



ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

*Тези доповідей
III Міжнародної студентської наукової конференції
(26-27 вересня 2024 року, м. Львів)*

*За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК*

Львів -2024

УДК 796.015

ФІТНЕС-МАРАФОНИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**Уляна БОЙКО**

магістранка

Наукові керівники: Вікторія ІВАНЧКО

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Наталія ГРИБОВСЬКА

викладач

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)

У сучасному суспільстві дедалі більшу популярності набирають фітнес-марафони – заходи, які реалізують спеціальні програми і мають на меті покращення фізичної форми та здоров'я учасників, що робить їх важливим складником здорового способу життя. Фітнес-марафон може тривати від кількох днів до кількох тижнів. Вправи можуть бути адаптовані до різного рівня фізичної підготовки учасників. Тож кожен учасник може пристосувати програму до своїх потреб і можливостей [1, 3].

Варто зазначити, що фітнес-марафони стали не просто способом підтримувати форму, а й важливою соціальною подією. Вони об'єднують людей різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості, сприяють співпраці між учасниками. Фітнес-індустрія постійно розвивається, а організація фітнес-марафонів може бути важливим елементом цього розвитку. Вони стають популярними як серед професіоналів, так і серед любителів [1]. Фітнес-марафони можуть слугувати платформою для впровадження новітніх технологій та підходів у галузі фізичної культури і спорту.

Мета роботи – систематизувати інформацію щодо проведення фітнес-марафонів в Україні.

Використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; документальний метод; метод системного аналізу.

Результати дослідження. Організація фітнес-марафону – це комерційний проєкт, який приносить прибуток організаторам. Однак, крім комерційних цілей, фітнес-марафони також мають соціальну мету – вони сприяють популяризації здорового способу життя та здорового харчування. Саме тому причин для популярності фітнес-марафонів безліч, і вони відображають поточні тенденції в суспільстві, зокрема: бажання покращити здоров'я та зовнішність; підвищити мотивацію - завдяки змагальному елементу; широко застосовувати цифрові технології; персоналізовані програми [2, 5].

Загалом сучасні марафони проводять у таких форматах:

1. Офлайн-марафони. Це традиційні форми тренувальних програм, де учасники зустрічаються фізично на тренуваннях або змаганнях. Вони часто мають елементи командної гри та соціальної взаємодії.

2. Онлайн-марафони. Завдяки цифровізації фітнес-марафони перейшли у віртуальний формат. Учасники можуть тренуватися вдома, отримуючи індивідуальні тренувальні програми, які контролюються через мобільні застосунки або соціальні мережі. Такий формат допомагає залучити більше людей.

3. Гібридні марафони. Це фітнес-марафони, які поєднують у собі офлайн-та онлайн-формати. Учасники можуть відвідувати очні тренування, а також виконувати тренування вдома в дистанційному форматі [4].

Окрім того, фітнес-марафони часто поєднують із благодійними ініціативами. Багато заходів збирають кошти на підтримку соціальних проєктів, військових або лікування хворих дітей. Це додає марафонам додаткового сенсу, адже учасники не лише працюють над собою, але й допомагають іншим.

Загалом фітнес-марафони є комерційними проєктами, які приносять прибуток організаторам. Однак, крім комерційних, фітнес-марафони можуть мати такі цілі: популяризація здорового способу життя; збору коштів для благодійних організацій; організація дозвілля тощо. Зростання інтересу до

здорового способу життя й оздоровчої рухової активності сприяє популярності фітнес-марафонів серед різних груп населення.

Список використаних джерел:

1. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні / Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 160–167. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
2. Воробйова А. В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. *Спортивна наука і здоров'я людини*. 2019. № 1(1). С. 10–17.
3. Туваков А. М., Ярема В. І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ, 2017. Вип. 5К (86). С. 347–351.
4. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 230–237.
5. Kercher V. M. International Comparisons: ACSM's Worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2018. № 22(6). P. 24–29.