

УДК 796.015.59:33.012.1J001.53

Пасічняк Л.В.¹, Паньків Х.В.², Ткачук А.В.³

¹ викл. каф. ОРА, НУФВСУ

² викл. каф. ОРА, НУФВСУ

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТРЕНДИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Основні фітнес-тренди 2025 року відображають зміну акцентів у бік персоналізації, технологій та усвідомленого підходу до здоров'я [1, 3]. Замість одного універсального підходу, клієнти шукають індивідуальні програми, що поєднують фізичну активність із ментальним здоров'ям та відновленням [2]. Фітнес-індустрія перебуває в стані трансформації під впливом технологічних, демографічних та соціальних змін. У 2025 році виділяються кілька ключових тенденцій, що визначають майбутнє галузі. Зараз розглянемо найважливіші тренди з опорою на дослідження та аналітику провідних фахівців і організацій.

Порівняльна характеристика фітнес-трендів 2025 року

Тренд	Опис	Ключові особливості	Переваги	Обмеження
Носимі технології	Розумні годинники, кільця та інші гаджети, які відстежують рухову активність, якість сну, рівень кисню в крові та інші біометричні показники.	Глибока аналітика а також зворотний зв'язок у реальному часі.	Підвищена мотивація, приблизний моніторинг прогресу, індивідуальні рекомендації на основі отриманих результатів.	Висока вартість пристроїв, залежність від технологій.
Персоналізація тренувань (за допомогою ШІ)	Використання штучного інтелекту для створення індивідуальних планів тренувань і харчування на основі	Висока точність, адаптивність до змін, врахування багатьох факторів (стрес, гормональний баланс).	Максимальна ефективність, зниження ризику травм, глибоке розуміння свого тіла.	Потрібне збирання великої кількості персональних даних, потенційна недоступність для широкої

	генетичних даних, рівня фізичної підготовки, цілей і метаболізму.			аудиторії.
Фітнес-моделі	Поєднання офлайн-тренувань у залі з онлайн-програмами (віртуальні заняття, мобільні додатки).	Гнучкість, доступність, можливість займатися в будь-який час і в будь-якому місці.	Широкий вибір форматів, соціалізація в групових заняттях, економія часу на дорогу.	Потреба у дисципліні для самостійних тренувань, відсутність живого контролю від тренера під час віртуальних занять.
Акцент на ментальне здоров'я та відновлення	Йога, пілатес, рухливі медитації, а також сауни, масажі та кріотерапія як невід'ємна частина фітнес-рутини.	Комплексний підхід, усвідомленість, пріоритет відпочинку та релаксації.	Зменшення стресу, профілактика перетренованості, покращення загального самопочуття.	Вимагає додаткових витрат часу та ресурсів, може здаватися менш «ефективним» для тих, хто прагне швидких результатів.
Силові тренування для довголіття	Різноманітні види силового тренінгу, що набирають популярності серед різних вікових груп, зокрема для зміцнення	Збільшення м'язової маси, покращення метаболізму, профілактика вікових змін.	Покращення якості життя, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної витривалості.	Високий ризик травм при неправильній техніці, вимагає кваліфікованого наставника, може бути

	м'язів у старшому віці.			складною для новачків.
Групові тренування	Відродження популярності групових занять та функціональних змагань, що поєднують біг і функціональні вправи.	Соціальна взаємодія, ігрові елементи (гейміфікація), універсальність для різних рівнів підготовки.	Спільнота, мотивація, широкий спектр тренувань, дух змагань.	Можлива невідповідність рівня навантаження для кожного учасника, менш індивідуалізований підхід.

Результати даного дослідження надають позитивні результати для фахівців з фітнесу, людей, які займаються руховою активністю та фізичними вправами, а також допомагають у прийнятті важливих рішень та планах професійного розвитку. У 2025 році фітнес-індустрія рухається в бік технологій, персоналізації, загального благополуччя, спільнот і сталого розвитку. Використовуючи дані досліджень (ACSM 2025, MembersToday, Scottmax) поява нових фітнес трендів у 2024 та 2025 році продиктована насамперед зручністю, комфортом та безпекою для здоров'я. Експерти в індустрії фітнесу України виділили тренди, які спрямовані на масове залучення різних категорій осіб до ведення здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. ACSM Announces Top Fitness Trends for 2025. American College of Sports Medicine. Жовтень 2024. Доступно: <https://acsm.org/top-fitness-trends-2025/>.
2. CivicScience. 5 Fitness Trends to Watch in 2025. Січень 2025. Доступно: <https://civicscience.com/5-fitness-trends-to-watch-in-2025/>.
3. Movesports. Top Fitness Trends for 2025: Embracing a Holistic and Tech-Driven Approach. Січень 2025. Доступно: <https://www.movesports.com/en/field-stories/sports/top-fitness-trends-for-2025-embracing-a-holistic-and-tech-driven-approach>.