



Оксана ДАНИСКО

*Доктор педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
Полтава, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>*



Оксана КОРНОСЕНКО

*Доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
Полтава, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>*

ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ІННОВАЦІЙ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

Сучасність характеризується складними безпековими, соціально-економічними та політичними проблемами. Сьогоднішній етап науково-технічного прогресу, стрімкі трансформації в усіх сферах людської діяльності та триваюча російська агресія призвели до збільшення інтенсивності розумової праці, психологічних і фізичних навантажень. Суспільство висуває нові вимоги до освіти, однією з яких є виховання здорового молодого покоління. Тому перед закладами вищої освіти стоїть завдання вдосконалення процесу фізичного виховання, формування гармонійної та розвиненої особистості, формування у майбутніх фахівців фізичної культури здатності здійснювати професійну діяльність у змінних умовах. У цьому контексті можна стверджувати, що вивчення сучасних тенденцій фітнес-індустрії та їх імплементація в освітню практику є важливою науковою проблемою, що актуалізується в умовах війни, доповнюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність з різними категоріями населення новим змістом.

Сучасне розуміння терміну «фітнес» виходить за рамки простої фізичної підготовки. Це комплексний підхід до покращення загального благополуччя, який інтегрує 1) фізичну активність (фізичні вправи, що сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації); 2) здорове харчування (збалансоване харчування, яке забезпечує організм необхідними поживними речовинами для підтримки здоров'я та оптимальної працездатності); 3) психічне (ментальне) благополуччя (практики, які допомагають зняти стрес, тривогу та депресію, а також покращити емоційний стан та когнітивні функції); 4) соціальну взаємодію: контакти з іншими людьми, що сприяють почуттю приналежності та підтримки; 5) культуру дозвілля (достатня кількість якісного сну та активностей для відновлення організму і підтримки його працездатності).

Аналізуючи освітні тренди в галузі фізичного виховання та спорту зазначимо, що їх реалізація вимагає опори на наявні в педагогічній теорії і практиці уявлення про організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності. Відтак для того, щоб відстежувати інновації у сфері фізичної культури і спорту, розуміти що буде популярним серед молоді, викладачам необхідно не

лише слідкувати за останніми тенденціями, але й намагатися їх передбачити та швидко впровадити. Починаючи з 2006 року, ACSM (*Американський коледж спортивної медицини*) щороку публікує результати «Всесвітнього дослідження трендів у сфері фітнесу» комплексного огляду, в якому беруть участь експерти з усього світу: персональні тренери, фізіологи, медичні працівники та власники тренажерних залів. Кінцевий звіт має на меті відстежувати, оцінювати, прогнозувати та запроваджувати нові фітнес-тенденції, які впливають на розвиток сектору. Започаткував опитування Уолтер Томпсон, доктор філософії, FACSМ, заступник декана з аспірантури та досліджень у Коледжі освіти та людського розвитку Університету штату Джорджія, США (Fitness Trends, 2024).

Протягом останніх років ми спостерігали значні зміни у фітнес-індустрії, багато з фітнес-тенденцій були спричинені у світовому вимірі пандемією коронавірусу, а в Україні обтяжені наслідками широкомасштабної російської військової агресії. Приміром, під час пандемії (2020 – 2021 рр.) ми спостерігали зростання онлайн-тренувань, домашніх тренажерних залів і більше уваги до вправ для покращення імунної функції та психічного здоров'я різних категорій населення. Що ж чекає фітнес-індустрію у 2025 році і чим може збагатитися фізкультурна освітня практика? За результатами опитувань ACSM для 2025 року визначено такі тенденції за тематичними категоріями: цифрові технології, особливі групи населення, програмування, бізнес-модель фітнесу, медична допомога та методи навчання. Топ-10 трендів 2025 року представлені в Таблиці 1 (ACSM, 2024; Reed, 2024; A'Naja, 2024).

Таблиця 1

Фітнес-тренди 2025 року

1	<i>Технології переносних пристроїв</i>	використання персональних гаджетів: фітнес-трекери, розумні годинники, монітори серцевого ритму та пристрої відстеження GPS, у тому числі пристрої, які можуть контролювати частоту серцевих скорочень, калорії, час пасивного сидіння / сну тощо.
2	<i>Мобільні програми (додатки) рухової активності</i>	онлайн додатки, що допомагають виконувати вправи або програмувати їх, дозволяють відстежувати певний прогрес і отримувати відгуки про виконання фізичних вправ та досягнутих результатів.
3	<i>Фітнес-програми для літніх людей</i>	зосереджені на унікальних потребах частки населення, що старіє, і сприяють розвитку сили, гнучкості, рівноваги та здоров'я серцево-судинної системи, зміцненню фізичного та психічного благополуччя.
4	<i>Вправи для схуднення</i>	програми зниження ваги та прискорення метаболізму, що комбінують фізичну активність і здорове харчування.
5	<i>Традиційний силовий фітнес</i>	тип тренінгу для розвитку витривалості та підвищення м'язового тонусу на основі подолання сили тяжіння
6	Високоінтенсивне інтервальне тренування (HIIT)	метод, що включає повторювані короткі періоди максимальних аеробних зусиль високої інтенсивності (>85% HR _{max}), за якими слідують періоди активного або пасивного відпочинку (<65% HR _{max}), що дозволяють відновитися для повторення того самого робочого навантаження.
7	<i>Технології навчання на основі даних</i>	тип навчання, що дозволяє проводити індивідуальні тренування та інструктаж у групах осіб з різним рівнем фізичної підготовки на основі узагальнень фізіологічних реакцій організму на фізичні навантаження в режимі реального часу.

8	<i>Вправи для психічного (ментального) здоров'я</i>	технології біохакінгу, що поєднують програми самовдосконалення на основі інтеграції рухової активності, здорового харчування з метою відновлення працездатності, покращення когнітивних процесів, контролю стресу
9	<i>Функціональні фітнес-програми</i>	вправи, що покращують прикладні функціональні рухи людини: сила, спритність, координація, витривалість, що є корисними в повсякденній діяльності.
10	<i>Коучинг здоров'я</i>	тренінг з формування у різних категорій населення мотивації та здатності до сталої зміни способу життя, покращення здоров'я та профілактики захворювань на основі технологій поведінкової терапії.

Отже, інтеграція передових технологій, різноманітного контенту, адаптивного програмування та інтелектуального обладнання в режимі фітнесу та оздоровлення різних категорій населення значно покращила персоналізацію фітнес-досвіду упродовж останніх років. Це відповідає унікальним потребам, уподобанням і цілям кожної людини, сприяючи кращим показникам здоров'я, підвищує мотивацію та робить заняття фітнесом доступними. Результати цьогорічного опитування вказують на значний вплив цифрових технологій на фітнес-індустрію. Відповідно використання персональних гаджетів та мобільних додатків є важливим напрямом вдосконалення професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури. Крім того, новими акцентами професійної підготовки мають стати: технології моніторингу функціонального стану, покращення соматичного та ментального здоров'я, формування здорового способу життя (мотивів і стратегій поведінки) різних категорій населення. Фізкультурна освітня галузь повинна використовувати дослідження означених тенденцій для розвитку і впровадження інноваційних рішень у процес професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту, затребуваних на ринку праці.

Література

ACSM Announces Top Fitness Trends for 2025. URL: <https://www.acsm.org/news-detail/2024/10/22/acsm-announces-top-fitness-trends-for-2025>

A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2024. № 28 (6). Pp. 11-25. DOI: 10.1249/FIT.0000000000001017. URL: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2024/11000/2025_acsm_worldwide_fitness_trends_future.6.aspx

Fitness Trends 2025: Innovation, Health & Lifestyle. URL: <https://partnernewsroom.urbansportsclub.com/en/fitness-trends-2025-en/>

Reed R., McAvoy C., Gallo P. M., & A'Naja M. N. The employer perspective: insights and practical applications of the 2025 fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2024. № 28 (6). Pp. 26-30. DOI: 10.1249/FIT.0000000000001011. URL: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2024/11000/the_employer_perspective_insights_and_practical.7.aspx

THE FITNESS INDUSTRY AS A CATALYST FOR INNOVATION IN PHYSICAL EDUCATION IN THE DIGITAL AGE

Oksana DANYSKO

Doctor of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University,

Poltava, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>

Oksana KORNOSENKO
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor of the Department of Theory and Methods
of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture,
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University,
Poltava, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

Intricate security, socioeconomic, and political issues mark the modern era. The rapid advancements in science and technology, coupled with sweeping transformations across all facets of human life and the ongoing Russian aggression, have intensified mental, psychological, and physical strains. Society is demanding a new educational paradigm, emphasizing the cultivation of a healthy younger generation. Consequently, higher education institutions are tasked with enhancing physical education programs to foster holistic development and prepare future physical education professionals to navigate dynamic environments. In this context, exploring contemporary fitness industry trends and integrating them into educational practices emerges as a critical research problem, particularly pertinent in times of war, as it introduces novel dimensions to physical culture and wellness programs for diverse populations.

The contemporary understanding of 'fitness' extends beyond mere physical conditioning. It encompasses a holistic approach to enhancing overall well-being, integrating: 1) physical activity (exercises that promote strength, endurance, flexibility, and coordination); 2) nutritional health (a balanced diet that provides the body with essential nutrients to support health and optimal functioning); 3) mental well-being (practices that help reduce stress, anxiety, and depression, as well as improve emotional state and cognitive function); 4) social interaction (connections with others that foster a sense of belonging and support); 5) leisure culture (adequate quality sleep and activities for bodily restoration and maintaining performance).

When analyzing educational trends in physical education and sports, it becomes evident that their implementation requires a solid foundation in existing pedagogical theories and practices related to organizing physical culture and health-promoting activities. Consequently, to keep up with innovations in physical culture and sports and understand what will resonate with young people, instructors must not only follow the latest trends but also strive to anticipate and rapidly implement them. Since 2006, ACSM (American College of Sports Medicine) has been annually publishing the results of the Worldwide Survey of Fitness Trends, a comprehensive review involving experts from around the world: personal trainers, physiologists, medical professionals, and gym owners. The final report aims to track, assess, predict, and introduce new fitness trends that influence the development of the sector. The survey was initiated by Walter Thompson, PhD, FACSM, Associate Dean for Graduate Studies and Research in the College of Education and Human Development at the University of Georgia, USA (Fitness Trends, 2024).

The fitness industry has undergone substantial changes in recent years, influenced by global events such as the COVID-19 pandemic and the ongoing conflict in Ukraine. The ACSM's 2025 Worldwide Survey of Fitness Trends provides valuable insights into the future of the industry. By identifying emerging trends in digital technology, programming, and business models, this survey can help educators and fitness professionals develop more effective and engaging physical education programs. The top 10 trends for 2025, categorized by digital technology, specific populations, programming, business models, healthcare integration, and instructional methods, are presented in Table 1 (ACSM, 2024; Reed, 2024; A'Naja, 2024).

Table 1

1	<i>Wearable technology</i>	the utilization of personal gadgets such as fitness trackers, smartwatches, heart rate monitors, and GPS tracking devices, including those capable of monitoring heart rate, calorie consumption, sedentary time, and sleep duration
2	<i>Mobile exercise apps</i>	online applications that assist in performing exercises or programming workouts allow for the tracking of specific progress and provide feedback on exercise performance and achieved results.
3	<i>Fitness programs for older adults</i>	designed to address the specific needs of the elderly, these programs enhance strength, flexibility, balance, and cardiovascular health, thereby promoting overall physical and mental well-being.
4	<i>Exercise for weight loss</i>	weight loss and metabolic rate enhancement programs that combine physical activity with a healthy diet.
5	<i>Traditional strength training</i>	weight-bearing exercise for enhancing endurance and muscle tone
6	<i>High-intensity interval training</i>	A training method involving repeated short bursts of high-intensity aerobic exercise (>85% HR _{max}) followed by periods of active or passive recovery (<65% HR _{max}) to facilitate the repetition of the same workload.
7	<i>Data-driven training technology</i>	a training approach that enables personalized instruction and exercise programming for individuals with varying fitness levels, based on real-time physiological responses to exercise
8	<i>Exercise for mental health</i>	biohacking technologies that combine self-improvement programs based on the integration of physical activity and a healthy diet, aimed at restoring performance, enhancing cognitive function, and managing stress.
9	<i>Functional fitness training</i>	functional training exercises designed to improve strength, agility, coordination, and endurance for real-world tasks
10	<i>Health/wellness coaching</i>	training programs designed to enhance motivation and foster sustainable lifestyle changes across various populations, leading to improved health and disease prevention.

The integration of advanced technologies has revolutionized the fitness industry, allowing for highly personalized experiences tailored to individual needs. To meet the demands of this evolving landscape, physical education programs must adapt to incorporate emerging technologies and focus on developing professionals who can effectively implement innovative fitness solutions. The use of personal gadgets, mobile applications, and technologies for monitoring functional status are becoming essential skills for fitness professionals. Furthermore, there is a growing need for professionals who can address both physical and mental health, and promote healthy lifestyles. By staying abreast of industry trends and research, physical education programs can ensure that graduates are well-prepared to meet the challenges and opportunities of the modern fitness industry.

References

ACSM Announces Top Fitness Trends for 2025. URL: <https://www.acsm.org/news-detail/2024/10/22/acsm-announces-top-fitness-trends-for-2025>

A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2024. № 28 (6). Pp. 11-25. DOI: 10.1249/FIT.0000000000001017. URL:

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2024/11000/2025_acsm_worldwide_fitness_trends_future.6.aspx
Fitness Trends 2025: Innovation, Health & Lifestyle. URL:
<https://partnernewsroom.urbansportsclub.com/en/fitness-trends-2025-en/>
Reed R., McAvoy C., Gallo P. M., & A'Naja M. N. The employer perspective: insights and practical applications of the 2025 fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2024. № 28 (6). Pp. 26-30. DOI: 10.1249/FIT.0000000000001011. URL: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2024/11000/the_employer_perspective_insights_and_practical.7.aspx