандартні вправи та музика. Формування ком'юніті стало

важливою складовою. Деякі клуби перетворюють свої програми на соціальні платформи, де клієнти можуть взаємодіяти між собою[1].

Sport Life, найбільша мережа фітнес-клубів в Україні, почала впроваджувати нові технології. Наприклад, в одному з їх клубів з'явилася система, яка розпізнає обличчя та заміряє показники тіла. Деякі клуби відмовились від річних абонементів, зосереджуючись на поліпшенні сервісу та взаємодії з клієнтами[4].

24 лютого 2022 року почалось повномасштабне вторгнення, яке торкнулось всіх сфер нашого життя. Аналізуючи данні, відомо, що більшість тренерів з 24 лютого 2022 року залишились у межах України — 63% у своєму місті, 12% переїхали в інше місто чи область. Переважна більшість — 90% тренерів вже відновили тренування. З них 50% повернулись до занять навесні 2022 року. 60% тренерів підвищували кваліфікацію після повномасштабного вторгнення. При цьому ті, хто продовжив навчатися, закономірно збільшили свій заробіток і кількість клієнтів. Також багато хто засвоїв нові напрямки[5].

Також з лютого 2022 року в більшості клієнтів змінилися запити. Зараз актуальна реабілітація, емоційне розвантаження та розслаблення, відновлення фізичного та емоційного спокою. Тому тренерам довелося знаходити новий підхід: давати більше підтримки та особистого спілкування; підлаштовувати навантаження під рівень втоми та психологічного виснаження клієнтів; урізноманітнити тренування, стати більш універсальними[2].

Більшість клієнтів і тренерів зараз віддають перевагу офлайн тренуванням — 52%. 8,2% тренують тільки онлайн, а 39,8% поєднують обидва формати. Фітнес в підвальних приміщеннях - супер рішення під час війни. Чим менше вікон, тим безпечніше. Відвідувачі стали менш вимогливими. Займатися в будь-яких умовах (за відсутності світла чи води) для багатьох уже не проблема. Значно зростає попит на тренування з пілатесу, стретчингу, йоги, barre. Спеціалісти з кінезотерапії та відновлення руху відокремлюються в окрему категорію спеціалістів, попит на яких значно зростає. Стрімкий розвиток онлайн фітнес-клубів та онлайн студій за підпискою - ще один тренд. Фітнес тренери починають проводити колаборації з маркетологами для створення онлайн продуктів[3].

Ці події вдарили по психоемоційному стану майже кожного з нас. Всі відчують напругу через повітряні тривоги, ракетні атаки, новини та загальну небезпеку. Важко як клієнтам, так і тренерам. Тому 12,5% спеціалістів почали сумніватись, що фітнес — це їхня сфера. Інші 85,5% тренерів впевнені, що хочуть працювати саме в цій галузі.

Висновок. Описані зміни свідчать про динамічний розвиток фітнес-індустрії в Україні, навіть у важкий час пандемії. Попри повномасштабне вторгнення, фітнес має великий попит серед українців. Людям потрібне емоційне розвантаження, яке дарують тренування. Тому для тренерів зараз є багато роботи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: розглянути які нові фітнес напрямки стали популярними за ці роки в Україні.

Список використаної літератури:

1. Спортзали Sport Life, hiitworks, Smartass вигадують як знову загнати українців в фітнес-клуби. Що вони роблять для цього . Журнал “Forbs Ukraine”, 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: Спортзали Sport Life, hiitworks, Smartass вигадують як знову загнати українців в фітнес-клуби. Що вони роблять для цього — Forbes.ua
2. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mizhiriaosvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>.
3. Що змінилося на ринку фітнес послуг? Повномасштабна війна в Україні змінила світ, економіку та всі види бізнесу. Українська Фітнес Асоціація, 2023. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: УФА. REPs Ukraine
4. Як пандемія вплинула на фітнес-індустрію в Україні. Результати дослідження - Академія Фітнесу України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: fitnessacademy.com.ua
5. Як повномасштабне вторгнення вплинуло на фітнес-індустрію у 2022-2023 роках - Академія Фітнесу України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: fitnessacademy.com.ua

TRX ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Олег Пенцов, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах досліджено особливості тренування та підготовку за фітнес-програмою TRX (Total Resistance eXercise), одного з напрямків оздоровлення в сучасному фітнесі. Встановлено, що TRX тренування використовує стропи для виконання широкого спектру вправ з використанням власної ваги тіла, що забезпечує ефективні та різноманітні фітнес-програми. Підтверджено, що цей напрям оздоровчого фітнесу сприяє оздоровленню тіла людини, в якому задіяні різні цільові групи м'язів під час тренування.

Ключові слова: TRX, здоров'я, фітнес, стропи, фітнес-тренування.

Вступ. Останнім часом широкої популярності набули TRX тренування у сфері оздоровчого фітнесу. Відомо велика кількість сучасних оздоровчих систем у фітнес-індустрії, однак, саме TRX тренування останнім часом набуло широкої популярності та потребує детального аналізу як одного із напрямків оздоровчого фітнесу.

Мета та завдання дослідження полягала в аналізі TRX тренування, як одного із напрямків оздоровчого фітнесу та як систему функціонального тренінгу, яка розвиває та покращує функціональні можливості організму людини будь якого віку та статі.