

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему:

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ РИНКУ  
ФІТНЕС-ПОСЛУГ МІСТА КИЄВА**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Прокоф'євої Наталії Олексіївни

Науковий керівник:

Воробйова А. В., к.фіз.вих., доцент

Рецензент:

Бобровник В.І., д.фіз.вих., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри:

Андрєєва О.В., д.фіз.вих., професор

---

(підпис)

**КИЇВ-2021**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У СВІТІ .....	8
1.1. Історичні передумови становлення оздоровчого фітнесу .....	8
1.2. Тенденції розвитку фітнесу в останні роки під впливом пандемії, спричиненої COVID-19 .....	13
1.3. Світові тренди фітнес-індустрії у 2021 році .....	15
1.4. Національні тренди розвитку фітнесу на прикладі Бразилії та Аргентини .....	22
Висновки до розділу 1 .....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	29
2.1. Методи дослідження .....	29
2.1.1. Методи дослідження теоретичного рівня .....	29
2.1.2. Методи дослідження емпіричного рівня .....	30
2.2. Організація дослідження .....	31
РОЗДІЛ 3 УКРАЇНА НА ГЛОБАЛЬНОМУ РИНКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ ...	32
3.1. Місце України в світових рейтингах. ....	32
3.2. Основні показники ринку фітнес-послуг України .....	37
3.3. Київ в структурі ринку фітнес-послуг в Україні .....	46
Висновки до розділу 3 .....	55
ДОДАТОК 1.....	59
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Наша держава переймає культ здорового способу життя слідом за європейським світом. Однак український ринок послуг фітнесу все ще відстає від західного.

Перші фітнес заклади почали відкриватися в Україні у 90-і роки на базі інфраструктури, яка залишилася від радянських часів. На початку 2000-х років конкуренції між фітнес-клубами майже не було. З 2005 р. ринок фітнес-послуг почав активно зростати. До 2007-го року в Україні вже налічувалося більше 200 фітнес-клубів. З кожним роком їх кількість збільшується.

Сфера фітнесу динамічно розвивається в Україні. Один напрямок фітнесу може розвиватися та бути популярним не більше 10 років. Це пов'язано з розробкою додаткового спорядження для використання в фітнес-сфері. Так, в Україні порівняно недавно почали використовувати TRX Rip, платформу ProceDOS, SUP-платформу, костюми для EMS-фітнесу, ViPR, що призводить до появи нових напрямків фітнесу, хоча більшість з них вже давно активно розвиваються. Натомість деякі напрямки фітнесу втрачають свою популярність (наприклад, шейпінг), але продовжують існувати у маленьких містах України [11].

Тенденції швидко змінюються, тому для збереження конкурентоспроможності фітнес-клуби та фітнес тренери мають постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх. Адже і клієнти стають більш вимогливими та освіченими, тому потребують різноманітності та легко змінюють тренера, клуб чи напрямок, якщо не бачать розвитку та впровадження новинок [11]. Особливо це стосується клубів еліт-класу.

Щорічно, з 2006 року, фахівці Американського коледжу спортивної медицини (ACSM) проводять електронне опитування провідних фахівців усього світу у фітнес-сфері, щоб дізнатися, які види фітнесу будуть популярними наступного року [58].

Перше таке дослідження було опубліковано У. Томсоном у листопаді 2006 р., він робив припущення щодо трендів наступного 2007 року. Тоді у ТОП-10 увійшли такі напрямки: фітнес-програми для подолання ожиріння дітей і підлітків, персональні тренування, спеціальні фітнес-програми для людей похилого віку, функціональний фітнес, фітнес-професіонали з освітою та досвідом, тренування м'язів-стабілізаторів, ментальний фітнес, силові тренування, моніторинг результатів, вправи для зниження ваги тіла [58].

Подібні дослідження проводились і в окремих країнах: Угорщина (2013 р.), Китай (2018 р.), Іспанія (2017-2019 рр.) [49, 52, 55, 61, 62].

Зараз постає питання про розширення географії національних досліджень фітнес-трендів, тому що кожна країна має свою специфіку, культурні та історичні особливості й вподобання [48].

Тому існує необхідність дослідження ринку фітнес-індустрії України та перспектив її подальшого розвитку [10, 11, 36]. Вперше у 2017 р. інформаційно-аналітична платформа моніторингу, FitnessConnectUa, найбільш масштабно спробували оцінити стан фітнес-індустрії України та спрогнозувати галузь фітнесу на майбутній рік [20].

Ці дослідження були впродовжені в наступні 2018 і 2019 роки. У 2020-2021 роках, нажаль результатів досліджень не було опубліковано, що спричинено складністю комунікації з фітнес-закладами у період пандемії. В Україні ще не було досліджень найбільш популярних тенденцій у сфері фітнесу, тому приведемо думки експертів у цій сфері.

Гуменюк В. вважає перспективним розвитком дитячо-юнацький спорт та фітнес, а також прогнозує, що фітнес буде набирати оберти популярності. Сила В. та Хохлова Н. прогнозують перспективність розвитку фітнес-послуг для людей похилого віку. Більшість фахівців звертають увагу на підвищення якості фітнес-послуг, кваліфікацію тренерів та необхідність сертифікації [10].

Кузнецов М. прогнозує, що у великих містах лідерами залишаться мережеві-фітнес клуби, хоча нішеві фітнес-студії теж матимуть розвиток, пропонуючи тренування в мінігрупах за ціною персональних.

Найбільш перспективними М. Кузнецов вважає маленькі міста для старту фітнес-бізнесу. [10]. Також ним відзначена необхідність розвитку персонального бренду тренера у соціальних мережах, як основний канал залучення клієнтів.

Хохлова Н. прогнозувала на 2019 р. популярність онлайн марафонів; групових тренувань; антистрес тренувань (йога, медитації, бокс та ін.); вуличних тренувань; велнес-коучингу; реабілітації; фітнес-гаджетів; мобільних додатків; високоінтенсивних тренувань; 3D тренувань; гонок на виживання, змагання з кросфіту, марафонів, триатлонів; міофасціальних тренінгів [10].

Ми бачимо, що запропоновані тренди 2019 р. дійсно були популярними і більшість з них мали розвиток і у 2020 р., однак пандемія, спричинена COVID-2019, внесла свої корективи, та змінила тенденції розвитку фітнесу.

За межами спортивних залів та студій цифрові рішення розвиваються від недорогих альтернатив та доповнень до автономних пропозицій, які є звичайною частиною життя споживачів. Такого роду рішення пропонують зручність і персоналізацію, які можуть сподобатися як любителям оздоровлення, так і дослідникам-експериментаторам. Тим не менш, ринок домашніх і саморобних фітнес-рішень і обладнання буде конкурентоспроможним. Це сектор, який залучив багатьох підприємців та інвесторів, і кількість хороших і нових рішень швидко зростає.

Крім того, зі збільшенням кількості споживачів, які повертаються в спортзал у міру відновлення економіки, зростання числа нових користувачів домашнього обладнання може сповільнитися. Наприклад, дослідникам-експериментаторам може сподобатися підключене обладнання, яке об'єднує широкий спектр абсолютно нового високоякісного контенту за розумними цінами, але традиціоналісти можуть шукати просте аналогове обладнання, яке добре зроблено. Як і у випадку з тренажерними залами та студіями, рішення, що включають компонент спільноти, можуть об'єднати людей.

Завантаження та використання додатків для фітнесу та здоров'я зросли під час пандемії. Додатки, які забезпечують цифрову потокову передачу для живих занять, іноді із залученням затребуваних інструкторів, можуть відтворити деяке почуття спільності, яке люди можуть отримати від особистого до групового заняття.

Великі технологічні компанії вже почали надавати свої власні пропозиції, які більше схожі на екосистеми фітнесу, які включають в себе кураторство занять і відстеження фітнесу. Щоб підготуватися до того часу, коли все більше споживачів повернуться в спортивні зали та студії, постачальники додатків повинні зміцнити свої спільноти користувачів, щоб користувачі продовжували повертатися.

Пандемія COVID-19 змінила звички споживачів фітнесу, і наступний етап відновлення – це прекрасна можливість для учасників галузі перезавантажитися. Вибір цільового споживчого сегмента і оновлення ціннісних пропозицій для кращої відповідності їх бажанням і потребам, а також реагування на зміни в галузі допоможуть учасникам галузі вижити і процвітати в нових умовах.

**Мета роботи:** дослідити сучасні тенденції розвитку ринку фітнес-послуг України на прикладі міста Києва та порівняти зі світовими і національними фітнес-трендами.

**Завдання роботи:**

1. Дослідити найбільш популярні світові та національні тенденції розвитку сфери фітнесу.
2. Визначити фітнес-тренди України і порівняти їх зі світовими та європейськими.
3. Оцінити стан ринку фітнес-послуг міста Києва.

**Об'єкт дослідження** – світовий та національний ринок фітнес-послуг.

**Предмет дослідження** – ринок фітнес-послуг міста Києва.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, системний аналіз, метод порівняння та зіставлення, опитування (анкетування), контент-аналіз.

**Наукова новизна:** вперше було досліджено сучасні тенденції розвитку ринку фітнес-послуг України на прикладі міста Києва та порівняно зі світовими і національними фітнес-трендами. Проаналізовано та доповнено дані про стан фітнес-індустрії у світі та окремих країнах. Проаналізовано вплив пандемії, спричиненої COVID-19, на сучасний стан розвитку фітнесу та подальші його перспективи.

**Практична значущість:** Аналіз сучасних тенденцій розвитку ринку фітнес-послуг дасть можливість власникам та менеджерам фітнес-клубів, знаючи тенденції, розвивати та покращувати роботу клубу, завчасно впроваджувати нові види фітнес-послуг, що дозволить збільшити прибутковість клубу. Особливо інформація буде корисною для керівників фітнес-клубів міста Києва.

**Структура роботи:** Робота складається з трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатку. Проілюстровано трьома таблицями та 18 малюнками. Використано 64 літературних джерел.

## РОЗДІЛ 1 ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У СВІТІ

### 1.1. Історичні передумови становлення оздоровчого фітнесу

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що фітнес має давню історію та різні описані версії виникнення, розвитку [1]. Історичний науковий здобуток вказує два напрями зародження і формування фітнесу – східний та західний. Одночасно з розвитком фітнесу формувалася його термінологічна база, було оприлюднено кілька варіантів поняття терміна «фітнес», які використовували теоретики і практики фітнесу в різних країнах.

Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовували для розвитку правильної постави, ходи, пластичності рухів, сили і витривалості. Одним із різновидів давньогрецької гімнастики була орхестрика – гімнастика, яка базувалася на танцювальних рухах. Її справедливо можна вважати попередницею усіх ритмічних і ритмопластичних систем [23, 24]. Ми узагальнили інформацію щодо історії розвитку оздоровчого фітнесу [51] та представили її у табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

#### Історія становлення оздоровчого фітнесу

Засновники	Суть	Період
Ф. Дельсарт	запропонував «виразну гімнастику», яка передбачала вміння красиво і виразно співати, володіти мімікою, жестами, рухами і позами	сер. ХІХ ст.
Ж. Демені	зосереджував увагу на ритмі і гармонії рухів, гнучкості та спритності. В основі – правильна техніка виконання рухів: напруження необхідних груп м'язів і розслаблення другорядних. Усі рухи повинні бути безперервними, амплітудними і виконуватися в усіх напрямках	кінець ХІХ - початок ХХ ст.



## Продовження табл. 1.1

Засновники	Суть	Період
Б. Менсендик	запропонував жіночу функціональну гімнастику. В основу покладено ритмічні рухи, які безпосередньо пов'язані з ритмом дихання, що є важливою функцією організму. Розвиток сили, зміцнення здоров'я і виховання мистецтва руху є основними завданнями	XIX ст.
Е. Жак-Далькроз	запропонував «ритмічну гімнастику», оскільки відкрив почуття ритму у фізичній активності людини	початок XX ст.
М. Бекман	запропонував джаз-гімнастику	60-ті рр. XX ст.
К. Купер	запропонував циклічні аеробні вправи	60-ті рр. XX ст.
Дж. Соренсон	запропонував аеробні танці	70-ті рр. XXст.
А. Перес	запропонував зумбу – поєднання аеробіки і танцю	80-ті рр. XX ст.
Фахівці США	запропонували нові види: степ, слайд, резистбол (фїтбол), аква-аеробіку	80-ті – поч. 90-х рр.
Г. Легхтман, Д. Невіль	запропонував кенгу-джампїнг – інтенсивне кардіо-тренування у спеціальних пружинних черевиках	90-ті рр.
Чеські інструктори	запропонували скай-джампїнг – поєднання кардіо- та силового навантаження з вправами на баланс та розтяжку	XXI ст.
К. Харрісон	запропонував флай-йогу (поєднання елементів йоги, пілатесу, акробатики, лікувальної гімнастики)	XXI ст.

Матеріали таблиці 1.1 свідчать, що в процесі формування, оздоровчий фітнес набував нових рис, сутності, нових напрямів, які й надалі розвиваються.

Водночас сучасним напрямам фітнесу (ментальному, силовому, аеробному) передували різні оздоровчі гімнастичні системи і течії, які мали

власні концептуальні засади, що базувалися на характерній культурі рухів, пов'язаній із соціально-побутовими умовами життя, ритуалами, стилями музики [6].

Отже, під час аналізу наукової і методичної літератури виявлено різні версії описання виникнення та розвитку сучасного фітнесу.

Зокрема, паралельно, але окремо одна від одної розвивалися дві версії розвитку фітнесу – західна та східна [23, 24].

Західна версія виникла в Америці й тому більшість науковців батьківщиною методології фітнесу вважають саме її [18]. У 1960 р. президент США Ф. Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовленість американців, заснував Президентську раду з фітнесу, до якої увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів фітнесу, а також політики з різних штатів. Саме він закликав федеральний уряд брати більш активну участь у розвитку національних фітнес-програм. З 1971 року почав виходити часопис ради «Physical Fitness Research Digest». Значний внесок у розвиток та поширення оздоровчого фітнесу зробив Джек Лалейн. Він розробив вправи з аквааеробіки, силових тренувань, був винахідником кількох тренажерів та пропагував здоровий спосіб життя [24].

До східної версії деякі автори відносять виникнення сучасного фітнесу на основі ідеології древніх оздоровчих систем. В основі відмінностей двох названих напрямів є різниця в менталітетах, філософіях, національних особливостях фізичних вправ та технік, механізмів управління рухами.

Джерелами західної версії були танці, запозичені з ритуалів, психофізичного досвіду стародавньої людини, яка прагнула пізнавати свою сутність, лікувати себе та інших. У європейській системі фітнесу принциповою була і залишається естетика тіла, якій багато уваги приділяли у Древній Греції та Римі, підтвердженням цього є стародавні скульптури.

На Сході фітнес розвивався здебільшого як мистецтво руху (наприклад, популярна китайська система оздоровчих тренувань ушу з її різновидами та

йога – це філософія, система стародавніх заповідей, наука про життя в єдності з природою, яка тією чи іншою мірою пов'язана з медитацією [23, 24].

У 1960 році американський фахівець із профілактичної медицини Кеннет Купер (Kenneth H. Cooper) уперше вжив термін «аеробіка», оскільки під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування, яке було визнано найефективнішим для зміцнення серцево-судинної системи [40]. Основи цього тренування були викладено у книгах «Аеробіка», «Нова аеробіка», «Аеробіка для жінок» та ін. Розроблені аеробні програми і норми рухової активності К. Купера спочатку містили різні види циклічних рухів (ходьбу, біг, плавання, катання на велосипеді тощо), а згодом й інші популярні види аеробних вправ: катання на роликівих ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. У зв'язку з тим, що засновані у 1970-х рр.

К. Купером програми передбачали аеробне тренування під музику, всі подальші програми й напрями сучасного оздоровчого фітнесу можна вважати похідними від аеробіки. Отже, К. Купера вважають батьком сучасного фітнесу [40].

У 80-х рр. ХХ ст. прагнення значної частини американського суспільства до здорового способу життя забезпечило популяризацію фітнесу та розвиток системи оздоровчого фітнесу. Зокрема, у США фітнес вийшов на високий рівень комерціалізації й давав можливість додаткового заробітку й професійного кар'єрного зростання [23]. Саме суспільні запити на компетентних фітнестренерів спонукали до розроблення системи підготовки таких фахівців. Для цього в 1983 р. у місті Шерман-Оуксі (штат Каліфорнія) створено Американську асоціацію аеробіки і фітнесу (АFAА), яка започаткувала освітні семінари з програмою теоретичної і практичної підготовки. Результати складання іспитів для встановлення / підтвердження рівня кваліфікації слухачів засвідчували сертифікатами. Окрім ради, право сертифікувати персональних тренерів отримала і Американська асоціація аеробіки і фітнесу [42].

У 1988 р. Американська асоціація аеробіки і фітнесу провела перший семінар у Японії і стала членом освітнього факультету з фітнесу цієї країни.

У 2002 р. в місті Пекіні (Китай) відбувся перший семінар із підготовки фітнестренерів [31].

Прагнучи залучити до занять більшу кількість клієнтів, здобути визнання, рекламують щоразу нові фітнес-програми. Фітнес-технології розробляють переважно спеціалісти США, Великобританії та інших країн Європи. Зокрема, у структурі таких організацій, як Міжнародна організація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової діяльності й танцю (IDEA), Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS) та ін. створено спеціальні підрозділи, які розробляють та впроваджують нові фітнес-програми [31, 47].

Наприкінці ХХ ст. з'являються наукові періодичні видання «IDEA Fitness Journal» та «Health and Fitness Journal», у яких обговорювали проблеми здоров'я, впливу фізичних вправ та раціонального харчування на самопочуття людини, а також публіцистичні видання для широкого кола читачів, зокрема «Muscle and Fitness», «Men's Health», «Zest», «Wellness» тощо [498]. Про становлення, розвиток та вагомість фітнесу свідчить видання таких термінологічних словників: «Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise» (1997), «The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine» (1998), «The Oxford Dictionary of Food and Nutrition» (1995), «Dictionary of Sport Science and Exercise» (2006).

Упродовж ХХ ст. з'являється багато вузькоспеціалізованих термінів (sit-up, workout, nutritionist, dancercise, boxercise, dropout, onset muscle soreness, interval training, positive failure, ketosis, passive exercise, aerobic threshold, spotter, carbohydrate loading, dead-lift тощо).

Нескладно прогнозувати подальший розвиток і поширення фітнесу в різних країнах світу, тому що немає найменших передумов до того, щоб він

перестав бути популярним. Навпаки, щоразу більше людей усвідомлюють необхідність занять руховою активністю та здорового способу життя.

## **1.2. Тенденції розвитку фітнесу в останні роки під впливом пандемії, спричиненої COVID-19**

Пандемія, спричинена COVID-19, значно вплинула на сферу фітнесу, змусила адаптуватися до онлайн умов, набувати нових умінь та навичок, формувати нові стратегії функціонування фітнес-клубів, змінила тенденції розвитку фітнес-індустрії, значно підвищила популярність фітнес-додатків серед населення. Але основним позитивним моментом для розвитку фітнесу стало усвідомлення людьми необхідності рухової активності для укріплення здоров'я та імунітету.

2020 рік став одним з найбільш непередбачуваних для всього бізнесу у світі. Корективи, які були внесені пандемією, спричиненою COVID-2019, у повсякденне життя людства, відобразились на різних аспектах життя: у побуті, на роботі, на соціальних контактах, на відношенні до цінності здоров'я свого та близьких. Фітнес-бізнес не став виключенням і також зазнав значних збитків, був вимушений змінювати алгоритми роботи, алгоритми спілкування з клієнтами [20].

Прогнозовані тренди розвитку фітнесу [10] у 2020 році різко змінилися. Після короткого «шокового» періоду, коли фітнес-клуби різко змушені були зачинитися, керівники та власники фітнес-клубів почали шукати альтернативні рішення для отримання хоча б мінімального прибутку, який би покрити поточні витрати на заробітну плату та оренду чи утримання приміщення. Під час першого карантину весною 2020 році фахівці у сфері фітнесу наголошували на необхідності комунікації з клієнтами [10, 20]. Ті клуби, які змогли налагодити комунікацію, у тому числі через соціальні мережі, які підтримували своїх клієнтів, організовували для них (переважно безкоштовні) онлайн-заняття, змогли не лише зберегти свою клієнтську базу, але й розширити її.

В той же час, люди, які перейшли на дистанційну роботу, різко опинилось у заточенні, значно зменшивши рухову активність, також почали пошук альтернатив звичним фітнес-залам. Такою альтернативою стали різноманітні фітнес-додатки. У 2020 році індустрія розробки фітнес-додатків залучила рекордні 2 млрд. доларів від інвесторів, впроваджуючи нові нестандартні рішення [26]. Частка споживачів фітнес-послуг, які повідомили про використання мобільних додатків для досягнення цілей у галузі здоров'я та фітнесу, відповідно збільшилася приблизно з 50 % до спалаху COVID-19 до 75 % у червні 2020 р.

Хоча пандемія змусила значну кількість клубів закритися, не можна не відмітити й позитивного впливу для фітнес-індустрії. Криза COVID-19 підвищила обізнаність споживачів про важливість здоров'я. Опитування показало, що споживачі почали активніше займатися руховою активністю вдома і витратити кошти на додаткове фітнес-обладнання [50].

Наприклад, дослідження McKinsey [50] показує, що щомісячні споживчі витрати на підключене обладнання для фітнесу зросли на 5 %, а витрати на платні додатки зросли приблизно на 10 %. Трохи більше 10 % населення в цілому також відкрили домашні тренажерні зали або отримали доступ до фітнес-ресурсів в Інтернеті під час пандемії. З клієнтів, які займаються онлайн, 70 % мають намір підтримувати або розширювати використання онлайн-фітнесу навіть після того, як пандемія вщухне.

Незважаючи на цей експеримент, 50 % респондентів були менш задоволені своїми звичками в період пандемії, ніж тими, що у них були раніше. З цих споживачів близько половини заявили, що їх домашні тренування були недостатньо інтенсивними, нерегулярними та важко було знайти мотивацію для занять. 60 % опитуваних, які регулярно займаються руховою активністю, кажуть, що в майбутньому вони, швидше за все, віддадуть перевагу поєднанню занять в тренажерному залі або студії і вдома [50].

### 1.3. Світові тренди фітнес-індустрії у 2021 році

Представляємо вам список провідних фітнес-трендів 2021 року, складений Американським коледжем спортивної медицини (ACSM) на основі анкетування експертів у сфері фітнесу і охорони здоров'я [38]. Цього року в опитуванні взяли участь понад 75 тисяч фахівців з Австралії, Бразилії, Канади, Китаю, Франції, Німеччини, Японії, Індії, Італії, Сінгапуру, Сербії, Великобританії, США та багатьох інших країн.

Розглянемо 20 найпопулярніших напрямків 2021 року:

#### *1. Онлайн-тренування.*

Онлайн-тренінг був розроблений для занять вдома і в основному використовує цифрові технології для групових, індивідуальних або навчальних програм в режимі онлайн. Такі заняття доступні 24/7 і можуть бути як живими трансляціями, так і заздалегідь записаними класами.

Вперше «онлайн-тренування» з'явилися в опитуванні в 2020 році на 26-ій позиції. Різкий підйом тенденції на 1-е місце можна пояснити загальною ситуацією в світі і глобальною діджиталізацією в багатьох сферах життя.

#### *2. Розумні технології.*

Цей тренд набув широкого поширення в сфері фітнесу. Асортимент розумних гаджетів представлений різноманітними пристроями: фітнес-трекери, розумні годинники, датчики серцевого ритму, GPS-навігатори та смарт-окуляри (показують карти і відстежують активність користувача). Найвідоміші виробники фітнес-трекерів: Fitbit, Samsung, Misfit, Garmin і Apple. Розумні пристрої допомагають відслідковувати серцевий ритм, витрачені калорії, час, проведений в сидячому положенні, і багато іншого. В індустрії фітнесу неодноразово піднімалося питання про точність таких гаджетів, але зараз виробники, можна сказати, успішно вирішили всі проблеми. За оцінками експертів, обсяг індустрії переносних технологій на сьогоднішній день складає близько 100 мільярдів доларів. Новітні розробки в області «переносних технологій» включають в себе пристрої, які насичують кров киснем, вимірювання тиску та електрокардіограми.

### *3. Вправи з вагою власного тіла.*

Вправи з вагою власного тіла стали популярними в тренажерних залах по всьому світу тільки протягом останнього десятиліття. У таких тренуваннях тіло виступає в якості головного інструмента: комбінація тренування з вагою власного тіла, змінним навантаженням і нейромоторних рухів з використанням декількох площин руху дозволяє досягати значних результатів. Звичайні програми тренувань з використанням власної ваги вимагають мінімум обладнання, що робить цей ефективний вид фітнесу досить економічним.

### *4. Тренування на вулиці.*

Практично кожен спортсмен відкрив для себе outdoor-тренування. Тренування на свіжому повітрі можуть займати як мінімум часу, так і цілий день або тиждень (в разі, якщо ви, наприклад, вирішили організувати похід).

Ця тенденція, з'явилася тому, що професіонали в галузі охорони здоров'я та фітнесу все частіше пропонують своїм клієнтам активність на свіжому повітрі.

### *5. Високоінтенсивні інтервальні тренування.*

НІТ-тренування – це короткотривалі інтервали високоінтенсивних навантажень, що чергуються з короткими періодами відпочинку. Як правило, тривалість однієї програми становить менше 30 хвилин (хоча тривалість деяких програм може бути значно більше).

У світі представлено кілька комерційних проектів спеціалізованих НІТ-студій, і у всіх з них тренування проходять з більш високою інтенсивністю, ніж ми звикли (вище 90% від ЧСС макс.). Незважаючи на попередження деяких фахівців з фітнесу про потенційно більш високий ризик отримання травми під час НІТ-тренувань, цей формат зберігає популярність в фітнес-клубах по всьому світу.

### *6. Віртуальні групові тренування.*

Цей термін має на увазі під собою поєднання групових занять і віртуальних класів, які транслюються на великих екранах в тренажерних



залах, відповідно до розкладу. Як правило, віртуальні класи дозволяють проводити більше тренувань для меншої кількості людей і скласти розклад таким чином, щоб в нього входили заняття для спортсменів будь-якого віку і рівня підготовки.

#### *7. Exercise is Medicine®.*

Exercise is Medicine® («Спорт як ліки») – це напрямок в міжнародній охороні здоров'я, який пропонує лікарям широкого профілю та іншим медичним фахівцям включати в програми лікування фізичну активність, направляти пацієнтів до фахівців з фізичної культури. На сьогоднішній день рух ЕІМ розглядає професіоналів в області фітнесу як фахівців зі збереження та поліпшення здоров'я.

#### *8. Тренування з вільними вагами.*

Класи зі штангами, гирями, гантелями, медболами та іншими вільними вагами – це не просто функціональні або інші тренування із застосуванням штанг. Вони починаються з демонстрації тренером правильної техніки виконання для кожної вправи, а потім, після її досягнення, навантаження поступово збільшується. У класи регулярно додаються нові вправи, які також починаються з відпрацювання техніки.

#### *9. Фітнес-програми для літніх людей.*

Сьогодні люди, що виходять на пенсію, більш здорові і фізично активні, ніж в попередніх поколіннях. І останнім часом в фітнес-клубах збільшується ця категорія відвідувачів. Професіонали фітнес-індустрії повинні звернути увагу на стрімке зростання цього, колись ігнорованого, сектора ринку і запропонувати людям похилого віку спеціалізовані програми тренувань з урахуванням особливостей їх віку.

#### *10. Персональні тренування.*

Персональний тренінг включає в себе фітнес-тестування і постановку цілей індивідуально з тренером, що відповідають вашим потребам. Все це дозволяє розробити максимально ефективну програму для кожного клієнта.

#### *11. Велнес-коучинг (Health/wellness coaching).*

Як і для персонального тренінгу, для велнес-коучингу характерний індивідуальний підхід: коуч надає всебічну підтримку і допомагає клієнту дотримуватися рекомендацій і рухатися до поставлених цілей. Спеціаліст розробляє програми з урахуванням цінностей, потреб, очікувань, прагнень і цілей кожного клієнта.

### *12. Мобільні додатки для тренувань.*

Популярність мобільних додатків для тренувань продовжує зростати, і зараз найбільш відомі з них (MapMyRun®, Fitness Buddy®, JEFIT Workout Planner®, Runkeeper®, MyFitnessPal®, Runtastic® і Nike Training Club®) можуть відтворювати звукові та візуальні оповіщення про початок і закінчення тренування, містять вказівки щодо виконання вправ. Багато з цих програм можуть відслідковувати прогрес тренування за певний відрізок часу, надавати інформацію про нього в реальному часі, причому працюють як для любителів пробіжок, так і для велосипедистів. Ці програми доступні для пристроїв на платформах iWatch® iPhone®, iPad® і Android.

### *13. Прийом на роботу сертифікованих фахівців у сфері фітнесу.*

Ухвалення на роботу сертифікованих фахівців в області фітнесу стало новим об'єктом дослідження в 2019 році. Американський коледж спортивної медицини вирішив відмовитися від розгляду тренду попередніх років «Досвідчені сертифіковані професіонали фітнесу», встановивши, що він визначений занадто узагальнено.

За останні роки Національна комісія з сертифікації агентств (National Commission for Certifying Agencies, NCCA) акредитувала безліч сертифікаційних програм, надавши роботодавцям великі можливості для навчання своїх тренерів.

### *14. Функціональний тренінг.*

Функціональний тренінг можна визначити як формат тренувань, в яких силові вправи використовуються для поліпшення балансу, координації, сили і витривалості. Мета функціонального тренінгу – навчити людину справлятися

з навантаженнями повсякденному житті, що особливо актуально для людей похилого віку.

Програми функціонального тренінгу відтворюють навантаження і зусилля, з якими людям доводиться мати справу в звичайному житті.

#### *15. Йога.*

Йога має безліч напрямків, включаючи пауер-йогу, йогалатес і бікрам-йогу (так звану «гарячу» йогу, заняття якою проводяться в приміщеннях з високою температурою і підвищеною вологістю). Також існує йога айенгара, аштанга-, віньяса-, кріпалу-, ануара-, кундаліні-, шивананда-йога. Виходять численні книги і відеоматеріали, зростає число сертифікаційних курсів за різними напрямками йоги.

#### *16. Вправи для зниження ваги.*

В програмах по зниженню ваги відводять важливу роль обмеженню кількості споживаних калорій, а також доповнюють програмою тренувань. Поєднання фізичних вправ і дієти дозволяє поступово знижувати вагу, підкріплює готовність людини дотримуватися програм щодо обмеження споживаних калорій.

#### *17. Групові тренування.*

Інструктори групових програм навчають, наставляють і мотивують учасників, проводячи тренування, спеціально розроблені для великих груп (понад п'ять учасників, інакше це вважалось б персональної тренуванням в групі). Одна з головних вимог до групових треніровок – вони повинні бути цікавими і ефективними для клієнтів різних рівнів підготовки.

#### *18. Здоровий спосіб життя замість ліків.*

Корекція способу життя – це науково-обґрунтована методика введення і підтримки правильних поведінкових моделей, які мають безпосередній вплив на здоров'я і якість життя. Приклади таких змін, це: відмова від вживання тютюну, поліпшення харчових звичок, підвищення фізичної активності, зниження споживання алкоголю.

#### *19. Ліцензування фахівців в сфері фітнесу.*

У Сполучених Штатах і багатьох інших країнах деякі види діяльності підлягають ліцензуванню. Наприклад, діяльність лікарів або медсестер, а в більшості штатів ця вимога обов'язкова для фізіотерапевтів або дієтологів. У фітнес-індустрії посилюється тенденція до регламентування діяльності професіоналів в області фітнесу, а саме діяльності персональних тренерів.

#### *20. Оцінка результатів.*

Відстеження результатів тренування дозволяє оцінити ефективність тренувальних програм, «задокументувати» свій успіх у зміні звичного способу життя.

Можна зробити наступні висновки:

У 2021 році відбулися значні зміни в сфері фітнесу. Пандемія COVID-19 призвела до тимчасового закриття фітнес-клубів по всьому світу, змушуючи тренерів міняти формат тренувань і освоювати онлайн-заняття. Проблеми залучення клієнтів в онлайн-формат привели до формування нових, іноді досить незвичайних, форматів тренувань.

До 2021 «Розумні технології» займали перший рядок в топі з 2016 року, коли вони вперше з'явилися в опитуванні, за винятком 2018 року, коли вони опустилися на 3-тє місце, в цьому році вони посіли 2-ге місце, що те ж говорить про важливість технологій в сучасному житті. Використовуючи розумні часи, фітнес-трекери або Google Glass, кожна людина може отримувати та аналізувати дані так швидко, як ніколи раніше, що є актуальним в наш час.

Можливо, через пандемію COVID-19, в 2021 році тренування на свіжому повітрі стали більш популярними і різноманітними. Групові прогулянки, велоїзди або організовані піші екскурсії вже давно користуються популярністю.

Віртуальні тренування вперше з'явилися в топ-20 як вид фітнесу – окремо від онлайн навчання. Віртуальні тренування зазвичай збирають меншу кількість людей, і клієнти можуть займатися у власному темпі, що ідеально

для новачків. Як і в разі онлайн-тренувань, поява віртуальних класів в топ-10 швидше за все пов'язана з пандемією COVID-19.

Тренування у вільній вазі дебютують в 2020 році на 4-ій позиції. У попередніх опитуваннях цей тренд називався «Силовий тренінг», але в цьому році він був визначений як занадто загальний термін і конкретизований до «Тренування з вільними вагами» і опустився на 8 сходинку.

Фітнес-програми для літніх людей. Після того, як цей тренд увійшов до списку топ-10 в 2007 році (тоді він займав 2-е місце), він на час втратив популярність, але з новою силою повернувся в останні роки.

Незважаючи на падіння з 5-ї позиції в 2020 році на 10-у в 2021, персональні тренування, як і раніше залишаються важливим і популярним трендом, так як професія персонального тренера стає все більш доступною в спортивно-оздоровчих центрах, вдома та в офісах, де є спеціально обладнані для занять приміщення. Також велика доступність професії обумовлюється можливостями Інтернету.

Велнес-коучинг є злиттям наукових принципів зміни поведінкових стереотипів і пропаганди здорового способу життя, програм профілактики захворювань та реабілітації. Цей тренд присутній в двадцятці лідерів з 2010 року. В цьому році назву тренду вирішили змінити з Wellness coaching на Health/Wellness coaching для того, щоб краще описати особливості даної тенденції.

Прийом на роботу сертифікованих фахівців в області фітнесу стало новим об'єктом дослідження в 2019 році, дебютувавши на 6 сходинці топ-20 трендів. У 2020-му році він впав до 10-го рядка, а в 2021 році знаходиться на 13-му. Незважаючи на це, прийом на роботу кваліфікованих фахівців, які пройшли навчання за освітніми та сертифікаційними програмами, акредитованими для професіоналів в галузі охорони здоров'я та фітнесу, є вкрай важлива тенденція.

З моменту своєї появи в двадцятці лідерів спеціалізовані вправи для зниження ваги все більш набирають популярність.

Групові тренування – популярний напрям в сфері фітнесу протягом багатьох років. Груповий тренінг був визнаний потенційним трендом ще в перших дослідженнях Американського коледжу спортивної медицини, що проводились 13 років тому. Різке падіння популярності групових тренувань у 2021 році можна пояснити закриттям спортивних залів і рекомендаціями обмежити масові скупчення людей.

Здоровий спосіб життя замість ліків. Цей тренд спонукає до здорового способу життя як до основи профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Вперше тренд з'явився в огляді в 2020 році на 16-му місці.

Вимірювання даних під час тренування і відстеження їх динаміки дуже важливі як для відвідувачів фітнес-клубів, так і для їх тренерів. Широке поширення технологій підтримує цю тенденцію.

#### **1.4. Національні тренди розвитку фітнесу на прикладі Бразилії та Аргентини**

Згідно з глобальним звітом IHRSA за 2019 рік, в Бразилії налічується 34 509 спортивних залів, близько 9,6 мільйона клієнтів, річна виручка становить 2,1 мільярда доларів США, а рівень залучення населення становить 4,62 %. В Аргентині налічується 8 315 спортивних залів, близько 2 900 тис. клієнтів, річний дохід становить 686 мільйонів доларів США, а рівень залучення населення становить 6,43 % [38].

Опитування в Бразилії та Аргентині було ідентичним опитуванню, розробленому ACSM (на основі групи фахівців у комерційному, громадському, корпоративному та клінічному секторах охорони здоров'я та фітнесу), який включав 38 можливих тенденцій. Дослідження проводилося в електронному вигляді з 11 березня по 3 травня 2019 року (8 тижнів).

В опитуванні взяли участь 894 респонденти з Бразилії та Аргентини. Демографічні дані опитування включали 39 % жінок і 61 % чоловіків з широким спектром знань і досвіду, при цьому 29,8% мали більш ніж 10-річний досвід роботи в галузі і 16,6 % – більш ніж 20-річний досвід.

Тільки 9,7 % респондентів, які брали участь в опитуванні, отримували річну зарплату понад 50 000 доларів США, що включало 0,7 % тих, хто заробляв більше 100 000 доларів США на рік.

Бразилія – країна, що входить в БРІКС (Бразилія, Росія, Індія, Китай і Південна Африка). Середня заробітна плата сильно відрізняється від країн, які є частиною всесвітнього дослідження тенденцій у галузі фітнесу ACSM. Мінімальна місячна заробітна плата становить приблизно 260,00 доларів США. Для довідки, щомісячна сума в тренажерних залах коливається від 10,00 до 182,00 доларів США. Зарплата тренера в тренажерному залі в Сан-Паулу (Бразилія) становить 666,00 доларів США за 220 годин роботи на місяць. Тому важко порівнювати цей показник з іншими країнами.

Першим кроком у аналізі опитування було згрупувати відповіді та ранжувати їх у порядку важливості. У цьому документі були висвітлені лише рейтинги 20 найкращих тенденцій на 2020 рік у Бразилії та Аргентині. А саме наступні:

*1. Фізичні вправи і втрата ваги:* ця тенденція спрямована на вирішення національної проблеми ожиріння в обох країнах; 18,9% і 29,4% населення Бразилії та Аргентини, відповідно, вважаються страждаючими ожирінням.

*2. Медицина способу життя:* зміна поведінки є ключовою тенденцією в обох країнах, оскільки це є перешкодою для підтримки здоров'я. У 2020 році фахівці в галузі охорони здоров'я та фітнесу використовуватимуть методи зміни поведінки для створення альтернативного способу життя в спробі зробити людей здоровішими.

*3. Персональні тренування:* ця тенденція полягає в наданні персоналізованих послуг з фізичної підготовки з належним застосуванням перевантажень для поліпшення фізичної підготовки відповідно до цілей клієнта. Це як і раніше одне з найбільш затребуваних напрямків для фахівців з фізичного виховання, і на цю послугу існує великий попит

4. *Фітнес-програми для літніх людей.* В умовах, коли люди старіють, створення фітнес-програм для літніх людей – це бізнес-можливість як для особистих тренерів, так і для тренажерних залів, клубів і студій.

5. *Функціональний фітнес-тренінг:* функціональний фітнес-тренінг виник в області фізіотерапії в процесі реабілітації з використанням вправ, що імітують діяльність вдома або на роботі. В даний час це засіб навчання, яке застосовується особистими тренерами, тренажерними залами, клубами і студіями.

6. *Залучення сертифікованих фахівців з фітнесу:* курси для професіоналів і студентів в області фітнесу спрямовані на розвиток або оновлення знань і навичок, специфічних для професійної діяльності. Що стосується фітнес-зони, то сьогодні асортимент пропозицій високий, з конкурентоспроможними цінами і вимогами для всіх видів інтересів.

7. *Високоінтенсивне інтервальне тренування (НІТ):* НІТ складається з застосування серії стимулів з інтервалами, які дозволяють частково відновитися. Щоб вважатися НІТ, стимули повинні виникати вище 90 % максимальної ЧСС людини, а інтервали повинні становити від 5 секунд до 3 хвилин. Це форма навчання, яка зростає в Бразилії та Аргентині.

8. *Індивідуальні тренування в малих групах:* це надання послуг з навчання в невеликих групах (в середньому три людини). Цей вид послуг сприяє більшій соціалізації учасників без втрати диференційованого догляду, тому що фахівець з фізичного виховання все ще може налаштувати тренувальний рецепт на основі моделі руху кожного. Крім того, це альтернатива для особистого тренера збільшити свій дохід і пропонувати послуги з більш низькою вартістю в порівнянні з індивідуальним навчанням.

9. *Онлайн-тренування:* це тенденція, яка використовується багатьма фахівцями з фізичного виховання, особливо особистими тренерами, в якості стратегії збільшення своїх доходів і розширення пропонованих послуг.

10. *Спортивна підготовка:* це тенденція, яка все частіше впроваджується в школах, клубах і спортивних залах. Спортивна підготовка-



це набір організованих норм, спрямованих на розвиток та індивідуальне вдосконалення з метою підвищення фізичної, психологічної та когнітивної віддачі. Крім того, спортивна підготовка розвиває людські відносини за допомогою діяльності, що включає в себе ряд складних ситуацій, які вирішальним чином зачіпають емоції і міжособистісні відносини.

*11. Кругове тренування:* вона складається з послідовності вправ (станцій), що виконуються одне за іншим, без інтервалу або з мінімальним відпочинком між ними. У цьому сенсі функціональна схема-це виконання функціональної тренування в форматі схеми. Кожна станція має в середньому 60 секунд стимуляції, і кожен учасник виконує пропоноване вправу відповідно до свого фізичного стану без певної кількості повторень. Функціональна схема використовується як засіб фізичної підготовки в спорті, а також в колективних заняттях (з музикою) в спортивних залах, клубах і студіях.

*12. Заходи на свіжому повітрі:* заняття фізичною активністю на свіжому повітрі є тенденцією у фітнесі, надаючи практикуючому можливість безкоштовно перебувати поруч з природою або містом, де він проживає, включаючи пляжі, Громадські парки та велосипедні доріжки. У цей напрямок входять піші прогулянки, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, скейтбординг, слеклайн, йога і фізична підготовка з використанням громадського обладнання.

*13. Вимірювання результатів:* фахівці з фізичного виховання, перш ніж виконувати будь-який вид фізичної активності, повинні оцінити фізичні та рухові навички своїх клієнтів. Це одна з тенденцій, яка підвищує цінність спортивних залів, клубів і студій, спрямованих на підвищення якості обслуговування клієнтів.

*14. Мобільні додатки для вправ:* за допомогою мобільних пристроїв користувачі можуть завантажувати додатки про фізичну активність, харчування та здоров'я. Це інструменти, які спрощують і полегшують пошук інформації, розрахунок і запис даних в інтерактивному режимі, забезпечуючи більш високу міждисциплінарну продуктивність, тому медичні працівники

повинні набувати компетенції для їх використання в інтересах професійної діяльності. На ринку фітнесу в даний час існують сотні додатків, які використовуються для вимірювання ЧСС, розрахунку індексу маси тіла, максимальної кількості повторень, для оцінки рухової активності, фізичної підготовки, гонок, навчання, харчування і т. д.

*15. Бутік-фітнес-студії:* багато тренажерних залів і студії пропонують першокласні варіанти обслуговування з індивідуальним доглядом і якістю, що приваблює клієнтів, які цінують ексклюзивні послуги.

*16. Діти та фізичні вправи:* існують різні програми фізичної підготовки для дітей у школах, спортивних школах, НУО, клубах або спортивних залах для дітей.

*17. Недорогі та бюджетні тренажерні зали.* У Бразилії та Аргентині недорогі тренажерні зали розміщуються в міських центрах, і це альтернативна бізнес-модель, орієнтована на більшу кількість клієнтів.

*18. Тренування з вільними вагами:* це одна з тенденцій, що застосовуються в житлових кондомініумах, громадських парках і невеликих приміщеннях, з використанням вільних ваг і ваги тіла в якості стратегії фізичної підготовки.

*19. Коучинг здоров'я/велнес:* Коучинг здоров'я та благополуччя – це інтеграція приписів з фізичної підготовки (що характеризуються технічними навичками, які є знаннями та навичками) з поведінковими навичками, тобто відносинами, але в даному випадку з упором на зміцнення здоров'я та автономію свого клієнта.

*20. Основне тренування:* це тенденція в тренажерних залах Бразилії та Аргентини, спрямована на зміцнення стабілізуючих м'язів, захист хребта і створення міцної основи для розвитку різних фізичних навантажень.

У Бразилії та Аргентині вправи для схуднення, надмірно підкреслені засобами масової інформації, дійсно з'являються як перша тенденція у фітнесі. Надмірна вага і ожиріння є проблемами охорони здоров'я в усьому світі, і Бразилія і Аргентина стикаються з тими ж проблемами.

Інновації мають вирішальне значення для успіху в індустрії здоров'я та фітнесу. Таким чином, програми, які створюють прихильність користувачам і ефективні рішення, завжди переважають, як і серед трендів фітнес-послуг світу [38].

Враховуючи економічну ситуацію в Бразилії та Аргентині, зокрема, людські ресурси, недорогі тренажерні зали стають все більш популярними, орієнтованими на більшу кількість клієнтів.

У Бразилії через особливі урядові постанови будь-який фахівець, який працює в галузі фізичної активності, фітнесу або спорту (включаючи особистого тренера), зобов'язаний отримати ступінь з фізичного виховання в університеті, що є трендом в країні. Ступінь, отримана в університеті, є обов'язковою вимогою, але не сертифікатом.

Фітнес-програми для літніх людей – цей тренд займає 4 сходинку серед національних фітнес-трендів Бразилії та Аргентини, проте в списку 20 найпопулярніших тенденцій світу він відсутній. Це обумовлено, що 13,5 % населення Бразилії і 10,3 % населення Аргентини складають літні люди, і більшість з них прагнуть бути здоровими. Передбачається, що в 2050 році цей відсоток зросте до більш ніж 29 % від загальної чисельності населення Бразилії і 20 % від чисельності населення Аргентини.

## **Висновки до розділу 1**

Фітнес зародився з різноманітних гімнастичних систем, ставши на сьогодні однією з найбільш популярних та прибуткових сфер бізнесу. В Україні сфера фітнес-індустрії почала свій активний розвиток на початку 2000-х років, коли фітнес став модним. Незважаючи на інтенсивне зростання інтересу до цієї сфери, лише близько 3 % населення країни залучено до рухової активності, що вказує на значні перспективи подальшого зростання цієї сфери.

Однак у 2020 році під впливом пандемії, спричиненої COVID-19, сфера фітнесу змушена була адаптуватися до онлайн умов, керівникам довелося формувати нові стратегії функціонування фітнес-клубів, підлаштовуватись під

змінені тенденції розвитку фітнес-індустрії, тренерам набувати нових умінь та навичок. У цей період також значно зросла популярність фітнес-додатків серед населення. Але основним позитивним моментом для розвитку фітнесу стало усвідомлення людьми необхідності рухової активності для укріплення здоров'я та імунітету.

Щорічно Американський коледж спортивної медицини проводить опитування спеціалістів, щодо трендів фітнесу. У 2021 році тенденції дещо змінилися під впливом карантинних заходів у всьому світі. На перше місце вийшли онлайн-тренування, другу сходинку посіли розумні технології, третю – вправи з власною вагою тіла, четверту – тренування на вулиці, а п'яту – високоінтенсивні інтервальні тренування. І дійсно ці види тренувань найбільш адаптовані та зручні для застосування у період карантинних обмежень.

Слід зазначити, що національні фітнес-тренди різних країн дещо відрізняються, саме тому ми вирішили проаналізувати стан розвитку фітнес-індустрії України на прикладі Києва.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для досягнення мети дослідження, вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

- методи дослідження теоретичного рівня: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, системний аналіз, метод порівняння та зіставлення,
- методи дослідження емпіричного рівня: документальний метод, опитування (анкетування), контент-аналіз.

##### **2.1.1. Методи дослідження теоретичного рівня**

Основним методом отримання інформаційних даних був аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; інформаційних ресурсів мережі інтернет; відомостей офіційних сайтів міжнародних організацій: Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), Національної асоціації сили та кондицій (NSCA), Національної ради з питань сили і фітнесу (NCSF), Міжнародної асоціації фахівців з фітнесу (IFPA); відомостей офіційних сайтів найбільш популярних мережеских фітнес-клубів України щодо їх діяльності.

Це дало можливість визначити актуальність досліджуваної проблеми, конкретизувати об'єкт і предмет, сформулювати мету і завдання. Використання теоретичних методів дозволило охарактеризувати тренди фітнесу у світі та в Україні, сучасний стан розвитку фітнесу і зокрема світовий та національний ринок фітнес-послуг; дослідити фітнес-тренди на ринку фітнес-послуг міста Київ.

У результаті наукового дослідження було опрацьовано і включено до списку використаної літератури 65 джерел.

Метод порівняння та зіставлення дозволив дослідити сучасні тенденції розвитку ринку фітнес-послуг в місті Києві, України, світу та порівняти їх між собою.

### **2.1.2. Методи дослідження емпіричного рівня**

Документальний метод. У ході дослідження аналізувалися документи організаційного регламентування діяльності міжнародних організацій: Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), Національної ради з питань сили і фітнесу (NCSF), та Європейського (EREPS) реєстрів фахівців з фізичних вправ та вітчизняних мереж фітнес-клубів «Sport Life» та «FitCurves» тощо; документи звітності за 2014-2021 рр. Міжнародної асоціації спортивно-оздоровчого клубу (IHRSA).

Опитування проводилося у вигляді анкетування.

Анкета учасників містила 7 питань, з метою опрацювання інформації чому на ринку фітнес-послуг міста Києва є лідером фітнес-клуб «FitCurves» та ознайомитися з побажаннями жінок щодо покращення програми в фітнес-клуб «FitCurves» (Додаток).

В опитуванні взяли участь 80 респондентів-жінок, більшість з яких задоволені своїми результатами в досягненні поставлених задач.

Контент-аналіз – метод збору кількісних даних про досліджуване явище або процес для подальшої інтерпретації результатів з метою оцінки і прогнозування дій. Характеризується об'єктивністю висновків і строгістю процедури та полягає у квантифікаційній обробці тексту з подальшою інтерпретацією результатів. Виділяють два основних типи контент-аналізу: кількісний і якісний. Кількісний аналіз націлений на виявлення частоти окремих тем, що містяться у тексті, а якісний – пов'язаний із фіксуванням змісту повідомлення [22].

Для вивчення сучасних тенденцій розвитку фітнес-послуг нами було проведено контент-аналіз документів звітності за 2018-2019 рр. Міжнародної асоціації спортивно-оздоровчого клубу (IHRSA).

## **2.2. Організація дослідження**

Магістерську роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання та спорту України. Дослідження проведено у період із 2021 року декількома етапами.

Перший етап був спрямований на інформаційний пошук наукових і методичних джерел, документальних матеріалів за проблематикою дослідження, зокрема тенденцій розвитку ринку фітнес-послуг. На цьому етапі визначено актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет дослідження, сформульовано мету та основні завдання. Складено алгоритм виконання дослідження. На основі теоретичного аналізу наукових та методичних джерел проведено попередній добір засобів і методів подальшого дослідження.

На другому етапі досліджено фітнес-тренди міста Києва, України та світу. Здійснено теоретичний аналіз основних літературних джерел дослідження, що дозволило охарактеризувати тренди фітнесу у світі та в Україні, сучасний стан розвитку фітнесу і зокрема світовий та національний ринок фітнес-послуг; дослідити фітнес-тренди на ринку фітнес-послуг міста Київ.

На третьому етапі було проведено опитування жінок та контент-аналіз одного із популярних фітнес-клубів «FitCurves» на ринку фітнес-послуг міста Київ. Узагально дані, написано основні розділи роботи та висновки.

## РОЗДІЛ 3

### УКРАЇНА НА ГЛОБАЛЬНОМУ РИНКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

#### 3.1. Місце України в світових рейтингах

Фітнес-індустрія має велике значення для соціально-економічного розвитку країни. У наш час вона є успішним та перспективним бізнесом, так за темпами розвитку посідає II місце у світі після ІТ-технологій [25, 30, 35, 64]. Завдяки швидким темпам розвитку індустрії фітнес-послуг має інвестиційну привабливість, обсяг її ринку щороку збільшується.

Світовий ринок фітнес-індустрії демонструє позитивну динаміку і має вагомий потенціал зростання, навіть при економічній нестабільності.

Фітнес-індустрія в Україні також може бути перспективною. Ємність фітнес-ринку України оцінюється фахівцями у \$ 2 млрд.

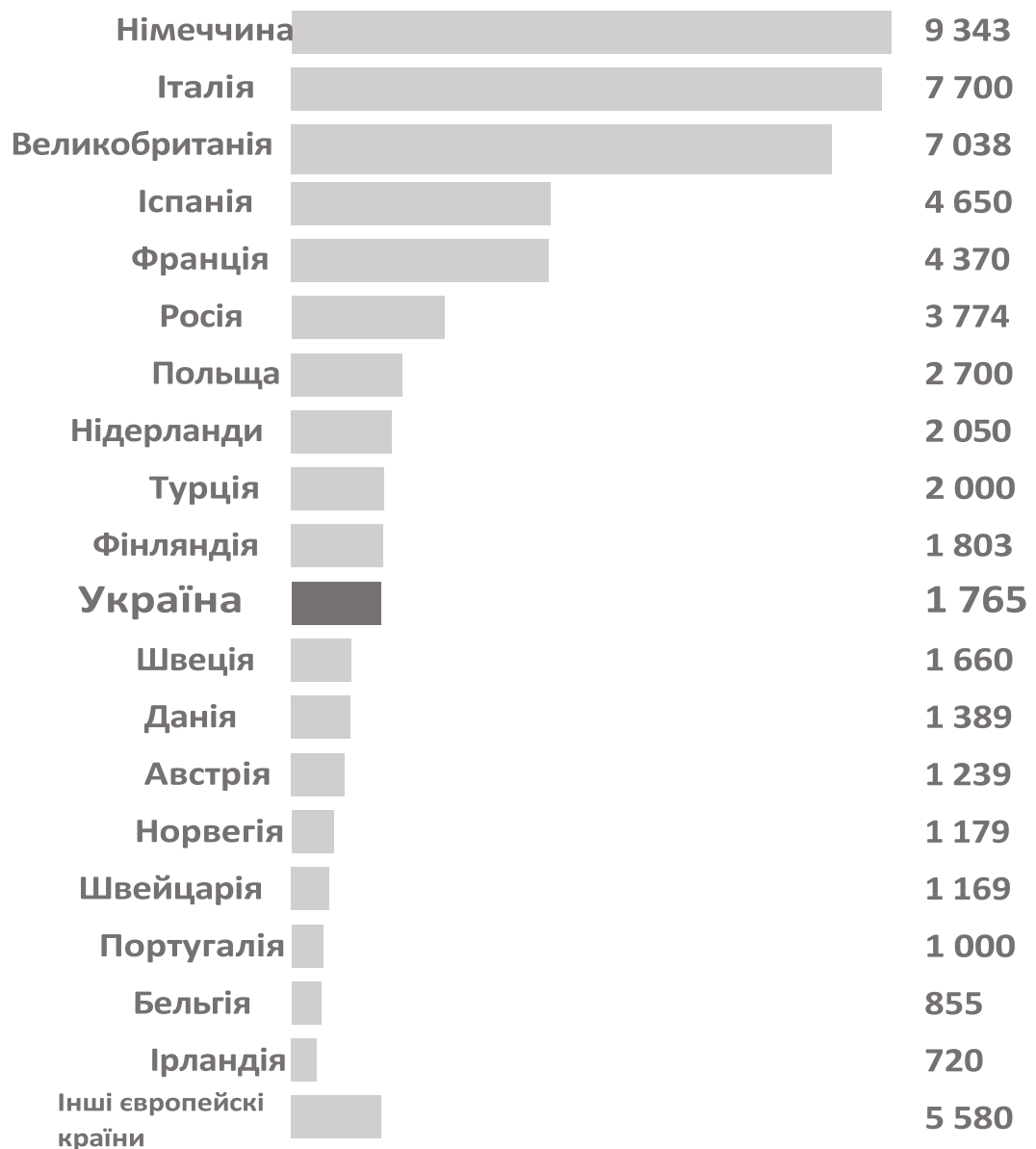
Україна вже другий рік поспіль представлена в європейському звіті галузі та міжнародному звіті IHRSA GLOBAL REPORT [26].

Німеччина	\$ 6 285 377 358
Великобританія	\$ 6 193 396 226
Франція	\$ 3 014 150 943
Італія	\$ 2 716 981 132
Іспанія	\$ 2 701 650 943
Нідерланди	\$ 1 603 773 585
Польща	\$ 1 161 556 604
Швейцарія	\$ 1 051 886 792
Турція	\$ 970 518 696
Швеція	\$ 964 622 642
Росія	\$ 937 500 000
Норвегія	\$ 627 358 491
Австрія	\$ 620 283 019
Фінляндія	\$ 557 783 019
Данія	\$ 443 396 226
Бельгія	\$ 396 226 415
Ірландія	\$ 331 363 925
Португалія	\$ 311 320 755
<b>Україна</b>	<b>\$ 266 509 434</b>
Інші європейські країни	\$ 939 858 491

Мал. 3.1. Дохід європейських фітнес-ринків, 2019 рік [20]

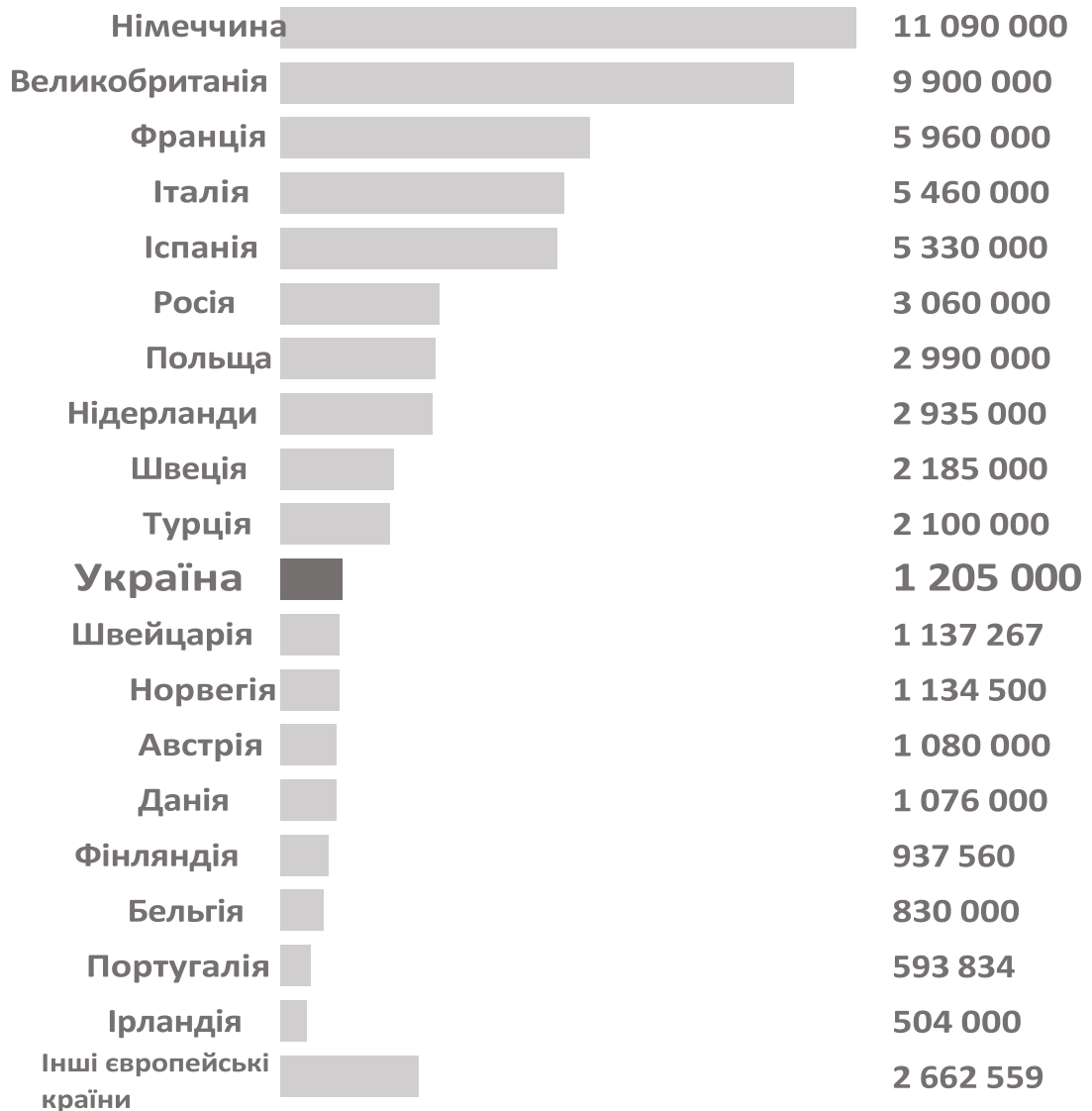


У 2019 році дохід фітнес-індустрії в Європі (мал. 3.1) оцінено у 2,7 млрд доларів, що забезпечили 62 тис. клубів, у яких займалися 62 млн осіб. Якщо порівняти ці данні з показниками 2018 року, то бачимо, що Україна була в 2018 році на 18 позиції, а в 2019 році опустилася на одну сходинку, Португалія випередила її, це насамперед пов'язано з різним рівнем доходу населення та цінової політики на ринку фітнес-послуг.



Мал. 3.2. Кількість клубів, 2019 рік [20]

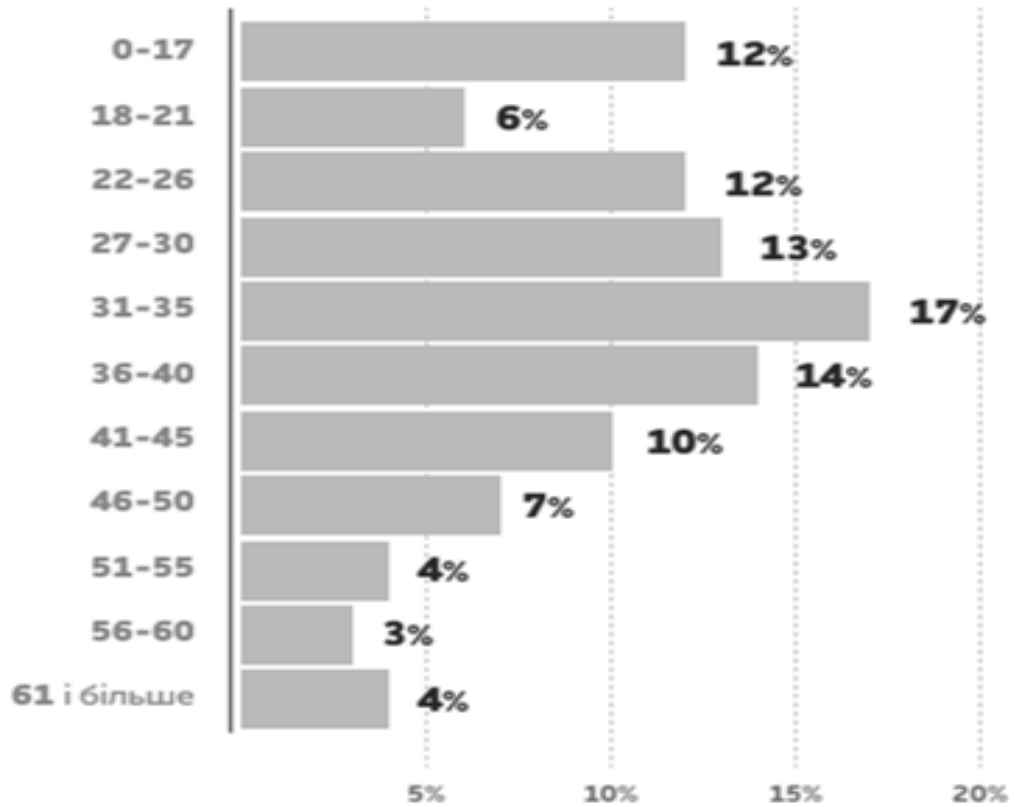
Дослідження ринку 2019 р. показало, що в деяких міста-мільйонниках кількість клубів майже не змінилась за рік або навіть зменшилась (мал.3.2). Це свідчить про те, що у великих містах ринок фітнесу доволі конкурентний і невеликі одиничні об'єкти можуть цю конкуренцію не витримати. Натомість у містах з населенням 100-250 тис осіб конкуренція поки незначна.



Мал. 3.3. Кількість клієнтів, 2019 рік [20]

Оглядаючи показники на малюнку 3.3, можна зробити висновок, що ринок фітнес-індустрії в Європі та Україні в 2019 році збільшився. Зокрема, фітнесом у Європі в 2019 році займалися 62,2 млн громадян, у тому числі 1,2 млн українців, що більше на 110 тис. в порівнянні з 2018 роком.

Отже, в Україні були умови для збільшення прихильників фітнесу, тому резерви фітнес ринку – великі. Держава має потенціал для зростання і розвитку індустрії фітнес-послуг, але слід подбати про законодавство, яке передбачатиме податкові преференції для спортивних закладів, щоб створити привабливі умови для інвесторів,



Мал. 3.4. Розподіл споживачів фітнес-послуг за статтю та віком [20]

Ділячись на малюнок 3.4, видно, що найбільш активною частиною клієнтів фітнес-клубів є молоді люди у віці 31-35 років, які досягли стабільного доходу і усвідомили необхідність вести здоровий спосіб життя.

Українські експерти акцентують увагу на проблемах, вирішення яких можливо дасть позитивний поштовх до розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Ринок фітнес-індустрії України знову збільшується. Крім того, надихають показники України в європейському рейтингу в звіті European Health&Fitness Market показав, що фітнесом у Європі сьогодні займається 62,2 млн громадян, серед них 1,2 млн українців.

Але якщо говорити про покриття фітнес-послугами, то в Україні цей показник складає менше 3 % і є одним із найнижчих в Європі. Засмучуватись цим фактом не варто, адже фітнес в Україні зародився років на 20 пізніше, ніж в більшості європейських країн. Тим не менше, маючи досвід розвитку фітнесу, масового спорту та здорового способу життя європейців, є перспективи досягнення нашої мети – здорової нації.

Першим кроком на шляху до реалізації цієї мети фахівці FitnessConnectUA вбачають досягнення 5 % залучення населення до занять фітнесом до 2025 року. Для цього потрібно:

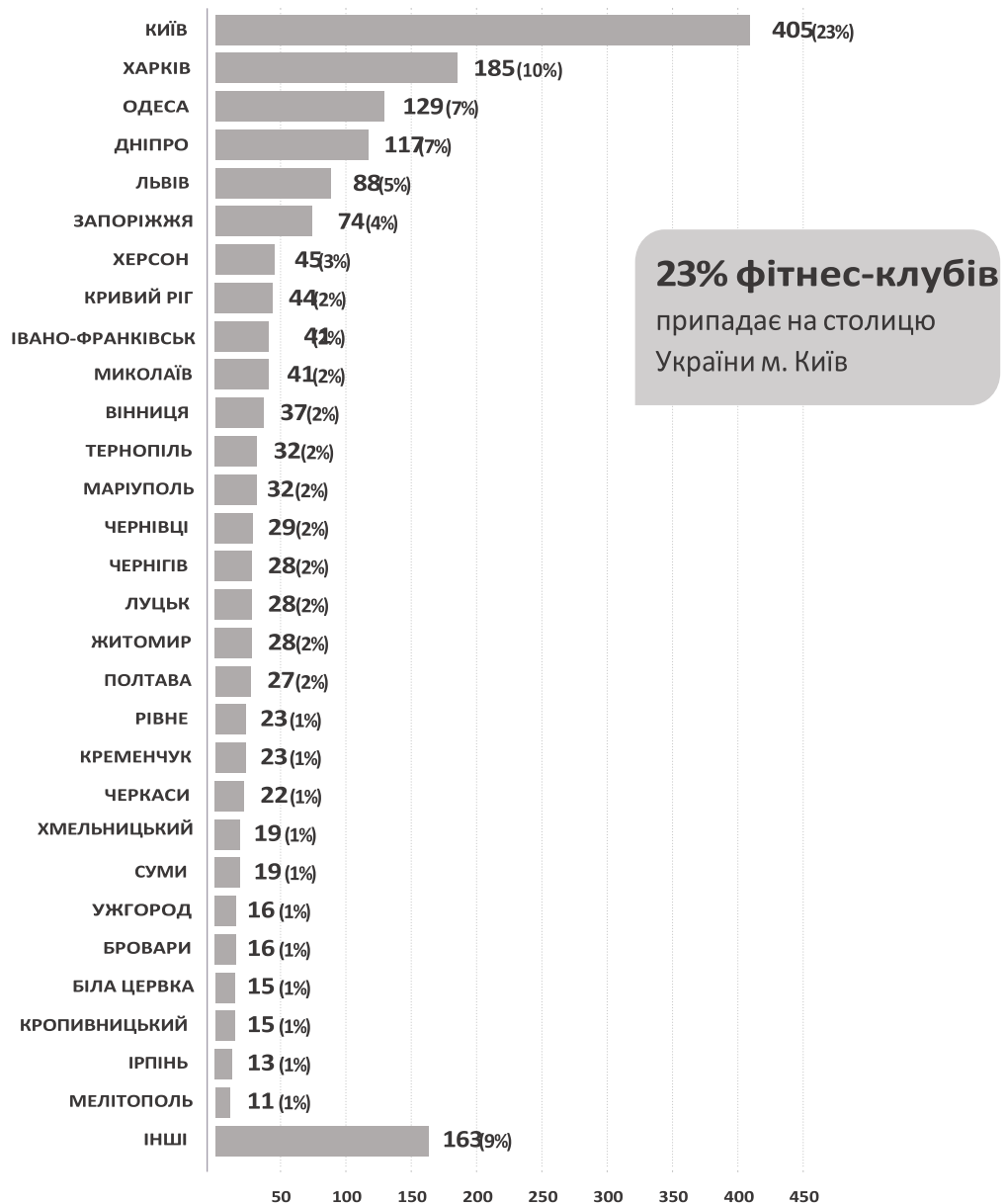
- 1) популяризувати здоровий спосіб життя на всіх рівнях – особистому, громадському та державному;
- 2) зробити все можливе, аби фітнес та активний спосіб життя стали доступними кожному українцеві, незалежно від категорії чи місця проживання населення (на сьогодні в регіонах дуже мала кількість об'єктів індустрії);
- 3) залучати інвестиції в галузь. Для збільшення кількості споживачів фітнес-послуг до 5% в українську галузь фітнесу необхідно залучити 1 319 млн дол. інвестицій. При цьому, найдоцільніше це робити у містах із населенням менше 250 тис. осіб, де проживає достатня кількість потенційних споживачів, проте покриття фітнеспослугами поки що невелике.

### 3.2. Основні показники ринку фітнес-послуг України

Вадим Гуменюк,, віце-президент Української фітнес-асоціації, [44] виділяє 4 основні категорії: тренди ринку праці, де відбувається перерозподіл і зростання відповідальності фахівців, взагалі зміна ролі фітнес-тренера; тренди ринку споживачів, де наголошує, що діти – наше майбутнє, тому потрібно розвивати дитячо-юнацький спорт і фітнес; тренди інфраструктури, де наголошує на розвитку муніципальних ініціатив за законодавчої підтримки держави та необхідності державно-приватного партнерства ; тренди фітнесу, де акцентує на популярності фітнесу саме для схуднення.

Голова Асоціації «Українські центри нових технологій і здоров'я» Владислав Сила робить акцент, що споживачі фітнес-послуг стають більш усвідомленими, а тому якість і безпека фітнес-послуг важлива. Також відмічає перспективність розвитку напрямків фітнес-послуг для людей похилого віку. Дмитро Чорний, засновник і директор мережі фітнес-клубів «Малібу», з цим твердженням не погодився [12], він запровадив в своєму клубові безкоштовні абонементи для пенсіонерів. Дмитро відмічає, що менталітет старшого покоління є основною перешкодою до розвитку цього напрямку, особливо якщо послуга платна.

Ірина Кравцова, директор міжнародного офісу FitCurves, відмітила, що необхідно співпрацювати з Міністерством охорони здоров'я, особливо якщо це стосується рекомендацій з харчування. На її думку, традиції харчування у кожній окремій сім'ї найбільше впливає на здоров'я нації. Максим Зарецький, партнер групи компаній Sport Life, теж наголосив на місії фітнесу саме забезпечувати здоров'я нації, для цього потрібно максимально розширювати культуру фітнесу в усіх містах України. Також відмітив, що є проблема сертифікації тренерів, про що говорили і інші фахівці [12].

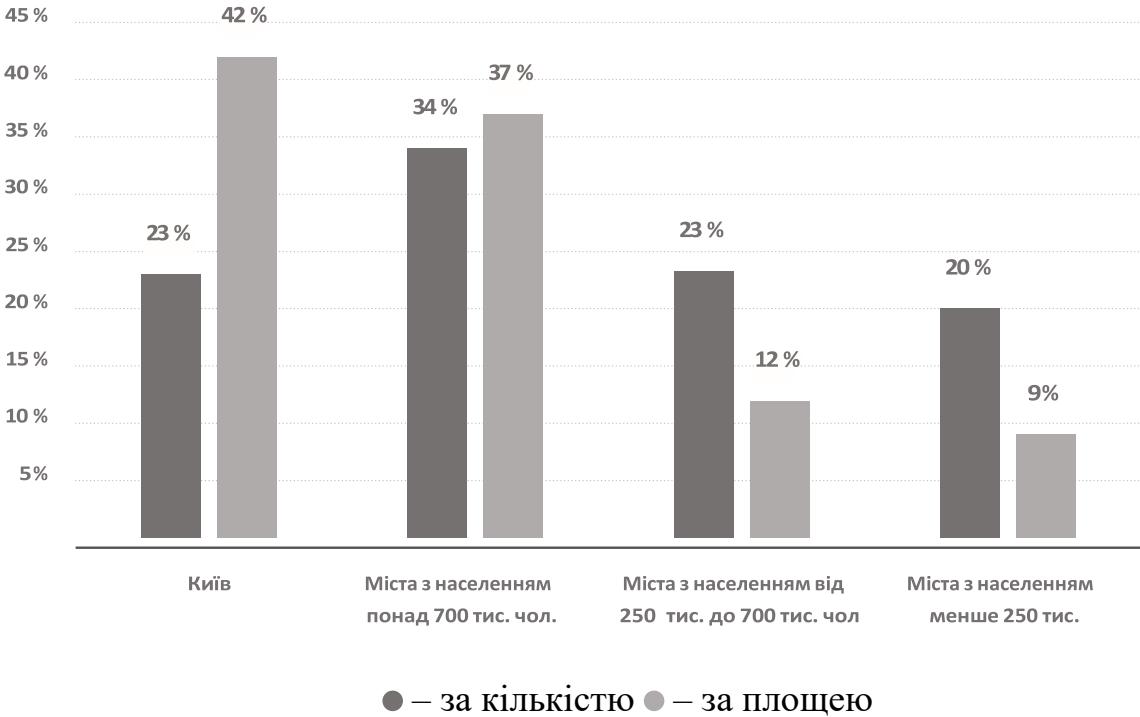


Мал. 3.5. Об'єкти фітнес-індустрії в Україні [20]

За результатами 2019 року командою FitnessConnectUA виявлено 1765 об'єктів фітнес-індустрії (мал. 3.5), більшість яких відповідають параметрам фітнес-клубу. Фітнес-клуби в основному розташовані у великих містах: Київ, Харків, Одеса, Дніпро, Львів, Запоріжжя. Дослідження попередніх років відображали вигідність відкриття фітнес-об'єктів у містах з населенням менше 500 тис. осіб, а дані 2019 року відобразили цю тенденцію в цифрах. Якщо у 2018 році фітнес-клуби столиці займали 26 % загального

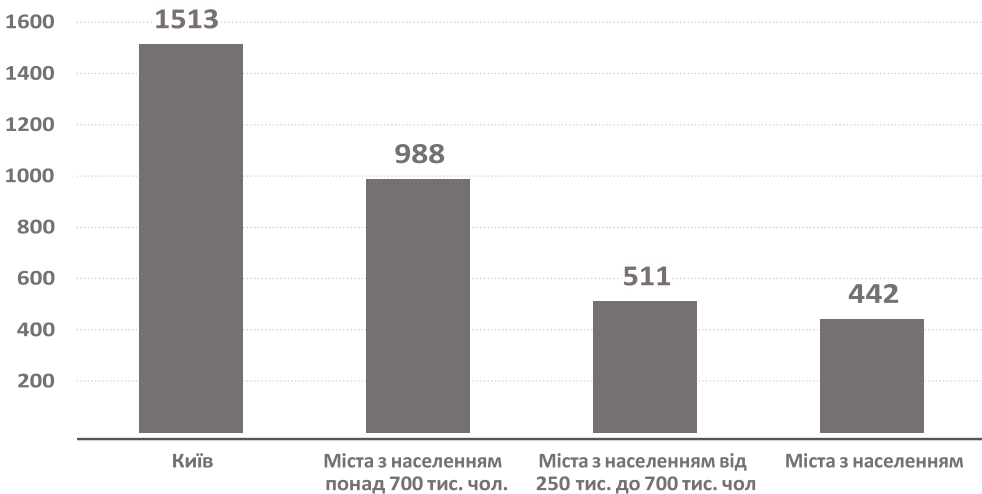
ринку, то в 2019 їх вага складає 23 % ринку, не зважаючи на те, що в столиці відкривалися нові фітнесоб'єкти.

Вже третій рік видно перерозподіл кількості клубів зі збільшенням частки клубів в менших містах (мал. 3.6). Незважаючи на кількісний прогрес маленьких міст за площею лідирують ТОП-6 міст



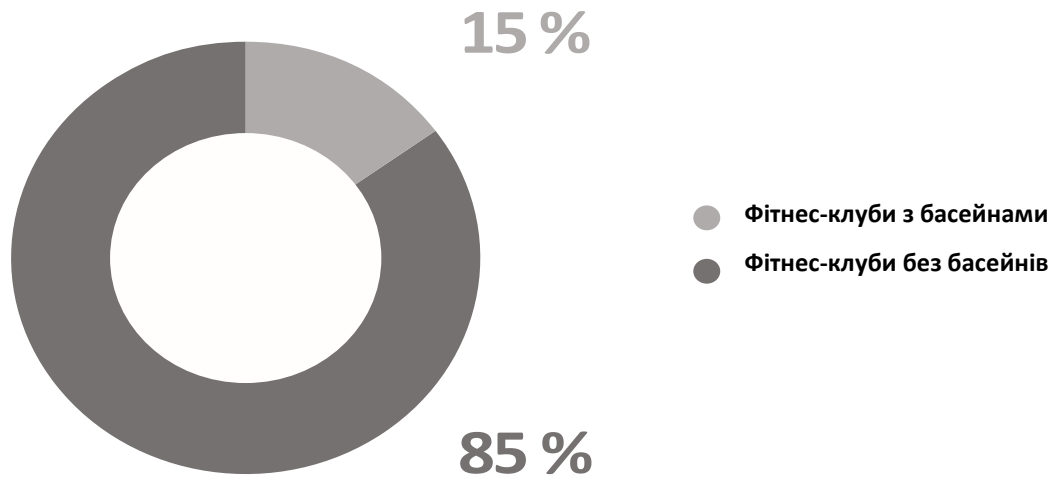
Мал. 3.6. Структура розподілу клубів по містах [20]

Середня площа фітнес-клубу безпосередньо залежить від населення міста (мал. 3.7): чим більше населення, тим більша середня площа клубу.



Мал. 3.7. Основні показники фітнес-послуг України [20]

Незважаючи на популярність басейнів і великий попит на цю послугу, наявність басейну супроводжується великими додатковими витратами для фітнес-клубів, а тому з відкриттям нових об'єктів індустрії співвідношення клубів з басейнами і без не змінилося.



Мал. 3.8. Співвідношення клубів України з басейнами [20]

За оцінками експертів у більшості клубів добре представлені тренажерні зали та групові заняття, однак кількість басейнів не покриває споживчих запитів (мал. 3.8).

Забезпеченість площами басейнів в Україні становить 19 % від нормативних показників, у Києві – 31 %, Запоріжжі – 24 %, Харкові – 24 %, Одесі – 22 %, Дніпрі – 13 %. Найвищий показник забезпеченості басейнами у Львові – 40%.

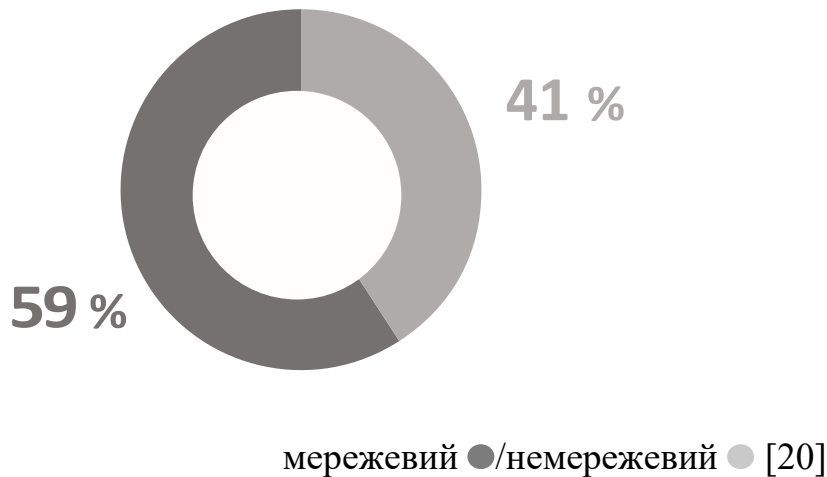
Решта міст України забезпечені площами басейнів від нормативних показників менш ніж на 10 %.

В Україні існують басейни у складі фітнес-клубів (в основному мережа «SportLife»), а також у складі розважальнооздоровчих комплексів (басейни часів радянської забудови, аквапарки, банні басейни). Також басейни можна класифікувати за розмірами:



- плавальні (довжиною від 25 м);
- інші (до 25 м): банні, дитячі.

Структура розподілу фітнес-клубів за ознакою мережевий/немережевий в порівнянні з попередніми роками не змінилась та дорівнює 59 % мережевих і 41 % немережевих фітнес-клубів (мал. 3.9).



Мал. 3.9. Структура розподілу фітнес-клубів за належністю до мереж

За даними опитування споживачів фітнес-послуг, на першому місці при виборі фітнес-клубу, як і минулі роки знаходиться вартість послуг, а також їх доступність. Менш вагомим порівняно з попереднім роком споживачі вважають асортимент послуг. Натомість, наявність басейну та професіоналізм тренерського складу значно виросли. Очевидно, що зі збільшення популярності фітнесу в Україні споживач стає більш вимогливим до якості фітнес-послуг.

В табл. 3.1. представлено список мереж фітнес-клубів України.

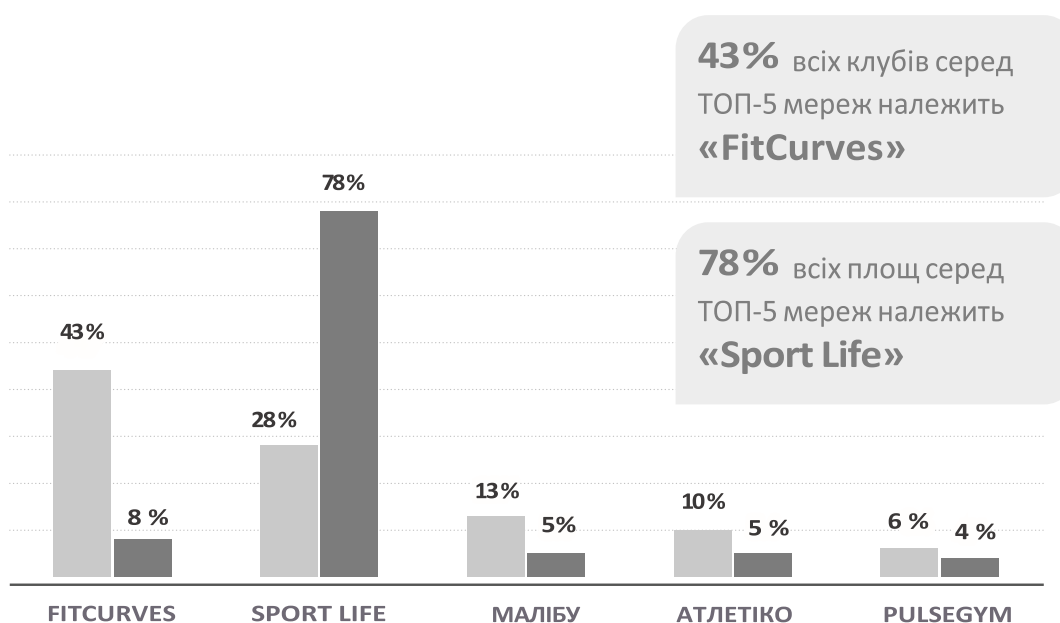
Лідерами ринку в 2019 році, як і в попередньому році, були FitCurves, SportLife, Малібу, АтлетіКо. Мережа Сафарі, яка дуже швидко збільшилась в кількості в 2017 році в 2019 році втратила частину клубів, знову звільнивши місце в п'ятірці лідерів для PulseGym, як це було у 2016.

Таблиця 3.1

**Найбільші мережі фітнес-клубів України, 2019 р.  
(більше 5-ох клубів)**

№	Назва мережі	Кількість
1.	FitCurves	105
2.	Sport Life	67
3.	Малібу	31
4.	АтлетіКо	24
5.	Pulse Gym	14
6.	Сафарі	11
7.	JustFit	9
8.	Домінант	8
9.	Смайл	8
10.	СпортЛенд	8
11.	Адреналін	7
12.	Інтер Атлетика	7
13.	Спортренд	7
14.	Fitness4you	6
15.	Xtreme	6
16.	King	5
17.	Вертикаль	5
18.	Ківі Фітнес	5
19.	Олімп	5
20.	Реал	5
21.	Рекорд	5
22.	Феромон	5

В Україні функціонує більше 1569 фітнес-клубів, багато з них (70 %) належать до мережевих операторів, які виживають тільки за рахунок постійного потоку клієнтів. Оператори, які пропонують послуги поодиноких клубів у ніші економ-сегменту, мають збитки та змушені йти з ринку фітнес-послуг (зростання комунальних тарифів, дороге імпорфтне обладнання, яке необхідно оновлювати і обслуговувати; різке коливання валютного курсу та ін.).

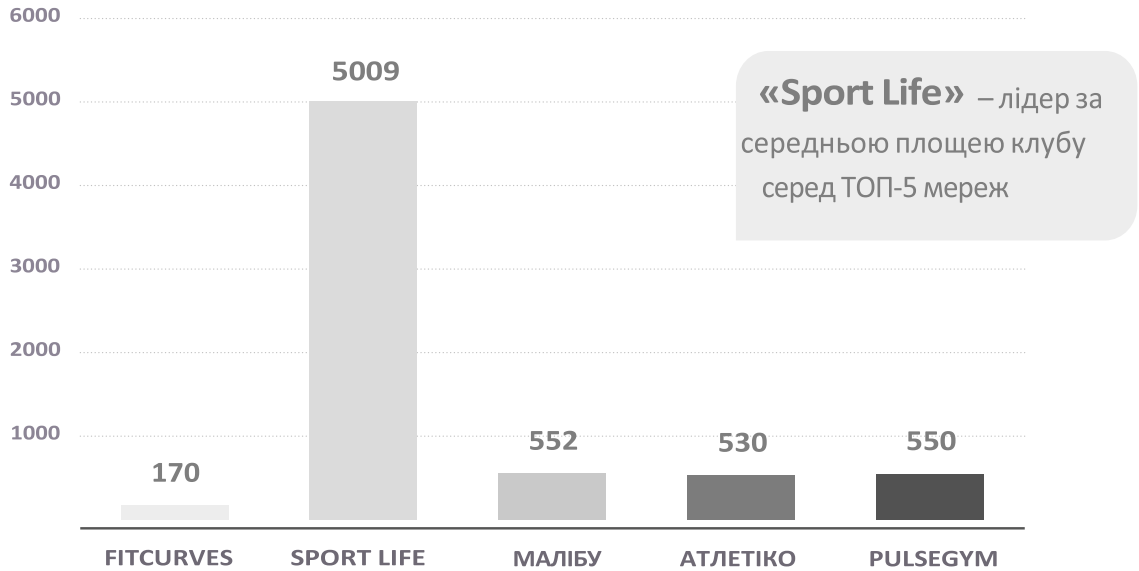


Мал. 3.10. Структура розподілу клубів ТОП-5 мереж [20]

Отже, основними лідерами на ринку фітнес-послуг залишаються мережі фітнес-центрів середнього цінового сегмента: «FitCurves» (105 залів в 62 містах), «SportLife» (67 клубів в 15 містах), «Малібу» (31 клуб), «АтлетиКо» (24 клуби) (мал. 3.10).

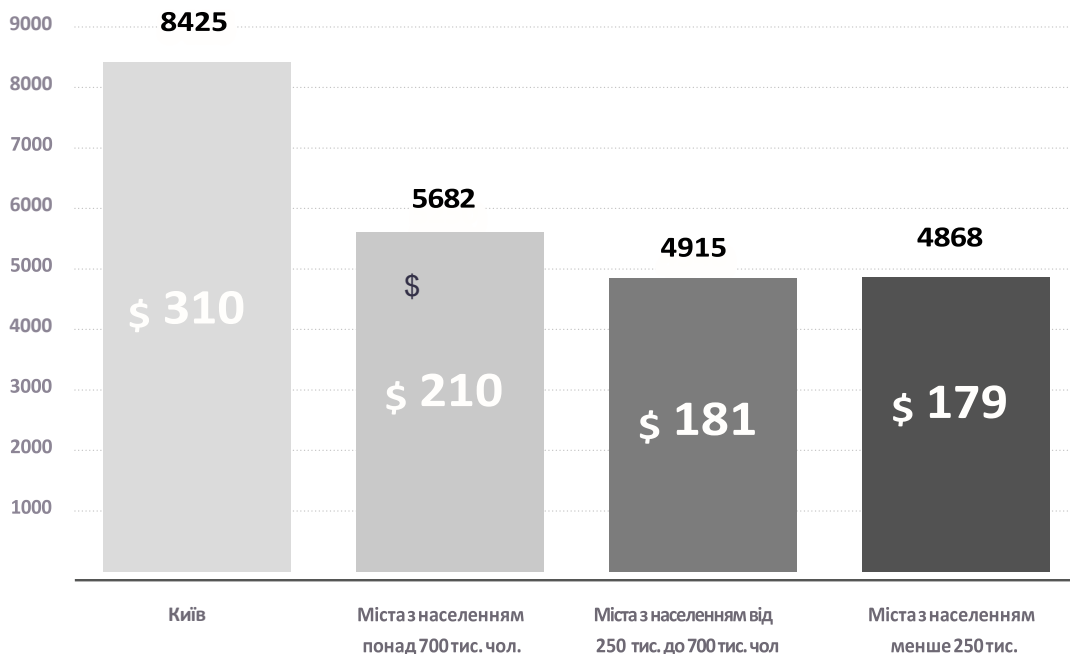
Також існує значна кількість мереж, які обмежуються 2-5 фітнес-клубами.

Проте, розподіл пропозицій фітнес-послуг на деяких територіях країни є нерівномірним, фітнес-послуги сконцентровані, насамперед, у великих містах.



Мал. 3.11. Середня площа одного клубу мережі [20]

«Sport Life» – лідер за середньою площею клубу серед ТОП-5 мереж (мал. 3.11). У лідери також вириваються мережеві клуби, що пропонують широкий спектр фітнес-послуг за невисокими цінами.

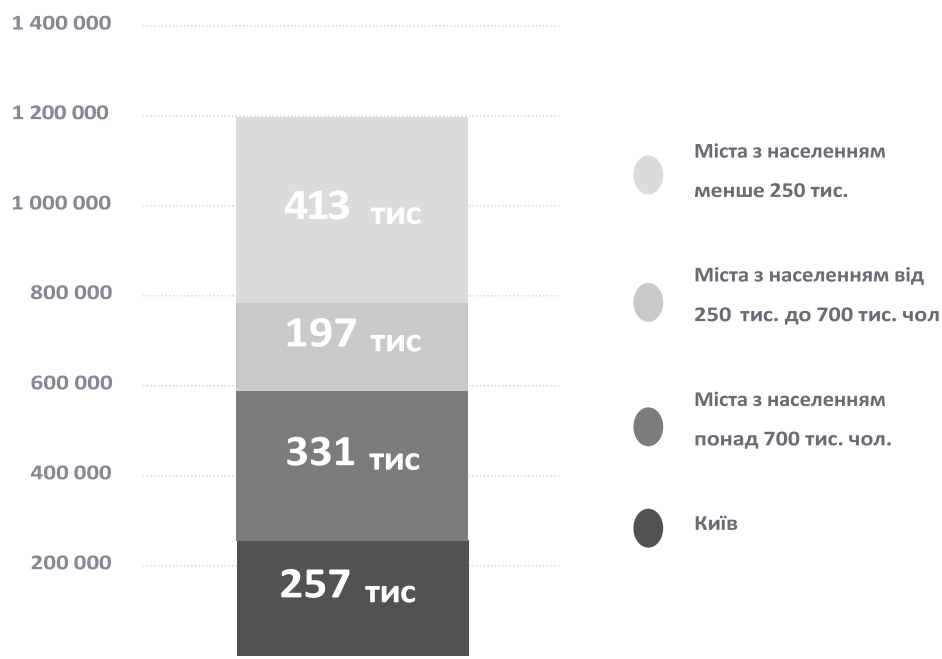


Мал. 3.12. Цінова політика фітнес-індустрії в Україні [20]

Що стосується ціноутворення (мал.3.12), то за даними Pro-Consulting, річний абонемент в середньому на відвідування фітнес-клубу у 2019 році коштував 5970 грн. Пандемія та економічна нестабільність на ринку фітнес-послуг України посприяло зростанню цін та активізації боротьби за клієнта. Внаслідок цього ціни на фітнес-послуги в бізнес і економ сегментах збільшилися. В 2019 році річна вартість абонементу становили від 4868 грн. до 8425 грн. залежно від місця та міста його розташування, класу обраного залу. Зважаючи на платоспроможність населення та економічні обставини нашої країни, фітнес-клуби здійснюють різноманітні акції щодо зменшення ціни на абонемент, надають можливість щомісячної оплати або в розстрочку. Однак, в преміум сегменті ціни стабільно збільшуються, оскільки конкуренція низька (річний абонемент коштує 10000-20000грн. на рік, а то і більше).

В Україні 1,2 млн населення користуються послугами фітнес-клубів. Покриття фітнес-послугами становить 2,9 % (мал. 3.13).

Понад 81 % цінового сегмента фітнес-ринку потрапляє в діапазон середньорічних цін. Близько 27 % ринку фітнес-послуг припадає на сегмент середньорічних цін нижче \$120, близько 4 % ринку фітнес-послуг знаходиться в діапазоні цін понад 20000 грн.



Мал. 3.13. Структура споживачів фітнес-послуг по містах України [20]

Річний оборот ринку фітнес-послуг України становить \$ 266,6 млн.

Більше половини річного обороту (мал. 3.14) складають міста з населенням понад 700 тис. (у т. ч. м. Київ).



Мал. 3.14. Оборот фітнес-індустрії по містах України [20]

Отже, найкращі показники рентабельності мають клуби преміум сегменту – близько 70 %. В інших сегментах прибуток набагато менший: бізнес сегмент до 25 %, економ-сегмент до 10 %.

### 3.3. Київ в структурі ринку фітнес-послуг в Україні

Фітнес-індустрія в Україні починала зароджуватися в Києві і на сьогоднішній день столичний ринок фітнес-послуг продовжує залишатись найбільш розвиненим в нашій країні. Покриття фітнес-послугами у Києві досягає 8,7 %.

У Києві присутній найширший спектр фітнес-послуг.

Загальна інформація про місто Київ (мал. 3.15):

- статус – столиця;
- площа – 847,66 км<sup>2</sup>;
- населення – 2 951 482 чол.;
- густота населення – 3 517,86 осіб/км<sup>2</sup>.



Мал. 3.15. Загальна інформація про місто Київ [20]

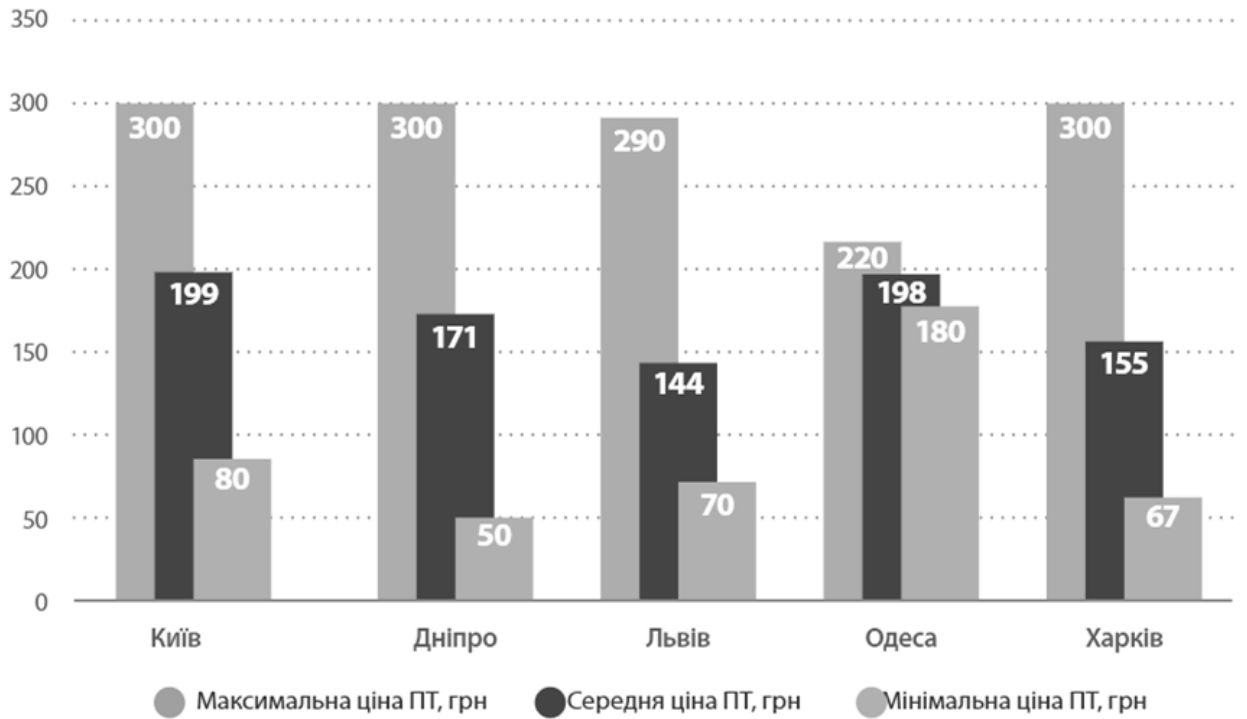
Київ – лідер за наданням фітнес-послуг в Україні та за кількістю фітнес-клубів.

Забезпеченість площами басейнів в Києві становить 31 % від нормативних показників, це друге місце за показниками, найвищий показник забезпеченості басейнами у Львові – 40 %.

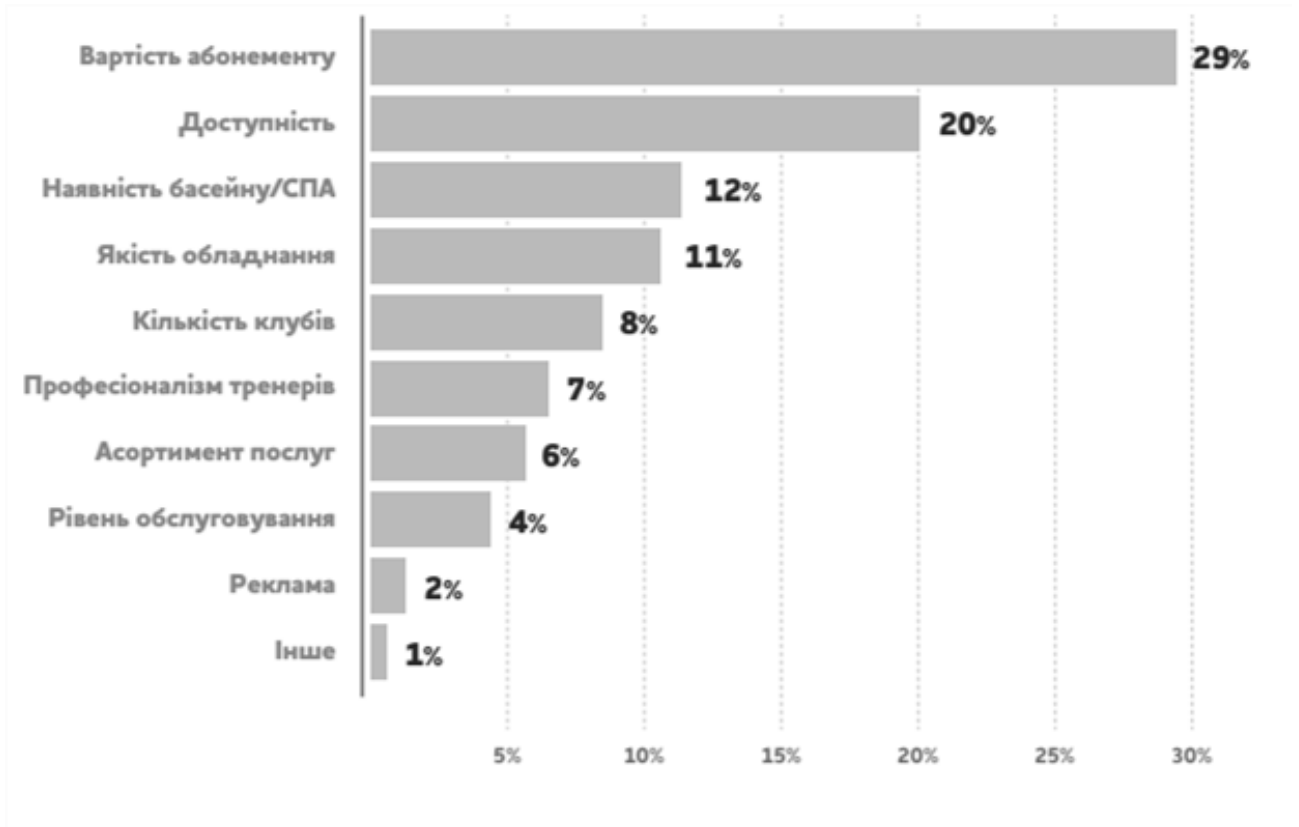
Середня ціна річного абонементу на фітнес-послуги в місті Києві у 2019 році становила 8425 грн, це найвищий показник по Україні на річне відвідування клубу, тобто у місті продовжує розвиватися більш дорогий сегмент фітнес-послуг.

На мал. 3.16 представлено вартість персональних тренувань за 2019 рік в місті Києві (абонемент до 5 тис. грн) та порівняно з іншими топ-містами в Україні.

Оглядаючи малюнок 3.16, можна зробити висновок, що максимальна ціна в містах України на персональні тренування майже однакова (290-300 грн.), але мінімальна ціна коливається від 50 до 180 грн., що зумовлено попитом в Одесі.



Мал. 3.16. Вартість персональних тренувань, 2019 рік [20]

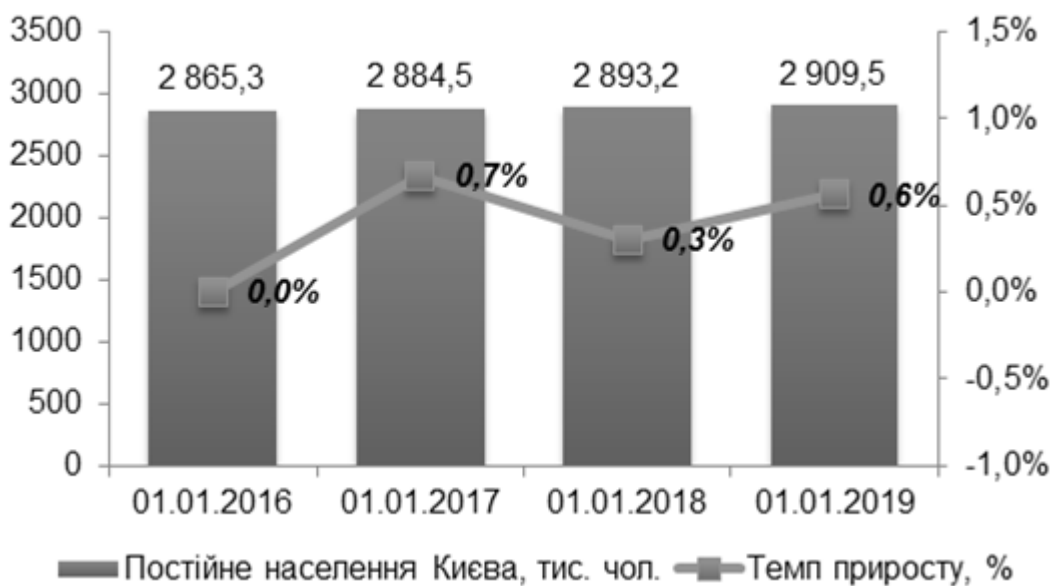


Мал. 3.17. Фактори, що впливають на вибір фітнес-клубу, 2019 рік [20]



Розглянемо фактори (мал. 3.17), що впливали на вибір споживачів послуг фітнес-клубів у 2019 році в Україні. Так як більшість фітнес-клубів зосередено в місті Києві (405), ми можемо зробити наступні висновки:

- основним фактором на вибір фітнес-клубу є вартість абонементу, оскільки мережеві заклади орієнтовні на споживачів, з середнім рівнем достатку;
- наявність басейну та якість обладнання теж мають питому вагу в виборі фітнес-клубу;
- у більшості клубів середнього і вище цінового сегменту клієнтам проводять фітнес-діагностику – вимір функціональних характеристик організму, щоб визначити допустимі навантаження і скласти програму тренувань, тобто рівень обслуговування та асортимент послуг теж має вплив на рішення вибору фітнес-клубу і на розвиток додаткових послуг у фітнес-клубах. Так, часто зустрічаються масажні кабінети, СПА або сауни, салони краси, які допомагають розслабитися і привести себе в порядок після тренування деякі клуби організують фітобар і кафе;
- обмеженість в часі впливає на вибір фітнес-клубу за розташуванням. Тому, відкриття клубу в місці, де поруч немає конкурентів, автоматично призводить клієнтів навіть без великих витрат на рекламу.



Мал. 3.18. Демографічні показники в місті Києві, 2016-2018 рр. [13]

Кількість фітнес-клубів в Києві буде рости за рахунок трьох основних чинників:

- зростання населення Києва (мал. 3.18);
- зростання реальних доходів;
- популяризація спорту і здорового способу життя.

Лідерами ринку фітнес-послуг в Києві є FitCurves, SportLife, Малібу, АтлетіКо. Мережа Сафарі, яка дуже швидко збільшилась в кількості в 2017 році в 2019 році втратила частину клубів, знову звільнивши місце в п'ятірці лідерів для PulseGym, як це було у 2016.

Ми дослідили найбільшу мережу клубів – FitCurves, було проведено опитування у вигляді анкетивання «Чому саме FitCurves?».

Проаналізувавши отриманні данні, можна зробити наступні висновки: жінки обирають FitCurves тому, що це комплексне рішення проблеми зайвої ваги, спалювання жиру, нарощування м'язової маси, покращення метаболізму і аеробної активності; результатом тренувань стають здорові кістки, м'язи і суглоби. Обладнання FitCurves розроблено фізіологами з урахуванням всіх особливостей жіночого організму. Тренажери працюють завдяки гідравличному опору, який на відміну від стандартних блочних тренажерів, створює тиск рідини в циліндрі. Під час тренування задіяні всі групи м'язів. Також є можливість плавно змінювати діапазон навантаження і уникати ударних навантажень на суглоби і сухожилля. Що є головним для жінок безпечно та ефективно, тому цей клуб відвідують жінки різного віку (від 12 до 85 років). 75 % жінок задоволені результатом, решта – в процесі досягнення мети.

Для забезпечення функціонування та ефективного розвитку фітнес-клубів потрібно активізувати внутрішні інноваційні процеси. Опираючись на розвиток ринку фітнес-індустрії, фітнес-клуби ставлять перед собою нові задачі, важливість яких пов'язана із забезпеченням відповідності цінності продукції для потреб споживача, підвищенням конкурентоспроможності,

тощо. Саме тому слід бути обізнаними у щорічній статистиці нових інноваційних трендів в індустрії фітнес-послуг. Головна мета інновацій в оздоровчому фітнесі – це створення комфортних умов, щоб займатися руховою активністю. Найбільше застосування мають на практиці інновації технологічного характеру – процес введення нового обладнання, технологій та матеріалів у вигляді нових пристроїв.

Останні досягнення науково-технічного прогресу в індустрії фітнес-послуг були представлені на виставці «Consumer Electronics Show» (CES) (м. Лас-Вегас, січень 2018 р.). Акцент був на інноваціях, які дають змогу поліпшити тренування, а отже, покращити показники здоров'я, зовнішній вигляд. Ми систематизували цю інформацію та здійснили розподіл по групам, з певними класифікаційними ознаками та їхніми характеристиками (табл. 3.2): «smartdevices» (розумні пристрої), «smart simulators» (розумні тренажери), «smartclothes» (розумні речі) [54].

Таблиця 3.2

### Класифікація інноваційного обладнання

Група	Обладнання
«розумні тренажери»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «WaterWalker» віртуальний тренажер (бігова доріжка у воді, яка змінює температуру і ступінь опору води, швидкість руху дна 2,5-6,5 км/год, імітуючи зустрічні потоки);</li> <li>• бігова доріжка «Pelotoni» з плоским 32-дюймовим екраном (споживач повинен використовувати різні режими, запускаючи програми «Total body», «Floor» та ін.);</li> <li>• дзеркало від компанії «Mirror» (персональний фітнес-інструктор; підтримує різні види рухової активності: пілатес, бокс, йогу, тощо)</li> </ul>
«розумні пристрої»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навушники-вкладки (runfreeprobio) для бігунів для аналізу рухів (довжина, кількість кроків,);</li> <li>• фітнес-годинник (індикатор рівня фізичної підготовки, пульсомір, вбудовані спортивні режими для бігу, будує семиденний графік тренувань, тренування в спортзалі, плавання, їзди на велосипеді тощо)</li> </ul>

Отже, інноваційні пристрої стали невід'ємною частиною світової фітнесіндустрії [53, 54].

Окрім інновацій, слід розглянути і головні напрями оздоровчого фітнесу. Американський коледж спортивної медицини (ACSM) кожного року проводить опитування, результати якого є формування списку найбільш пріоритетних напрямків. Це допомагає індустрії фітнес-послуг та фітнес-клубам ухвалити важливі інвестиційні рішення для майбутнього розвитку.

Ми зробили аналіз популярності фітнес-трендів за минулі роки (табл. 3.3).

*Таблиця 3.3*

**Популярні світові фітнес-тренди в період 2017-2019**

№	2017	2018	2019
1	Персональні/переносні фітнес-гаджети	Високо-інтенсивний інтервальний тренінг	Персональні/переносні фітнес-гаджети
2	Тренування із використанням власної ваги	Групові тренування (кросфіт, TRX)	Групові тренування (групові онлайн-тренування)
3	Високоінтенсивні інтервальні тренування	Персональні/переносні фітнес-гаджети	Високоінтенсивні інтервальні тренування
4	Попит на досвідчених і дипломованих фахівців	Тренування із використанням власної ваги	Фітнес-програми для літніх людей
5	Силові тренінги із використанням обтяжень (гирі, штанги, гантелі)	Силові тренінги з використанням обтяжень (гирі, штанги, гантелі)	Тренування з використанням власної ваги
6	Групові тренування	Попит на досвідчених та дипломованих фахівців	Залучення до роботи сертифікованих фахівців з оздоровчого фітнесу
7	Вправи як ліки	Йога	Йога

## Продовження табл. 3.3

№	2017	2018	2019
8	Йога	Персональні тренування	Персональні тренування
9	Персональні тренування	Фітнес для літніх людей	Функціональний фітнестренінг
10	Вправи для схуднення	Функціональний фітнес-тренінг	Вправи як ліки

Отже, у 2019 році, якщо порівняти з попередніми роками, популярність не втратили 3 напрями фітнесу, однак є деякі зміни: високоінтервальні тренування з першої сходинки перемістились на третю, а «розумні технології» з третьої – на першу.

Популярні персональні/переносні фітнес-гаджети, які з 2016 року кожного року входять до трійки найкращих спортивних трендів від ACSM.

Використання ІТ-технологій, персональних фітнес-гаджетів в оздоровчому фітнесі незмінно є одним із інноваційних способів відслідковування і контролювання фізичної активності. Саме фітнес-трекери, давачі серцевого ритму, «розумні годинники», GPS-навігатори сприяють продуктивності тренування.

Друге місце в 2019 році посідають групові тренування, які є популярними серед молоді, це ефективний метод мотивації людей різного рівня фізичної підготовленості. Вперше вони з'явилися серед 20 найкращих фітнес-трендів у 2017 році.

Високоінтенсивний інтервальний тренінг (чергування інтервалів високої інтенсивності і коротких періодів відпочинку) був третім у 2017 році і першим у 2018 роках, у 2019 році знову опинився на третьому місці.

Наступні позиції рейтингу:

- фітнес для літніх людей (для підвищення життєвого тону та зміцнення здоров'я); з 2007 року є в десятці найкращих. У 2018 році піднявся з 9 на 4 місце;

- фітнес-програми з використанням власної ваги (TRX і воркаут); у 2013 році посідали на 3 місці, але у 2018 році зайняли 5 місце;

- залучення до роботи сертифікованих фахівців з оздоровчого фітнесу; ACSM прогнозував, що в 2019 року мало бути приділено увагу найму професіоналів, які створені спеціально для навчання професіоналів в оздоровчому фітнесі та акредитовані через «освітні програми та програми сертифікації» зайняли 6 місце. Тобто значний акцент був на сертифікації та ліцензування фітнес-професіоналів практично у всьому світі, адже в Україні лише зараз починається процес становлення «Єдиного фітнес стандарту». Це свідчить про актуальність проведення нашого наукового дослідження у даному напрямку:

- йога (пауер-йога, йога-латес, бікрам-йога) є у списку лідерів з 2008 року;

- персональні тренування; ACSM визначає персональні тренування як «фітнес-тестування та постановка цілей з тренером, один на один з клієнтом»; є з 2006 року в переліку найкращих;

- функціональний тренінг (на розвиток швидкості, витривалості, сили, балансу, реабілітаційне спрямування, координації) з 2007 року у переліку найкращих; за даними ACSM, цей напрямок утримується завдяки збільшенню програм фітнесу, призначених для літніх людей;

- вправи як ліки сприяють аналізу фізичної активності в межах регулярних обстежень та використанню фізичних вправ як засобу лікування [59].

Отже, ACSM вважає важливим мати фахівців оздоровчого фітнесу, які акредитуються через спеціальні «освітні програми та програми сертифікації». Цей тренд є доволі актуальним. Не дивличись на розвиток ринку фітнес-

послуг, в Україні відсутні єдині професійні стандарти в сфері оздоровчого фітнесу, які є у більшості розвинутих країн світу.

### **Висновки до розділу 3**

Світовий фітнес-ринок, навіть при економічній нестабільності, має значний потенціал росту. Українська індустрія фітнес-послуг вважається досить перспективною через потенціал залучення більшості населення до занять руховою активністю. Потенційну ємність фітнес-ринку України оцінюють у 2 мільярди доларів. Хоча за даними 2019 року прибутковість українського ринку фітнес-послуг склав всього 266,5 млн. доларів, що значно менше провідних європейських держав. Але по кількості фітнес-клубів Україна займає 11 позицію серед європейських держав.

Експерти прогнозують збільшення залучених до занять фітнесом за рахунок популяризації здорового способу життя до 5 %; кожному українцеві доступність займатися фітнесом, незалежно від категорії чи місця проживання; залучення інвестицій в галузь (1 319 млн. доларів).

Київ є лідером за станом розвитку фітнес-індустрії в Україні. Тут розташовано 23 % від усіх фітнес-клубів України. Також фітнес активно розвивається у Харкові, Дніпрі, Одесі, Львові та Запоріжжі. За оцінками експертів у більшості клубів представлені тренажерні зали та групові заняття, однак кількість басейнів не покриває запити споживачів. У структурі фітнес-клубів 59 % ринку становили мережеві клуби, лідерами за кількістю є «FitCurves» (більше 180 залів у 62 містах), «SportLife» (більше 50 спортклубів у 15 містах), «Малібу» (21 клуб).

Ми дослідили найбільшу мережу клубів – FitCurves, було проведено опитування у вигляді анкетивання «Чому саме FitCurves?». Прийшли до висновку, що жінки обирають FitCurves тому, що це ефективне, комплексне рішення проблеми зайвої ваги, зменшення об'єму жирової тканини, нарощування м'язової маси, покращення метаболізму і аеробної активності; результатом тренувань стають здорові кістки, м'язи і суглоби. Обладнання

FitCurves розроблено фізіологами з урахуванням жіночого організму. Тренування на тренажерах безпечні та ефективні для будь-якого рівня фізичної підготовленості жінок, тому цей клуб відвідують жінки різного віку (від 12 до 85 років). 75 % жінок задоволені результатом, решта – в процесі досягнення мети.

В Києві станом на 2019 рік налічувалось 257 050 споживачів фітнес-послуг, 405 фітнес-клубів середньою площею 1 513 м<sup>2</sup>. Забезпеченість басейнами склала 31 %, а середня ціна на річні абонементи склала 8 425 грн.

Планується, що кількість фітнес-клубів в Києві буде збільшуватись за рахунок: зростання населення Києва; зростання реальних доходів; популяризації спорту і здорового способу життя.



## ВИСНОВКИ

1. Фітнес зародився ще у минулому столітті, ставши на сьогодні однією з найбільш популярних та прибуткових сфер бізнесу. В Україні сфера фітнес-індустрії почала свій активний розвиток на початку 2000-х років. Незважаючи на інтенсивне зростання інтересу до цієї сфери, лише близько 3 % населення країни залучено до рухової активності, що вказує на значні перспективи подальшого зростання цієї сфери.

2. Пандемія змусила деяких конкурентів закритися, змінивши попит і цінову політику. Основними гравцями на вітчизняному ринку, як і раніше, залишаються мережі фітнес-центрів середнього цінового сегменту. Але як будь-яка криза, пандемія, спричинена COVID-19, дала новий поштовх розвитку фітнес-індустрії, змінила підходи та стратегії, змусила як тренерів, так і управлінців адаптуватися до нових умов, опанувати нові для себе навички, набувати нових компетенцій. Індустрія фітнесу переходить від переживання кризи COVID-19 до пошуку шляхів процвітання в подальшому житті, вибудовуючи відносини зі споживачами.

3. Київ є лідером за станом розвитку фітнес-індустрії в Україні. Тут розташовано 23 % від усіх фітнес-клубів України. Також фітнес активно розвивається у Харкові, Одесі, Дніпрі, Львові та Запоріжжі. За оцінками експертів у більшості клубів широко представлені послуги персонального тренінгу у тренажерних залах та функціональних зонах, а також групові заняття, однак кількість басейнів не покриває споживчих запитів. У структурі фітнес-клубів 59 % ринку займають мережеві клуби, лідерами за кількістю є «FitCurves» (більше 180 залів у 62 містах), «SportLife» (більше 50 спортклубів у 15 містах), «Малібу» (21 клуб).

Експерти прогнозують збільшення залучення до 5 % населення України до занять фітнесом за рахунок популяризації здорового способу життя; забезпечення доступності фітнесу кожному українцеві, незалежно від

категорії чи місця проживання; залучення інвестицій в галузь (1 319 млн. доларів).

## Анонімне опитування

1. Чому Ви обрали фітнес-клуб FitCurves?

---

---

2. Ви досягли свою мету?

---

---

3. Скільки разів на тиждень Ви ходите в клуб?

- 1;
- 2;
- 3;
- 4;
- 5;
- 6.

4. Що на Вашу думку потрібно покращити в програмі FitCurves?

---

---

5. Чи порекомендуєте Ви фітнес-клуб FitCurves своїм знайомим?

---

---

6. Чи робили Ви вакцину проти Коронавірусу (COVID-19)?

- а) Так;
- б) Ні;
- в) Збираюсь робити.

7. Ваші побажання фітнес-клубу FitCurves

---

---

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анализ рынка фитнес услуг в России и Украине – Фитнес Аналитика 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://consultingforfitness.ru/analiz-fitness-rynka-rossii-ukrainy/>
2. Андреева О. Историчні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;2(46):19–23.
3. Андреева О, Благій О. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2015;3(31), с. 5-10.
4. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
5. Благій О, Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 2: 54–8.
6. Бондаренко В, Корносенко О. Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи. Педагогічні науки. 2018; 73:109 с..
7. Гребен И. Обзор сферы услуг Украины 2015года. [Электронный ресурс] / И.Гребен. – Режим доступа: <http://www.marketingua.com/articles.php?articleId=4793/>
8. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнестренерів в США. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012; 11: 186–8.
9. Василенко ММ, Дутчак МВ. Историчні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15,

- Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018; 3К(97)18, с. 103–7.
10. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал. 2020;1:230-237.
  11. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019;1(1): 10-17.
  12. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг / В. Гуменюк. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=ZaHISP2dI7I>.
  13. Державна служба статистики України, <http://www.ukrstat.gov.ua/>
  14. Дутчак М.В, Василенко М.М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 2: 17-21.
  15. Дутчак МВ. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія Київ: Олімпійська літ.; 2007; 114 с.
  16. Єракова Л.А., Баженов Є.В., Кириченко В.М. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів; 2018; С. 134-138.
  17. ЄФСУ. Єдиний фітнес стандарт України. Available from: <https://www.uastandart.fitness>.
  18. Завальнюк ОВ. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 3(2), с. 127.
  19. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806>.
  20. Інформаційно-аналітична платформа FitnessConnectUA, <http://fitnessconnect.com.ua>.
  21. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. Москва: ФАИР-ПРЕСС; 2003. 368 с.

22. Костюкевич ВМ, Воронова ВІ, Шинкарук ОА, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 „Фізична культура і спорт”): навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД; 2016. 554 с.
23. Лисицкая ТС, Сиднева ЛВ. Аэробика: в 2 т. Москва: Федерация аэробики России; 2002. Том 1. 216 с.
24. Лисицкая ТС. История развития фитнеса. Спорт в школе. 2009; Доступно: [https://spo.1september.ru/view\\_article.php?ID=200901713](https://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901713)
25. Ляхова І, Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2015;2(30), с. 51.
26. Міжнародна Фітнес Асоціація (IHRSA), <https://www.ihrsa.org/publications/the-2021-ihrsa-global-report/>
27. Михальчук С. Рынок фитнес-клубов как перспективный украинский бизнес [Электронный ресурс] / С.Михальчук. – Режим доступа: [http://pro-capital.ua/press\\_center/expert/view/345/](http://pro-capital.ua/press_center/expert/view/345/)
28. Мякинченко ЕБ. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие. Москва: Дивизион; 2006. 250 с.
29. Неспортивно: рынок фитнес-услуг просел в 4,3 раза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://delo.ua/business/nesportivno-315924/?supdated\\_new=1489180702](https://delo.ua/business/nesportivno-315924/?supdated_new=1489180702)
30. Перевозникова НИ, Лутченко НГ, Навойцева ЛВ. Фитнес-индустрия в структуре оздоровительной физической культуры населения. В: Физическая культура и здоровье студентов вузов. Материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург: СПбГУП; 2012, с. 158.
31. Почему Китай стал главной спортивной державой. 2013. Доступно: <http://www.sports.ru/others/london2012/142552726.html>

32. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту: наказ Міністерства молоді та спорту. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13>
33. Розвиток фітнес-індустрії: тенденції та перспективи. – Режим доступу: <http://nbr.com.ua/news/855rozvitok-fitness-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi>
34. Рынок фитнес-услуг в Украине [Электронный ресурс]. – Режим доступу: <https://inventure.com.ua/analytics/investmets/rynokfitness-uslug-v-ukraine>
35. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. Доступно: <http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty>
36. Чеховська Л. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 3К (84)17. Т. 1. – С. 526-531
37. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Л. Чеховська // Слобожанський науковоспортивний вісник: [зб. наук. пр.]. – Харків, 2017. – № 2 (58).
38. Agilar Home, <https://www.acsm.org/>
39. Chekhovska L. Mass sport events in the activity of children and youth clubs in Iviv to involve children into physical activity / Chekhovska L , Turka R. // Journal of Physical Education and Sport.- Art # 81. - Vol 15. - issue 2, September 2015 - P. 538-542.
40. Cooper K. Aerobics: Our Story [Internet]. 2018. Available: <http://www.cooperaerobics.com/About/Our-Story.aspx?>
41. Cooper KH. Aerobics. New York: Simon Schuster; 1968. 265 p.
42. Duffy P, Petry K, Froberg K, Madella A. Sport Coaching. Thematic Network Project AEHESIS –Report of the Third Year. Cologne: IESF; 2006. 213 p.
43. EFSU. Yedynyuy fitness standart Ukrayiny [Internet]. Available from: <https://www.uastandard.fitness>.

44. EuropeActive. [Electronic resource]. – Access mode: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en>.
45. European Health & Fitness Market: Report 2018 [Internet]. Cologne, Germany; 177. Available from: [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European%20Health%20and%20Fitness%20Report\\_2018\\_extract.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European%20Health%20and%20Fitness%20Report_2018_extract.pdf).
46. Hollasch K. The European Health & Fitness Market Report 2016.– Access mode: [http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/events/EHFF2016/KarstenHollasch\\_EHFF2016.pdf](http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/events/EHFF2016/KarstenHollasch_EHFF2016.pdf).
47. International Dance Entrepreneurs Association [Internet]. Available: <https://ideadance.org>.
48. Kercher VM. International Comparisons: ACSM's Worldwide survey of fitness trends. ACSM's Health & Fitness Journal: Nov./Dec. 2018;22(6):24-9. doi: 10.1249/FIT.0000000000000431.
49. Li Y, Yang L, Han J, Miao LV, Li X. China fitness trend report. 2018.
50. McKinsey Global Banking, <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/sweating-for-the-fitness-consumer>
51. Melton D.I., Dail T.K., Katula J.A., Mustian K.M. Women's Perspectives of Personal Trainers: A Qualitative Study. The sport Journal. 2011; 14(1):1-4.
52. Müller A, Melinda B, Péter H, Vaczi P, Judit P, Imre J, Pál H, János S. Fitnessz trendek a rekreációban. *Academiae Agriensis, Sectio Sport*, 2012;XL:25-34. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/311614601\\_fitnessz\\_trendek\\_a\\_rekreacioban\\_fitness\\_trends\\_in\\_recreation](https://www.researchgate.net/publication/311614601_fitnessz_trendek_a_rekreacioban_fitness_trends_in_recreation).
53. Prystupa E, Zhdanova O, Chekhovska L. Innovations in the fitness of industry. *Nowoczesne Technologie innowacyjne i informacyjne w rozwoju społeczeństwa: Series of monographs*. Katowice. 2018, s. 98-108.
54. Prystupa Y, Zhdanova O, Chekhovska L. Mobile applications for attraction young to motor activity. In: *Using Sports, Culture, and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values. Abstract book 6th International Conference on Science Culture and Sport*. Ankara; 2018, p. 314.



55. Rodríguez-Cañamero S, Gallardo L, Felipe JL, Garcia-Unanue J. Economic trend analysis of the fitness sector. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(2): 575-84.
56. Sharkey B. *Fitness and Health* / B. Sharkey. – Champaign , IL : Human Kinetics, 2002. – 240 p. <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/toc/2019/11000>.
57. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health Fit J*: 2017;21(6):10-930. doi: 10.1249/FIT.0000000000000341.
58. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSMs Health Fit J*. 2018;22(6):10-7. DOI: 10.1249/ FIT.0000000000000438.
59. Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fit J*. 2006;10(6):8-14. DOI: 10.1249/ 01.FIT. 0000252519.52241.39
60. UKMS. Prezentatsiya «Doslidzhennya rynku fitnesposluh Ukrayiny. Perspektyvy rozvytku sportyvno-ozdorovchoyi haluzi». Available from: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=a0PmvMZfiMo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tMwikJxTdeSUXMWU>.
61. Veiga O, Valcarce M, Clavero A, De La Cámara M. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2018; 35: 341-7. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/329681682\\_Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Tendencias\\_de\\_Fitness\\_en\\_Espana\\_para\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/329681682_Encuesta_Nacional_de_Tendencias_de_Fitness_en_Espana_para_2019).
62. Veiga O, Valcarce M, King A, Cámara M. Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*. 2018;33:279-85. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/322626261\\_Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Tendencias\\_de\\_Fitness\\_en\\_Espana\\_para\\_2018](https://www.researchgate.net/publication/322626261_Encuesta_Nacional_de_Tendencias_de_Fitness_en_Espana_para_2018).
63. Veiga OL, Valcarce M, King A. National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts Educacio Fisica I Esports*. 2017; 128(2): 108-25.
64. What is fitness? 2015. Available: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fe-fit.html>.