

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Бутенко Тимофій Володимирович
студент групи ФРБ-1-21-4,0д

**ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ
У ЄВРОПІ ТА УКРАЇНІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Науковий керівник:

Полянничко О.М, канд. психол
наук, доцент

Протокол засідання кафедри

«_____» _____ 2025 р.

Київ – 2025

	2
Вступ	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ	6
1.1. Визначення та структура фітнес-індустрії.....	6
1.2. Основні тренди та тенденції розвитку галузі фітнес індустрії.....	9
1.3. Фітнес як соціокультурний феномен сучасної фізичної культури.....	11
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	15
2.1. Методи дослідження.....	15
2.2. Організація дослідження.....	19
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У ЄВРОПІ	21
3.1. Дослідження ринку фітнес-послуг: ключові показники та регіональні особливості.....	21
3.2. Соціальні, економічні та демографічні чинники як драйвери розвитку фітнес-індустрії.....	28
3.3. Аналіз динаміки розвитку фітнес-індустрії в Європі у 2015–2025 роках.....	31
3.4. Аналіз результатів опитування.....	34
Висновки до розділу 3.....	38
РОЗДІЛ 4. ПРЕСПЕКТИВИ ТА РЕКОМЕНДЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У ЄВРОПІ	40
4.1 Інноваційні підходи до організації фітнес-послуг у Європі.....	40
4.2 Можливості розвитку цифрових технологій у фітнес-індустрії.....	41
Висновки до розділу 4.....	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Фітнес-індустрія посідає особливе місце у сучасному суспільстві, адже сприяє не лише фізичному розвитку, а й позитивно впливає на психологічний стан та соціальну інтеграцію людей. Сьогодні у Європі ця галузь відіграє важливу роль у формуванні культури здорового способу життя, відповідаючи на потреби населення у покращенні якості життя, профілактиці захворювань і підтримці активного довголіття. Стрімке зростання фітнес-індустрії супроводжується появою нових технологій, методик і підходів, що спрямовані на задоволення зростаючого попиту.

Однак сучасні умови розвитку цієї галузі, особливо на європейському ринку, є складними через вплив глобальних викликів, таких як економічні кризи, зміна демографічної структури населення та пандемія COVID-19. Остання стала значним викликом, змінивши звичні форми надання послуг та спричинивши бум цифрових фітнес-технологій, таких як онлайн-тренування, мобільні додатки та персональні віртуальні програми тренувань.

Дослідження динаміки розвитку фітнес-індустрії у Європі дозволяє не лише оцінити сучасний стан галузі, але й передбачити її подальші перспективи. Вивчення європейського досвіду важливе з огляду на те, що країни Європи демонструють різноманітні підходи до підтримки галузі, залучення інновацій та створення умов для сталого розвитку.

Актуальність теми

Фітнес-індустрія є важливою складовою соціально-економічного розвитку, адже вона впливає на фізичне здоров'я населення, зменшує навантаження на систему охорони здоров'я та сприяє підвищенню продуктивності праці. У європейському контексті ця галузь має значний потенціал для інноваційного розвитку, особливо в умовах постпандемічного періоду. Однак сучасні виклики, зокрема соціальні та економічні зміни, потребують глибокого аналізу для розробки ефективних стратегій розвитку галузі. Розгляд цієї теми є актуальним також через її значення для інших регіонів, які прагнуть перейняти успішний досвід європейських країн.

Метою дослідження є вивчення динаміки розвитку фітнес-індустрії в Європі та Україні.

Завдання дослідження

1. Здійснити аналіз наукової літератури щодо розвитку фітнес-індустрії у Європі.
2. Проаналізувати стан ринку фітнес індустрії у провідних країнах Європи.
3. Визначити виклики та перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні.
4. Провести опитування серед студеньської молоді щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Об'єкт дослідження - розвиток фітнес-індустрії у Європі та Україні.

Предмет дослідження - особливості функціонування фітнес-індустрії у європейському контексті, зокрема її соціальні, економічні та організаційні аспекти.

Наукова новизна дослідження Наукова новизна даної роботи полягає в системному аналізі динаміки розвитку фітнес-індустрії у порівняльному європейсько-українському контексті на основі актуальних статистичних джерел, аналітичних звітів та результатів емпіричного дослідження. Уперше проведено анкетне опитування молоді щодо їхнього ставлення до фітнес-індустрії в Україні з метою виявлення факторів мотивації, бар'єрів до участі у фітнес-заняттях та рівня обізнаності щодо галузевих тенденцій. На відміну від попередніх досліджень, у роботі зроблено акцент на порівняльному аналізі ключових показників (дохід, кількість клубів, проникнення фітнесу, рівень цифровізації) між країнами Європи та Україною. Також наукову новизну становить розроблений SWOT-аналіз фітнес-індустрії України у 2024–2025 роках, що дозволяє визначити не лише поточні проблеми, а й потенційні точки зростання галузі в умовах постпандемічного та соціально-економічного відновлення.

Практична значущість дослідження Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для вдосконалення організації фітнес-послуг в Україні з урахуванням кращих європейських

практик. Проведений аналіз дозволяє обґрунтувати напрями розвитку галузі на основі реальних даних, а також визначити ефективні підходи до популяризації фітнесу серед молоді. Матеріали дослідження можуть бути використані: адміністрацією фітнес-клубів для адаптації послуг до потреб молодіжної аудиторії; фахівцями з фізичної культури і спорту при розробці програм занять; закладами освіти як основа для лекцій, семінарів та методичних рекомендацій; студентами для підготовки курсових, дипломних і наукових робіт; представниками державних і муніципальних структур при розробці програм підтримки здорового способу життя. Запропонований SWOT-аналіз галузі та результати анкетування можуть стати основою для стратегічного планування розвитку фітнес-індустрії у сучасних соціально-економічних умовах України.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, 4 розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел літератури (31 найменувань). Бакалаврська робота викладена на 49-ти сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 2-ма рисунками, . Основний зміст роботи викладено на 37 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІТНЕ-ІНДУСТРІЇ

1.1 Визначення та структура фітнес-індустрії.

Сьогодні як в Україні, так і в світі спостерігається тенденція до зростання інтересу широких верств населення до занять різними видами фізичних вправ та рухової активності. Науковцями доведено, що найбільш перспективним напрямом оптимізації фізичного стану студентів є включення до університетських програм фізичного виховання найбільш популярних сьогодні серед молоді видів фізичних вправ, зокрема різних видів фітнесу для рекреації, оздоровлення, фітнесу та зміцнення здоров'я [1].

Цьому сприяють авторські публікації, відеопродукція та відкриття численних фітнес-клубів. Іноземний термін «фітнес» увійшов у наше життя понад 20 років тому. Слово «фітнес» буквально означає «придатність» або «придатність». У більш широкому розумінні фітнес - це загальна фізична підготовленість людського організму, стиль життя, який веде до фізичного і психічного здоров'я, а також методика зміцнення здоров'я, здатна змінити форму і вагу тіла і надовго закріпити досягнуті результати. Фітнес - це система фізичного виховання, яка передбачає не тільки підтримку гарної фізичної форми, а й інтелектуальну, емоційну, соціальну та духовну складові. У сучасному світі фітнес - це сектор індустрії фізичної культури, що динамічно розвивається, де з'являються нові види методик підтримки здоров'я [2].

Фітнес не слід ототожнювати з аеробікою. Це пов'язано з тим, що аеробіка є лише однією зі складових фітнесу. У науково-методичній літературі розрізняють загальний фітнес, фізичну підготовку, оздоровчий фітнес і спортивний фітнес. Загальний фітнес - це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальні, психічні, духовні та фізичні компоненти. Також використовується термін «позитивне здоров'я». Загальний фітнес має багато спільного з нашим сприйняттям здоров'я та здорового способу життя. Фітнес - це прагнення до оптимальної якості життя, досягнення вищого рівня

фізичної підготовки та зниження ризику виникнення проблем зі здоров'ям. Загалом, фізичний фітнес пов'язаний з рівнем фізичної підготовленості.[1]

Рекреаційний фітнес є одним з напрямків масової фізичної культури і включає в себе - силові тренування для розвитку м'язової сили, силові тренування для збільшення м'язової маси, аеробні тренування для збільшення аеробних можливостей, тренування гнучкості, культуру харчування та розвиток здорового способу життя. Рекреаційний фітнес включає фітнес-змагання та фестивалі, в яких беруть участь команди та окремі делегати, з метою досягнення та підтримки фізичного здоров'я та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинних, метаболічних та ін.). [1]

Спортивний фітнес виник відносно недавно як частина змагань з бодібілдингу. Змагання зі спортивного фітнесу проходять у три тури. У першому раунді всі учасники демонструють свою статуру, будову та пропорції тіла, м'язовий рельєф, що можна порівняти з бодібілдингом на цьому рівні. У другому раунді виконується двохвилинна композиція з елементами гімнастики, акробатики та спортивної аеробіки. Композиції виконуються під музичний супровід і є ідеально завершеними вправами, які гармонійно поєднують хореографію та технічну складність. [1]

Також враховуються костюми, зачіски, макіяж та вміння встановлювати емоційний контакт з глядачами. У третьому турі увага знову звертається на зовнішній вигляд. Таким чином, спортивно-оздоровчий фітнес спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки, в першу чергу спрямованої на успішний виступ на високому спортивному рівні. Заняття фітнесом характеризуються: широким спектром фізичних вправ (з використанням предметів, без використання предметів, з використанням обладнання, з використанням тренажерів тощо).), різноспрямованість завдяки використанню асиметричних рухів, функціональна відповідність рухової діяльності музиці, сучасним ритмам і танцювальним стилям, висока емоційність заняття, широке розмаїття методів і прийомів, можливість творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних

рухових дій, удосконалення рухових навичок, підвищення культури рухів, спеціальне набуття спеціальних знань та навичок самоконтролю. Хочемо підкреслити, що користь різних напрямків фітнесу полягає в спортивних досягненнях, комплексному впливі на гемодинамічну, дихальну та нервову системи організму, профілактиці різних захворювань. Емоційність занять досягається не тільки музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій, постановкою танців та ігор, але й необхідністю координувати свої рухи з діями партнерів по групі, що також підвищує інтерес до занять.

Зміст занять включає фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей та розкриття внутрішнього потенціалу людини. Комплекс завдань, які вирішує фітнес, включає гармонійний розвиток фізичного, інтелектуального та духовного розвитку людини, зміцнення здоров'я, сприяння самоусвідомленню та самореалізації через фізичні вправи, вільний вибір видів спортивної діяльності та форм організації відповідно до особистих уподобань, розвиток важливих рухових навичок, підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами, здорового способу життя, формування здорового способу життя. здорового способу життя, розвиток естетичних і творчих здібностей. Фітнес-програми, як форма фізичної активності, спеціально організована в рамках групових або індивідуальних занять, спрямована на зміцнення здоров'я (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану) і досягнення цілей, пов'язаних з розвитком здатності вирішувати фізкультурно-спортивні завдання на досить високому рівні можуть бути досягнуті.

На ринку фітнес-індустрії існує понад 100 фітнес-програм, які базуються на видах оздоровчої гімнастики:

1) вправи на витривалість: ходьба, повільний біг, їзда на велосипеді, аеробіка (ритмічна гімнастика), танці, деякі види бойових мистецтв та плавання. Ці вправи рекомендуються для покращення роботи серця та кровообігу; [3]

- 2) силові тренування: бодібілдинг, різні стилі плавання, деякі види спортивних ігор. Ці вправи зміцнюють і розвивають м'язи.[3]
- 3) Швидкісні вправи: швидкі танці, всі види спортивних ігор з м'ячем.[3]
- 4) Вправи на координацію рухів.[4]
- 5) Вправи на гнучкість: вправи для поліпшення гнучкості тіла і для поліпшення роботи серця і кровообігу. [5]

Останні дві групи включають всі існуючі види гімнастики, спортивні ігри та єдиноборства, плавання і танці. В результаті цих вправ рухи стають більш впевненими, ритмічними і скоординованими, підвищується еластичність м'язів і суглобів. Таким чином, використання інноваційних видів рухової активності на практичних заняттях з учнями може сприяти підвищенню мотивації до занять фізичними вправами під її впливом та підвищенню інтересу до власного здоров'я.

1.2 Основні тренди та тенденції розвитку галузі фітнес-індустрії

Носимі технології Розумні гаджети (фітнес-трекери, годинники та GPS-навігатори) широко використовуються у фітнесі. Вони допомагають відстежувати пульс, калорії та активність. Індустрія оцінюється в 100 мільярдів доларів США і постійно вдосконалюється, в тому числі додаються можливості вимірювання артеріального тиску, кисню в крові та ЕКГ. Лідерами ринку є Fitbit, Garmin та Apple. [6]

Домашні тренажерні зали Ажіотаж навколо COVID-19 збільшив популярність домашніх тренажерних залів. Домашні тренажерні зали варіюються від базових до преміум-студій і часто поєднуються з персональними тренуваннями та груповими онлайн-тренуваннями. Тренування на свіжому повітрі Тренування на свіжому повітрі (групова ходьба, їзда на велосипеді та піші прогулянки) стають все більш популярними. Популярними завдяки доступності та користі для здоров'я; ця тенденція посилилася з 2010 року [7]. Тренування з вільними вагами Штанги, гантелі та гири - акцент на правильній техніці. Ця форма тренувань входить

до п'ятірки лідерів з 2020 року [8]. Фізичні вправи для схуднення Програма включає в себе обмеження калорій і фізичні вправи, з поступовим досягненням результатів. Поєднання дієти та фізичних вправ підвищує ефективність[9]

Персональні заняття залишаються популярними завдяки інтернету та наявності тренерів вдома або у фітнес-центрах. Сюди входить тестування фізичної форми та розробка програми [10]. Високоінтенсивне інтервальне тренування (НІІТ) Короткі, високоінтенсивні заняття з відпочинком між ними. Популярний, тому що ефективний і економить час. Незважаючи на ризик травм, залишається на вершині популярності з 2013 року [10]. Вправи з власною вагою Деякі економічно ефективні тренування використовують вагу тіла в якості опору. Вони потребують мінімального обладнання [10].

Онлайн-тренування розвинулися завдяки пандемії. Формати включають записані заняття та трансляції, доступні 24 години на добу. Пік популярності у 2020 році [9]. Велнес-коучинг Експерти допомагають клієнтам досягти своїх цілей за допомогою індивідуальних програм. Основна увага приділяється зміні поведінки та підтримці здорового способу життя [7].

Фітнес-програми для людей похилого віку Вікові програми для людей похилого віку стають дедалі популярнішими; сектор активно розвивається з 2007 року.

Фізичні вправи - це медицина (англ. Exercise is Medicine Medicine®) Рух, який пропонує включення фізичної активності в медичні програми. Це рух, в якому лікарі та тренери працюють разом для профілактики захворювань. Потреба у кваліфікованих тренерах зростає. Ця тенденція залишиться важливою у 2022 році. Форми, які відтворюють фізичну активність у повсякденному житті. Включає вправи, які розвивають силу, витривалість і рівновагу.

Йога завжди була актуальною завдяки різноманітності стилів (бікрам, віньяса, аштанга) і доступності; вона стала трендом з 2008 року.¹⁶ Мобільні тренувальні додатки Такі додатки, як MyFitnessPal і Nike Training Club,

відстежують прогрес і надають рекомендації. Доступні на різних платформах. Персоналізовані онлайн-тренування Ще одна тенденція, що передбачає індивідуальний підхід до кожного клієнта. Заняття пристосовані до потреб користувача. Суворіші вимоги до сертифікації фітнес-професіоналів, як і в інших галузях. Альтернативи наркотикам Зміни способу життя (харчування, фізичні вправи) для профілактики захворювань. Формальності з мотивацією та підтримкою. Цей тренд зберігся, хоча його популярність знизилася через пандемію (глобальну пандемію).

1.3 Фітнес як соціокультурний феномен сучасної фізичної культури

З позицій теоретико-методологічних підходів до розвитку соціокультурної компетентності вчителів фізичної культури аналіз феномену формування фізичної культури особистості ґрунтується на культурологічному, аксіологічному та компетентнісному підходах, які у своїй сукупності забезпечують педагогічний процес. [11] Розширено сферу застосування концептуально-методологічних засад концептуально-методологічних засад вивчення тіла. [12]

Так, на думку М. Віленського, з позицій культурологічного підходу освітній процес, спрямований на формування фізичної культури учня, інтегрує знання про три важливі універсальні виміри людського буття, які пов'язані з ментально-пізнавальним освоєнням дійсності. [13] О. Ларіна у своїй роботі, присвяченій проблемі формування фізичної культури зазначає, що культурно-аксіологічний підхід до проблеми гармонійного розвитку особистості учня, створює необхідні передумови для вирішення проблеми залучення до загальнолюдських цінностей, максимального розкриття творчого потенціалу учня, розвитку фізичної, психічної та цілісної особистості

Вони знаходять своє відображення в найбільш повному самовираженні в соціокультурній та професійній діяльності фахівця . Б. Грумм та І. Войнал стверджують, що професійна освіта в галузі фізичної

культури повинна розвивати поведінкову компетентність, яка передбачає наявність ментальної та психологічної установки особистості на вирішення конкретних життєвих проблем Вони констатують.

З огляду на те, що саме ментально-психологічна установка лежить в основі перетворювальної діяльності вчителів фізичної культури (у тому числі й трансформації тілесності), в основу їхньої професійної підготовки має бути покладено розуміння духовно-фізичної сутності культури тіла в інтеграції соціокультурного та тілесно-психологічного елементів, причому першому з них належить провідна роль. Це сприяє формуванню (на рівні суспільної та особистісної свідомості) нового професійного мислення вчителів фізичної культури про фізичну культуру особистості та визначає успішність їх творчої професійно-педагогічної діяльності. Такий підхід до формування фізичної культури майбутнього вчителя та її складової соціокультурної компетентності є доцільним в умовах реалізації компетентнісного підходу. Це пояснюється тим, що всі характеристики компетентності, в тому числі і соціокультурної, можуть бути пов'язані з аспектами роботи вчителя - навчальною діяльністю, педагогічним спілкуванням, а пізнавальні установки, практичні навички, емоції та психологічні якості, що виникають у діяльності особистості, можуть бути об'єднані в організовану систему . У контексті даного дослідження формування соціокультурної компетентності вчителів фізичної культури правомірно пов'язувати з формуванням їхньої ментальної культури.

Остання зазвичай розглядається у двох взаємопов'язаних аспектах: ціннісно-змістовному (сукупність духовних цінностей) і регулятивному (духовна культура як основа саморегуляції педагога і культура в культурі). Конкретна сутність соціокультурної компетентності вчителя фізичної культури визначається змістом його професійної діяльності, який характеризує вчителя з професійного та особистісного боку (низка інтегративних ознак, таких як гуманістична спрямованість особистості, рівень оволодіння цінностями фізичної культури, соціальна відповідальність та творче педагогічне мислення).

Висновки до розділу 1

Фітнес-індустрія є важливою складовою сучасної фізичної культури, що динамічно розвивається та відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, фізичного, психічного та соціального благополуччя. Її важливість для суспільства зумовлена низкою факторів, серед яких зміна ставлення до фізичної активності, прагнення до здоров'я та гармонії, а також доступність різних форм фізичної активності.

Структура та характеристики фітнес-індустрії Фітнес розглядається як система заходів, що охоплює фізичні, соціальні, емоційні та духовні елементи. Фітнес розглядається як. Це не просто спосіб підтримувати фізичну форму, а всі методики, спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і поліпшення фізичних якостей. Основними напрямками фітнесу є: - Загальний фітнес: спрямований на гармонійний розвиток і підтримання оптимальної якості життя. - Фізичний фітнес: забезпечує підвищення рівня фізичної підготовки. - Оздоровчий фітнес: тренування для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. - Спортивний фітнес: спрямований на досягнення високих результатів у спорті. Залежно від мети, фітнес-програми можуть включати цілий ряд вправ, від тренувань з власною вагою до високоінтенсивних інтервальних тренувань, вправ на гнучкість і витривалість.

2 Тенденції галузі. Розвиток фітнес-індустрії відповідає потребам сучасного суспільства у здоровому та активному способі життя. Основні тенденції включають: - Натільні технології для полегшення моніторингу фізичного стану. - Онлайн-формати тренувань, популяризовані під час епідемії COVID-19. - Домашні тренажерні зали та індивідуальні програми. - Групові тренування з акцентом на підтримку та соціалізацію. - Програми активності для людей похилого віку. - Інноваційні підходи, такі як функціональне тренування та оздоровчий коучинг.

3. Фітнес як соціокультурний феномен. Фітнес сьогодні - це не лише фізична активність, але й соціокультурне явище. Його значення виходить за

межі індивідуальної фізичної форми і включає інтеграцію в глобальні культурні процеси. Він сприяє розвитку соціокультурної компетентності, що включає духовно-ціннісний і регулятивний аспекти, та формуванню професійних і загальнолюдських якостей майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання. На основі культурно-аксіологічного підходу фітнес інтегрується в систему загальнолюдських цінностей і стає способом гармонійного розвитку особистості. Через фізичну культуру людина розвиває не тільки своє тіло, але й духовність, здатність до самореалізації, творче мислення та вміння інтегруватися в суспільство.

4. Виклики та перспективи фітнес-індустрії Фітнес - це спосіб вирішення ключових завдань гармонійного фізичного, інтелектуального та духовного розвитку людини, збереження здоров'я, формування культури рухової активності та здорового способу життя. та інших важливих питань. Використання та розвиток сучасних технологій у фітнес-секторі сприяє підвищенню мотивації молоді, зокрема, до фізичної активності.

Загалом фітнес-індустрія демонструє великий потенціал у зміцненні громадського здоров'я та формуванні культури, заснованої на принципах активного та свідомого підходу до життя. Її розвиток сприяє не лише фізичній, а й соціальній та духовній гармонії, що робить її важливою складовою сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У ході дослідження були застосовані наступні методи:

- Теоретичний аналіз літератури. Фітнес-індустрія як складова сучасного ринку послуг здоров'я та рекреації за останні десятиліття набула стрімкого розвитку, що зумовлено глобальними соціальними, економічними й культурними трансформаціями. Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить про те, що фітнес в європейських країнах давно вийшов за межі розуміння як виключно спортивної активності, трансформувавшись у потужний інструмент зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і формування здорового способу життя.

У країнах Західної Європи формування фітнес-індустрії відбувалося на основі тісної взаємодії з медичною сферою, соціальними програмами оздоровлення населення та комерційним сегментом рекреаційних послуг. Дослідження Міжнародної асоціації здоров'я, ракетболу та фітнесу (IHRSA) свідчать про стійке зростання кількості фітнес-клубів у країнах ЄС, збільшення кількості клієнтів, розширення спектра фітнес-послуг (від персонального тренінгу до digital-фітнесу), а також зростання інвестицій у технології та інфраструктуру.

В Україні розвиток фітнес-індустрії почав набувати системного характеру з початку 2000-х років, однак до сьогодні галузь залишається нерівномірно розвиненою. Більшість фітнес-клубів сконцентровано у великих містах, тоді як у регіонах пропозиція послуг часто обмежена. Основними детермінантами розвитку вітчизняного фітнесу є: економічна ситуація, рівень платоспроможності населення, державна політика в галузі охорони здоров'я та освіти, а також глобальні тренди, що інтегруються через ЗМІ та соціальні мережі.

Аналіз літератури дозволяє виділити декілька характерних тенденцій: індивідуалізація тренувального процесу, цифровізація фітнес-послуг, розвиток hybrid-моделей (поєднання онлайн- і офлайн-форм), підвищення інтересу до фітнесу серед людей середнього й старшого віку. У наукових працях також акцентується на зростанні попиту на функціональний фітнес, реабілітаційні програми, wellness-напрями, а також на важливості підготовки кваліфікованих кадрів.

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить про активну динаміку розвитку фітнес-індустрії як у Європі, так і в Україні, однак вітчизняний ринок потребує подальшої систематизації, законодавчої підтримки, інвестицій і впровадження європейських стандартів у сфері фітнес-освіти, сервісу та інновацій.

Порівняльний аналіз розвитку фітнес-індустрії в Європі та Україні дозволяє виявити ключові подібності та відмінності у структурі, динаміці, рівні доступності та організаційно-правовому забезпеченні фітнес-послуг. На європейському ринку фітнес-індустрія представлена як високорозвинена система, що активно взаємодіє з галузями охорони здоров'я, туризму, освіти та цифрових технологій. У багатьох країнах ЄС (Німеччина, Франція, Іспанія, Нідерланди) фітнес-культура є частиною соціальної політики держави, а витрати на фізичну активність розглядаються як інвестиція в здоров'я нації.

Однією з головних ознак європейської моделі є високий рівень стандартизації та сертифікації фітнес-послуг, суворий контроль за кваліфікацією персоналу, а також широка доступність фітнес-закладів різного типу – від преміум-класу до бюджетних мережевих клубів. Крім того, у європейських країнах активно впроваджуються інноваційні форми організації тренувального процесу: онлайн-фітнес, мобільні застосунки, персоналізовані програми, що базуються на аналізі даних про фізичний стан користувача.

В Україні фітнес-індустрія демонструє позитивну динаміку розвитку, однак залишається менш регламентованою та залежною від ринкової кон'юнктури. Національний ринок переважно орієнтований на комерційний

сектор, із обмеженим державним впливом на якість та доступність фітнес-послуг. Незважаючи на зростання попиту серед молодого населення, значною проблемою є низький рівень охоплення фізичною активністю в сільській місцевості, недостатня інфраструктура та відсутність чіткої державної політики у сфері фітнесу як складової громадського здоров'я.

На відміну від країн ЄС, в Україні спостерігається фрагментарність у підготовці фахівців фітнес-галузі, відсутність єдиної системи ліцензування та сертифікації фітнес-тренерів, що ускладнює впровадження європейських стандартів. Крім того, інноваційні технології, хоча й впроваджуються, але не є настільки поширеними, як у Європі, через економічні обмеження та нижчий рівень цифровізації населення.

Таким чином, порівняльний аналіз свідчить про наявність суттєвих відмінностей між фітнес-індустрією в Європі та Україні, що зумовлені різними рівнями економічного розвитку, державної участі, соціальної політики й технічного забезпечення. Проте позитивна динаміка в Україні свідчить про перспективи інтеграції до європейського фітнес-простору за умови удосконалення нормативно-правової бази, підвищення якості освітніх програм та стимулювання інновацій.

У рамках даного дослідження було використано метод анкетного опитування, який є одним із найпоширеніших емпіричних методів збору первинної соціологічної інформації. Застосування цього методу дало змогу виявити актуальні тенденції у сприйнятті фітнес-індустрії молоддю, її участь у тренуваннях, мотиваційні чинники, а також оцінити рівень обізнаності респондентів щодо стану галузі в Україні та Європі.

Опитування проводилося серед студентської молоді віком 18–19 років, яка відвідує фітнес-клуб «Apollo Next» у місті Києві. Такий вибір респондентів був зумовлений тим, що саме ця вікова категорія є активним споживачем фітнес-послуг і, відповідно, репрезентативною для оцінки актуального стану індустрії з боку потенційних та реальних клієнтів.

Анкетування здійснювалося у паперовій та електронній формі, що забезпечило зручність участі для респондентів. Усього було опитано 14 осіб – 8 чоловіків та 6 жінок. Опитування проводилося анонімно, що сприяло відкритості відповідей та підвищенню достовірності отриманих результатів.

Анкета включала чотири блоки запитань:

- форми участі у фітнес-заняттях (типи послуг, які використовуються найчастіше);
- чинники, що впливають на відвідування фітнес-закладів;
- суб'єктивна оцінка рівня розвитку фітнес-індустрії у місті чи країні;
- порівняння українського рівня розвитку фітнесу з європейським.

Запитання мали переважно закритий характер з фіксованими варіантами відповідей, а деякі — напіввідкриту форму, що дозволяло респондентам доповнити варіанти власними коментарями. Отримані дані були зведені в діаграми та графіки для візуального представлення результатів, які стали основою для подальшого аналізу.

Таким чином, метод опитування забезпечив надійну базу для оцінки реального стану інтересу до фітнесу серед молоді та сприйняття ними динаміки розвитку фітнес-індустрії в Україні порівняно з європейськими стандартами.

- SWOT-аналіз. SWOT-аналіз є ефективним аналітичним інструментом, який дозволяє системно оцінити сильні та слабкі сторони, а також можливості й загрози, що впливають на розвиток певної галузі. У межах дослідження було проведено SWOT-аналіз фітнес-індустрії України, що дозволив виявити ключові чинники, які визначають її поточний стан та перспективи розвитку в коротко- та середньостроковій перспективі.

2.2. Організація дослідження

У рамках практичної частини дослідження було проведено опитування з метою з'ясування рівня зацікавленості молоді у фітнес-заняттях, а також їхнього сприйняття динаміки розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Опитування проводилося у фітнес-клубі «Apollo Next», що розташований у місті Києві. Дослідження охоплювало 14 респондентів віком від 18 до 19 років, серед яких було 8 юнаків і 6 дівчат. Учасники опитування були поінформовані про мету дослідження, забезпечено принцип добровільності, анонімності та конфіденційності відповідей.

Анкетування здійснювалося в зручній для респондентів формі – як в електронному, так і в друкованому вигляді. Структура анкети охоплювала запитання, спрямовані на:

- визначення популярних фітнес-послуг серед молоді;
- виявлення мотиваційних чинників, які спонукають до занять фітнесом;
- суб'єктивну оцінку розвитку фітнес-індустрії в Україні;
- порівняння рівня розвитку фітнесу в Україні з європейськими країнами.

Отримані результати були узагальнені, систематизовані та подані у вигляді діаграм, що дозволило візуалізувати основні тенденції та провести подальший аналіз емпіричних даних.

Проведення дослідження динаміки розвитку фітнес-індустрії у Європі та Україні здійснювалося у кілька послідовних етапів, що забезпечили системність, логічність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

Перший етап. На цьому етапі було здійснено вивчення та аналіз наукових джерел, статистичних матеріалів, звітів міжнародних організацій (зокрема, EuropeActive, Deloitte, ISPO), що висвітлюють тенденції розвитку фітнес-індустрії у країнах Європи. Окрему увагу приділено вивченню публікацій щодо стану і перспектив розвитку фітнесу в Україні. Узагальнення наукової інформації дозволило сформулювати концептуальні засади дослідження, а також уточнити мету, завдання, об'єкт і предмет роботи.

Другий етап. На цьому етапі було розроблено інструментарій дослідження – анкету для опитування, визначено контингент респондентів (молодь віком 18–19 років), обрано локацію для збору емпіричних даних (фітнес-клуб «Apollo Next», м. Київ), а також сформовано загальну стратегію організації емпіричної частини.

Третій етап. Було проведено анкетне опитування з метою виявлення поглядів молоді на стан і розвиток фітнес-індустрії в Україні, вивчення мотиваційних чинників та переваг у виборі фітнес-послуг. Отримані відповіді було систематизовано та подано у вигляді діаграм для подальшого аналізу.

Четвертий етап. На цьому етапі здійснено обробку та інтерпретацію результатів опитування, виконано порівняльний аналіз вітчизняного та європейського ринку фітнес-послуг, проведено SWOT-аналіз фітнес-індустрії України. Сформульовано висновки щодо поточного стану галузі та визначено перспективні напрями її розвитку.

П'ятий етап. Підготовлено загальні висновки дослідження, структуровано матеріал дипломної роботи відповідно до вимог, здійснено оформлення та редагування тексту, підготовлено доповідь і презентацію до захисту.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У ЄВРОПІ

3.1 Дослідження ринку фітнес-послуг.

Український ринок фітнесу потенційно змінюється та розвивається. З метою моніторингу ключових статистичних і макроекономічних показників та індикаторів фітнес-ринку, важливих для галузі, команда інформаційно-аналітичної платформи FitnessConnectUA провела дослідження, яке за його результатами дало змогу проаналізувати та визначити характеристики українського ринку фітнес-клубів. За даними експертів, на кінець 2021 року в Україні налічувалося 1765 фітнес-закладів, що майже на 200 більше, ніж минулого року [14].

Більшість з них можна назвати повноцінними фітнес-клубами, але все більшої популярності набувають невеликі студії різного типу. Це свідчить про зростання інтересу до здорового способу життя серед населення. Крім того, українська фітнес-індустрія постійно адаптується до змін і шукає нові формати для залучення більшої кількості клієнтів.

Наприклад, клуби помітно намагаються привернути увагу людей, впроваджуючи технології віртуальної реальності та інші інновації. У той час як великі фітнес-клуби залишаються популярними, студії та менші клуби приваблюють людей, які шукають індивідуального підходу та меншої кількості відвідувачів. Це відображає різноманітність попиту на фітнес-послуги та прагнення до більш гнучких форм тренувань. Іншою важливою тенденцією є розширення спектру послуг, які пропонують клуби. Багато з них пропонують не лише тренування, але й додаткові послуги, такі як сауни, масажні кабінети та аеробні зони.

Це дає можливість створити місце для повного розслаблення і гарного самопочуття: згідно з дослідженням FitnessConnectUA, найважливішим фактором, що впливає на вибір українському фітнес-послуг, є ціна або

нементу. Тому на рис. 2.1 та рис. 2.2 зібрані дані про ціну продукту.

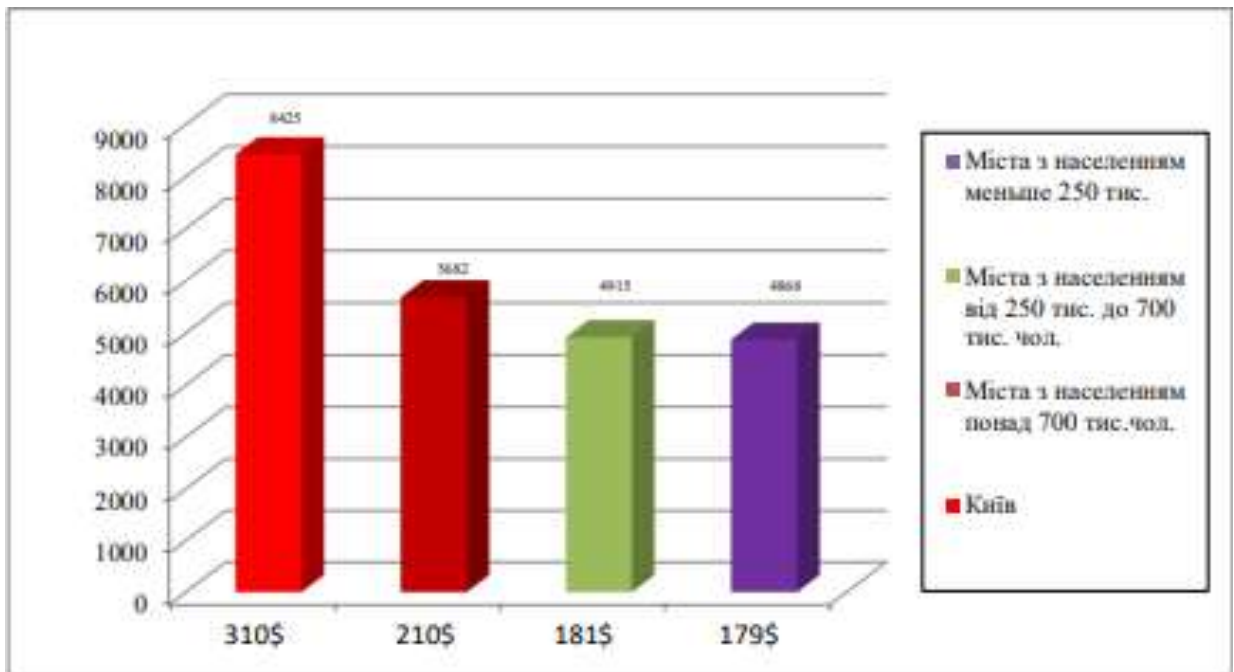


Рис. 3.1. Середня ціна річного відвідування фітнес-клубу складає 6 040грн. (222 \$)

Понад 81% цінового сегмента ринку фітнес-послуг потрапляє в діапазон середньорічних цін від 3 000 до 15 000грн. Близько 27% ринку припадає на сегмент середньорічних цін нижче 120\$ Близько 4% ринку знаходиться в діапазоні цін понад 27 000грн.

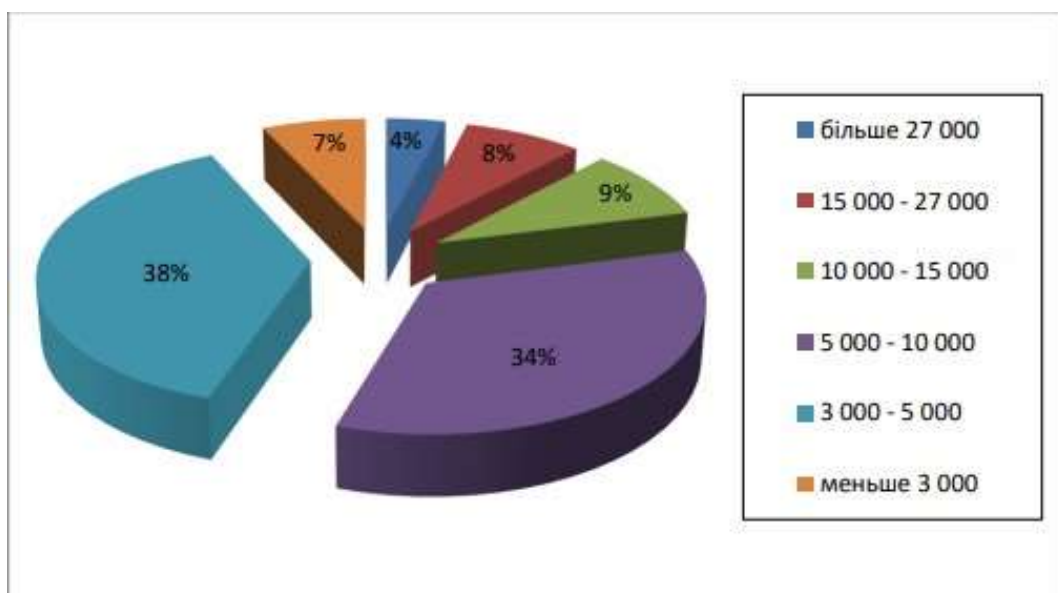


Рис. 3.2. Частка клубів у різних цінових сегментах

Такі показники, за даними дослідження, є найнижчими в Європі та одними з найнижчих у світі. Це говорить про низьку маржинальність послуг галузі та, фактично, знищує «гнучкість» цінової політики фітнес-клубів.

Незважаючи на це, слід зазначити, що на українському ринку значний потенціал для зростання. Про це свідчать дані структури споживачів фітнеспослуг по містах України, наведеної на рис. 3.3.

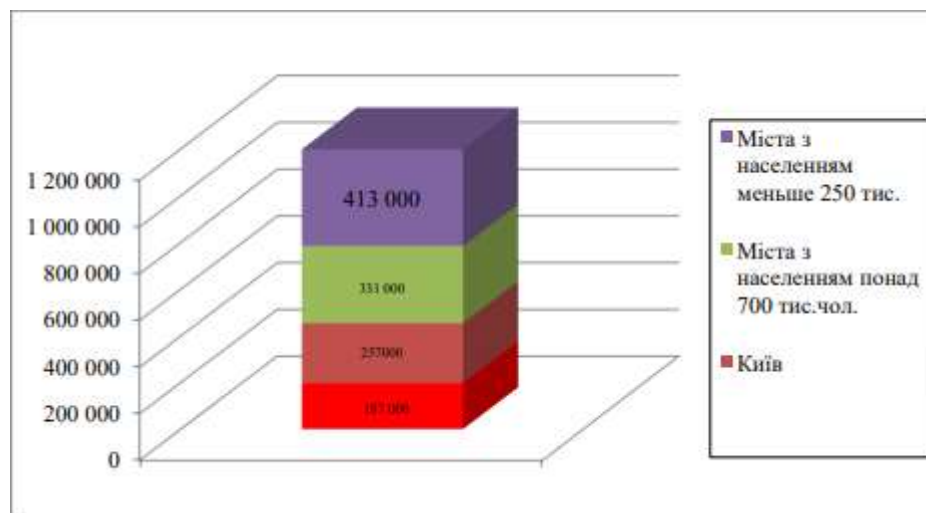


Рис. 3.3. Структура споживачів фітнес-послуг в Україні

Це так, адже у порівнянні з іншими європейськими країнами показник покриття фітнес-послугами (2.9%) є відносно малим (у Швеції, Данії, Норвегії більше 20% населення є споживачами фітнес-послуг). За даними FitnessConnectUa, в Україні споживач фітнес-послуг є доволі специфічним. Портрет споживача представлено на рис. 3.4.

Даний розподіл за віком демонструє тенденцію математичного нормального розподілу зі зміщеним локальним максимум (тут – 17% у точці 31-35р) від середньо-європейського на 6 років вгору (тут сердина найбільшого діапазону – 33 роки, у європейських країнах сердина найбільшого за кількістю споживачів діапазону переважно – 27 років), а розподіл за статтю є не настільки симетричним, і становить 44%-56% на користь жінок.

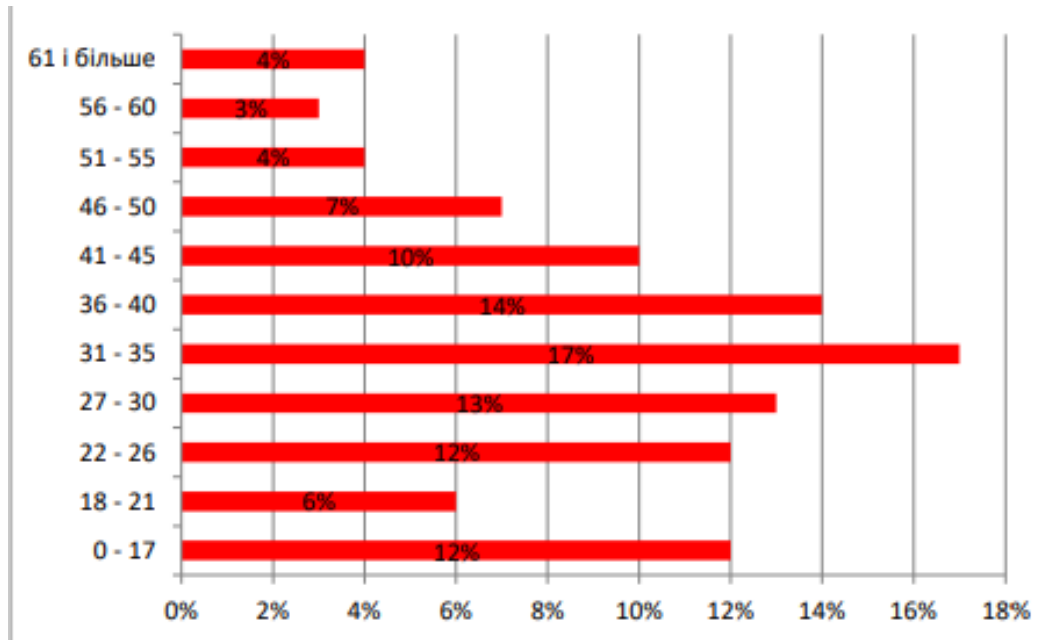


Рис. 3.4. Портрет споживача фітнес-послуг в Україні

Таблиця 3.1

Дані для побудови бульбашкової діаграми щодо позицій компаній на ринку фітнес-послуг України з точки зору кінцевого соживача

Компанія	Асортимент (кі-сть послуг)	К-сть точок реалізації	Цінова політика, грн
«Sport Life»	21	67	7349
FitCurves	4	112	6922
СпортЛенд	18	8	5891
АтлетіКо	16	22	5767
Малібу	13	30	6153

З метою візуалізувати позиції 5-и найбільших насьогодні український компаній-конкурентів на ринку, сформовано таблицю 2.1 та побудовано бульбашкову діаграму (рис. 3.5.) за результатами дослідження FitnessConnectUA за трьома характеристиками: варіативністю послуг

(асортименту), кількістю точок реалізації (фітнес-клубів) та ціновою політикою (середньої ціною річного абонементу), адже це є 3-ма найважливішими факторами при виборі фітнес-клубу за опитуванням FitnessConnectUA

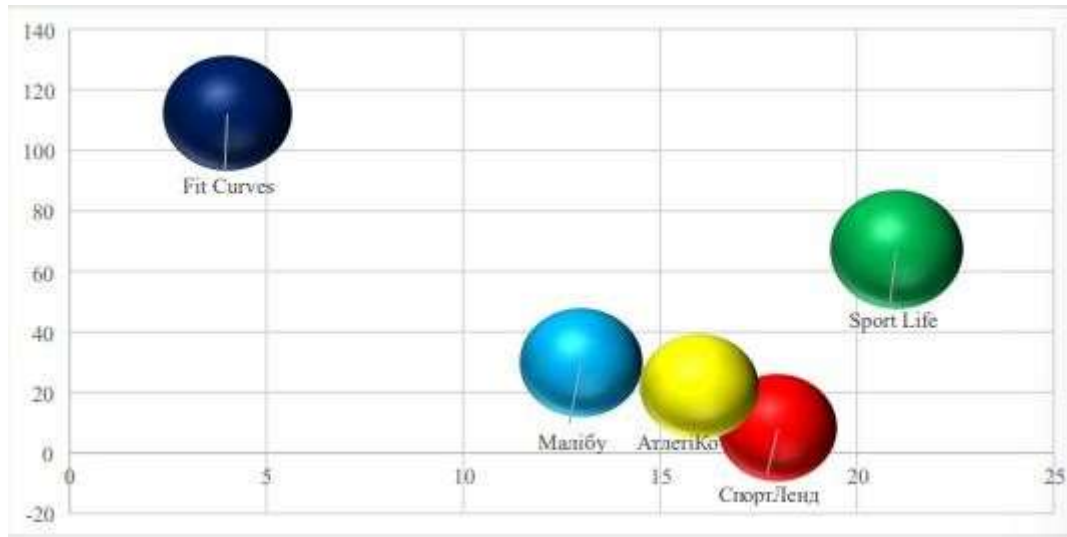


Рис. 3.5. Візуалізація порівняльного аналізу топ-5 фітнес-клубів України методом побудови бульбашкової діаграми

Діаметр кулі характеризує цінову політику мережі, вертикальне розташування – кількість точок реалізації, горизонтальне – асортимент послуг. Незважаючи на те, що за кількістю точок реалізації суттєво переважає Fit Curves, а за ціновою політикою – АтлетіКо, найбільш конкурентоспроможною компанією виявилась «Sport Life», про що свідчить її найближче положення до правого верхнього кутку на діаграмі. Виконавши аналітичні розрахунки для усереднення показників, визначено попередні дані (табл. 3.2) для побудови павутиноподібної моделі конкурентоспроможності мереж фітнес-клубів «Sport Life», «FitCurves», «СпортЛенд», «АтлетіКо» та «Малибу» за 5-бальною шкалою (рис. 3.6).

Таблиця 3.2

Топ-5 фітнес-клубів України

Клуб	Ціна	Розташ.	Варіатив	Просув.	Популяр	Репутаці я	Перевага
«Sport Life»	2.2	3.8	3.6	4.2	4.6	3.7	3.9
FitCurves	3	3.6	2.1	1.9	3	2.9	3
СпортЛен д	2.8	3	3.3	1.7	2.5	2.7	3.3
АтлетіКо	2.9	3.3	2.6	0.9	1.9	2.5	2.7
Малібу	2.8	1.3	2.6	0.2	0.7	1.3	1.2

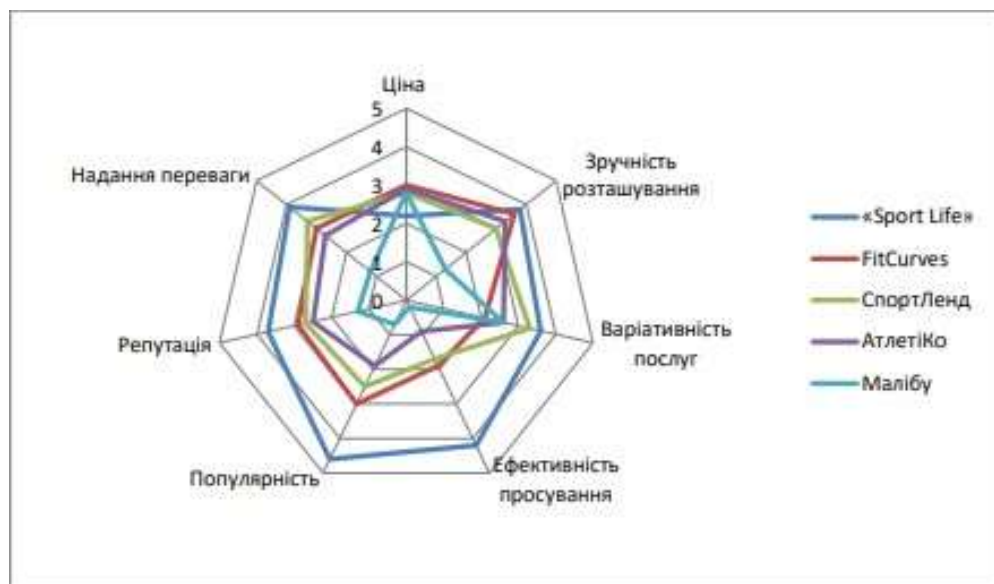


Рис. 3.6. Порівняльна діаграма топ-5 фітнес-клубів України

За результатами опитування як частини пілотажного дослідження, «Sport Life» виявився абсолютним переможцем, адже подолав суперників за зручністю розташування, варіативністю послуг, ефективністю просування, популярністю, репутацією та наданням переваги кінцевого споживача, але

програв усім клубам з точки зору цінової політики мережі, про що свідчать і об'єктивні дані за результатами дослідження FitnessConnectUA

Отже, в цьому розділі систематизовано та структуровано результати дослідження ринку фітнес-послуг в Україні, здійсненого командою інформаційно-аналітичної платформи FitnessConnectUA. Проаналізовано їх, визначено основні закономірності та виявлено тенденції на ринку.

Систематизовано, структуровано та візуалізовано дані щодо конкурентних переваг п'яти найбільших мереж фітнес-клубів FitnessConnectUA за допомогою побудови бульбашкової діаграми. Було розроблено та проведено пілотне дослідження, а отримана інформація була аналітично оброблена та систематизована у вигляді таблиці конкурентоспроможності та павутинної моделі. Почнемо зі структури дослідження, яка окреслює етапи та методи, використані для аналізу української фітнес-індустрії. Дослідницька група використовувала різні підходи, включаючи методологію опитування, пілотні дослідження та конкурентний аналіз. Далі ми розглянемо основні результати дослідження. Дані підтверджують, що український ринок фітнес-послуг стабільно зростає, що свідчить про збільшення попиту на ці послуги серед населення. Індустрія продовжує адаптуватися до змін, впроваджуючи нові формати та залучаючи більше клієнтів. Цікавою тенденцією є поява в деяких клубах технології віртуальної реальності, що свідчить про бажання привернути увагу людей і залишатися в авангарді індустрії. Збільшення кількості фітнес-студій і невеликих клубів також відображає зміну споживчого попиту, коли клієнти шукають персоналізований підхід і менш формальне середовище. Дослідження також показало, що багато закладів пропонують додаткові послуги, такі як сауни, масажні кабінети та аеробні зони.

Це свідчить про стратегію пропонування клієнтам повноцінного відпочинку та оздоровлення. Для кращого розуміння динаміки ринку було проаналізовано конкурентоспроможність п'яти найбільших мереж фітнес-клубів за допомогою інструменту Bubble Chart. Цей метод дозволив нам

систематизувати та відобразити ключові параметри конкуренції між різними гравцями на ринку. Важливою частиною дослідження було також проведення пілотного дослідження, яке дозволило отримати додаткову інформацію від потенційних клієнтів та їхніх поглядів на галузь. Це дало змогу краще зрозуміти потреби та очікування цільових споживачів.

3.2 Соціальні, економічні та демографічні чинники як драйвери розвитку фітнес-індустрії

Огляд світової фітнес-індустрії Світова фітнес-індустрія довела свою стійкість, значно відновившись після пандемії: обсяг світового ринку становив 104,05 млрд доларів США у 2022 році і, як очікується, досягне 202,78 млрд доларів США до 2030 року, а середньорічний темп зростання складе 8,4% [14].

Тенденція стійка. Прагнення до здорового способу життя в поєднанні з технологічним прогресом дають змогу сектору зростати швидкими темпами.

Ринки, що розвиваються: за прогнозами, Азійсько-Тихоокеанський регіон (АТР) демонструватиме найвищі темпи зростання (CAGR 8,1%) на ринку фітнес-обладнання до 2030 року. Ця статистика підкреслює величезний потенціал Азіатсько-Тихоокеанського регіону на ринку фітнес-обладнання. (DataBridge) [15].

За прогнозами, світовий ринок студій пілатесу та йоги зростатиме на 10% в період з 2021 по 2028 рік. Ця статистика свідчить про те, що популярність студій пілатесу та йоги зростає в усьому світі, що вказує на те, що світова фітнес-індустрія знаходиться на підйомі. (ResearchDive)

Огляд європейського ринку фітнесу

Європа зміцнює свої позиції як один з провідних фітнес-ринків у світі. Згідно зі звітом European Health & Fitness Market Report, кількість членів у Європі зросла на 4,7 мільйона (+7,5%), з 62,9 мільйона у 2022 році

до 67,6 мільйона на кінець 2023 року, що вище, ніж у 2019 році до останньої епідемії. Загальний дохід у Європі значно зріс на +14%, досягнувши 31,8 млрд євро у 2023 році, що знову перевищило попередній рекорд, встановлений у 2019 році. Кількість фітнес-клубів також продемонструвала помірне зростання, збільшившись на +1,4% по всій Європі до приблизно 65 000 [16].

Що стосується лідерів ринку, то трійка найбільших фітнес-операторів за кількістю членів залишилася незмінною в порівнянні з попереднім роком: - Basic Fit (3,8 млн членів) - RSG Group (2 млн членів) - Pure Gym (1,9 млн членів) David Lloyd (854 млн євро) - Pure Gym (621 млн євро) Кількість членів 20 найбільших європейських компаній зросла майже на 2 мільйони (+13%) до 17,4 млн. Крім того, у 2023 році було завершено 12 великих угод зі злиття та поглинання (M&A), що свідчить про незмінну довіру інвесторів до традиційних стаціонарних фітнес-бізнесів. Ці угоди відображають незмінну центральну роль операторів тренажерних залів в екосистемі галузі, навіть незважаючи на те, що цифрові фітнес-рішення продовжують зростати. Проникнення членства у фітнес-клубах також зросло, досягнувши 8,4% від загальної кількості населення (у порівнянні з 7,9% у 2022 році) і 10,1% населення у віці 15 років і старше (у порівнянні з 9,5% у 2022 році). Ці цифри підкреслюють, що в секторі все ще існує значний потенціал зростання по всій Європі. За даними Deloitte, тренажерні зали в Європі відкриті в середньому 116 годин на тиждень, 84% з яких працюють з персоналом. Решта годин зазвичай покривається повністю автоматизованими системами, які працюють в середньому 2,6 години на день.

Протягом останніх п'яти років фітнес-сектор Великобританії демонстрував стабільне зростання зі середньорічним темпом приросту (CAGR) 1,7%, в результаті чого до 2024 року загальний оборот галузі оцінюється в 2,8 мільярда фунтів стерлінгів. Загалом у Великобританії налічується 5500 компаній і приблизно 50 000 працівників. Провідні компанії у сфері фітнесу та спортзалів Великобританії з очікуваним оборотом у 2025

році - David Lloyd Leisure Ltd: 687,2 млн фунтів стерлінгів - Pure Gym Ltd: 396,3 млн фунтів стерлінгів - Nuffield Health: 354,4 млн фунтів стерлінгів

Фітнес-сектор у Німеччині Фітнес-індустрія Німеччини переживала спад протягом останніх п'яти років, при цьому середньорічний темп зростання (CAGR) доходів становив 3,3%, досягнувши до 2024 року приблизно 4,9 млрд євро. З прогнозованим оборотом на 2024 рік найбільшими компаніями, що управляють тренажерними залами, є: - RSG Group GmbH: 250,8 млн. євро - Clever Fit GmbH: 248,6 млн. євро - Kieser Training AG: 188,6 млн. євро. За даними Deloitte, німецька фітнес-індустрія обслуговує 11,3 млн клієнтів у 9111 клубах, що підкреслює розмір ринку, незважаючи на нещодавні проблеми з доходами [15].

Німецька фітнес-індустрія переживає період диверсифікації послуг. Невеликі студії займають нішу на ринку, тоді як великі мережі фітнес-клубів все частіше перетворюються на провайдерів повного спектру послуг. Фітнес-центри орієнтовані на людей старшого віку, особливо у віці 65 років і старше, і є зростаючим сегментом зі значним потенціалом продажів. Розподіл фітнес-центрів відображає щільність населення, причому райони Мітте та Зюд мають найвищу концентрацію об'єктів через велику кількість населення. У галузі все ще домінують невеликі незалежні студії, але в останні роки великі мережі фітнес-клубів проводять агресивну стратегію розширення, поступово відвойовуючи частку ринку в окремих студій [15].

Фітнес-ринок США Станом на 2023 рік кількість операторів фітнесу та тренажерних залів у США становила 90 656, що на 2,1% менше, ніж у 2022 році. Штати з найбільшою кількістю операторів фітнесу та тренажерних залів - Каліфорнія Каліфорнія: 15 271 - Флорида: 9 155 Флорида: 9 155 - Нью-Йорк: 8916 Нью-Йорк: 8916 підприємств Загальний обсяг ринку фітнес-індустрії США у 2023 році оцінювався в 40,6 млрд доларів США. Загальний обсяг ринку фітнес-індустрії в США в 2023 році оцінювався в 40,6 млрд доларів США. Це на 5,1% менше, ніж у 2022 році, і буде знижуватися в середньому на 1,5% на рік у період з 2018 по 2023 рік. Сектор стикається з

проблемами, пов'язаними з високою конкуренцією та низькими бар'єрами для входу на ринок, які є основними негативними факторами, що впливають на зростання. Що стосується зайнятості, то у 2023 році в галузі було зайнято 644 450 осіб, що в середньому на 4,9% менше, ніж за останні п'ять років. Середня кількість працівників у тренажерному залі в США становить 6,6 осіб [16].

3.3. Аналіз динаміки розвитку фітнес-індустрії в Європі у 2015–2025 роках

У процесі дослідження динаміки розвитку фітнес-індустрії у країнах Європи було проаналізовано ключові показники, що характеризують стан та тенденції галузі у період з 2015 по 2025 рік. До уваги бралися такі критерії, як кількість членів фітнес-клубів, сукупний дохід індустрії, загальна кількість закладів, а також рівень проникнення фітнесу серед населення. Графічне відображення цих даних дозволяє виявити стійкі тенденції зростання, а також зниження, пов'язані з глобальними кризовими явищами, зокрема пандемією COVID-19. Нижче подано поетапний аналіз кожного з показників, що дає змогу більш глибоко охарактеризувати поточний стан фітнес-індустрії в європейському контексті та окреслити її перспективи.

На Рис. 3 7 спостерігається стійке зростання кількості членів фітнес-клубів у Європі з 2015 по 2019 рік: з приблизно 53 млн до понад 65 млн. У 2020 році зафіксоване помітне зниження, що корелює з початком пандемії COVID-19 та обмеженням доступу до спортивної інфраструктури. Починаючи з 2021 року, тенденція знову стає висхідною, і до 2025 року прогнозується зростання до понад 70 млн членів.

Дохід фітнес-індустрії демонструє подібну динаміку: стабільне зростання до 2019 року, різке падіння у 2020 році до рівня менше 20 млрд євро, що зумовлено карантинними обмеженнями, зупиненням діяльності клубів та зменшенням споживчої активності. У період 2021-2025 років спостерігається суттєве відновлення, і прогнозований дохід на 2025 рік перевищує 32 млрд євро, що навіть більше, ніж у допандемічні роки.

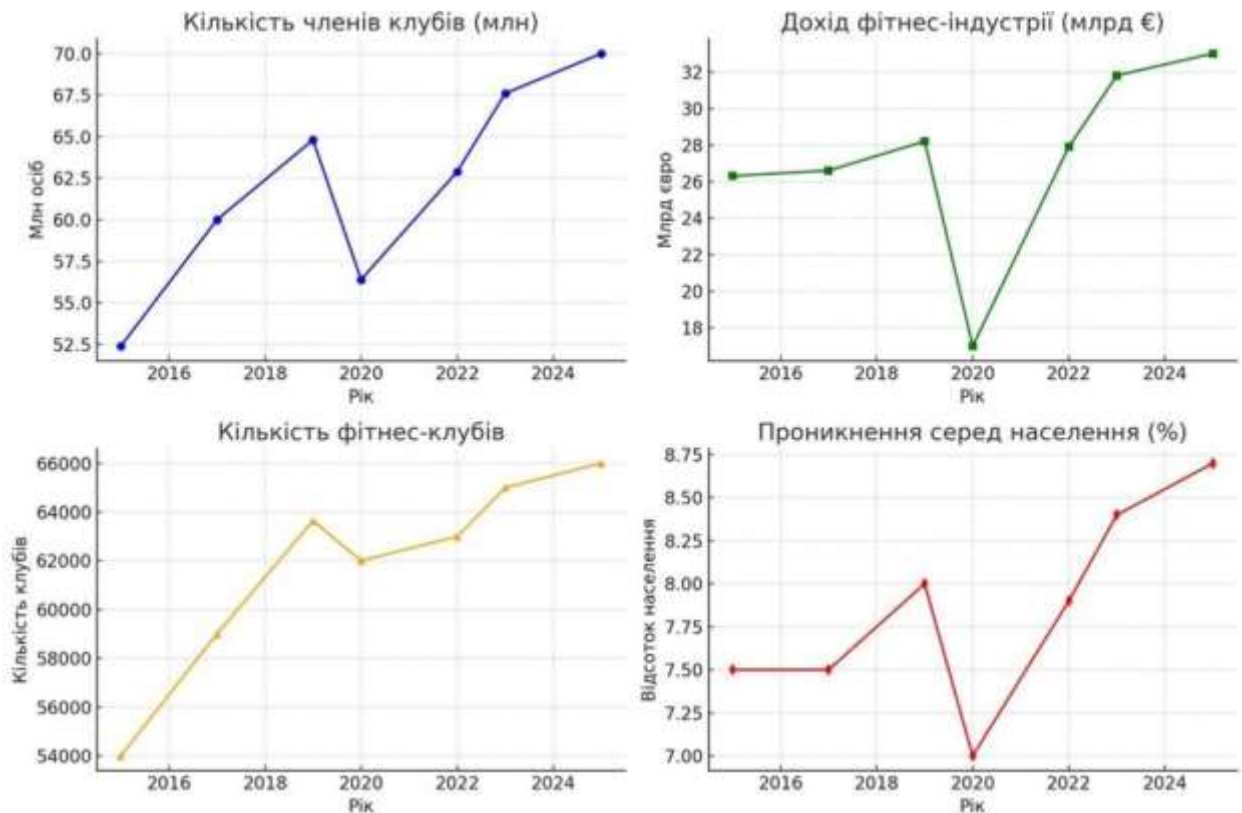


Рис. 3.7 Динаміка розвитку фітнес-індустрії у Європі (2015–2025) - результати досліджень

З 2015 по 2019 рік спостерігається поступове зростання кількості фітнес-клубів у Європі - з близько 55 000 до понад 63 000. У 2020 році, попри пандемію, кількість клубів не знизилася критично, а лише трохи впала. У наступні роки ринок відновлюється й розширюється. До 2025 року прогнозується понад 66 000 фітнес-клубів, що свідчить про стійкий розвиток інфраструктури.

Населення, яка регулярно відвідує фітнес-клуби - залишалося стабільним на рівні приблизно 7,5 % до 2019 року. У 2020 році відбулося зростання, ймовірно, через зміну підходів до фізичної активності та цифровізацію послуг. Після невеликого спаду у 2021 році спостерігається чітка висхідна тенденція. До 2025 року очікується досягнення рівня понад 8,5 %, що є історичним максимумом для європейського ринку.

СИЛЬНІ СТОРОНИ	СЛАБКІ СТОРОНИ
■ Зростання інтересу до ЗСЖ ■ Онлайн-фітнес і мобільні додатки ■ Молодь прагне активності ■ Розвиток франшиз і мереж клубів	■ Обмежена купівельна спроможність ■ Нерівномірна доступність по регіонах ■ Дефіцит кваліфікованих кадрів ■ Низька підтримка з боку держави
МОЖЛИВОСТІ	ЗАГРОЗИ
■ Інвестиції в нові формати (VR, бутик-фітнес) ■ Партнерство з міжнародними брендами ■ Розвиток цифрових платформ ■ Корпоративний фітнес / держпрограми	▲ Економічна нестабільність, війна ▲ Безкоштовні онлайн-продукти — конкуренція ▲ Відтік клієнтів у кризові періоди ▲ Нестабільність регуляторного середовища

Рис. 3.8 SWOT-аналіз: фітнес-індустрії України (2024-2025)

На Рис. 3.8. представлено ключові сильні та слабкі сторони, а також можливості і загрози, що впливають на сучасний стан та перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. Аналіз базується на актуальних тенденціях ринку, соціально-економічній ситуації та впливі глобальних чинників.

3.4. Аналіз результатів опитування

З метою з'ясування актуальних тенденцій участі молоді у фітнес-діяльності, а також її сприйняття розвитку фітнес-індустрії в Україні, було проведено анкетне опитування серед відвідувачів фітнес-клубу «Apollo Next» (м. Київ). У дослідженні взяли участь 14 респондентів віком 18–19 років, з яких 8 хлопців, 6 дівчат. Опитування проводилося анонімно, добровільно та із дотриманням етичних норм.

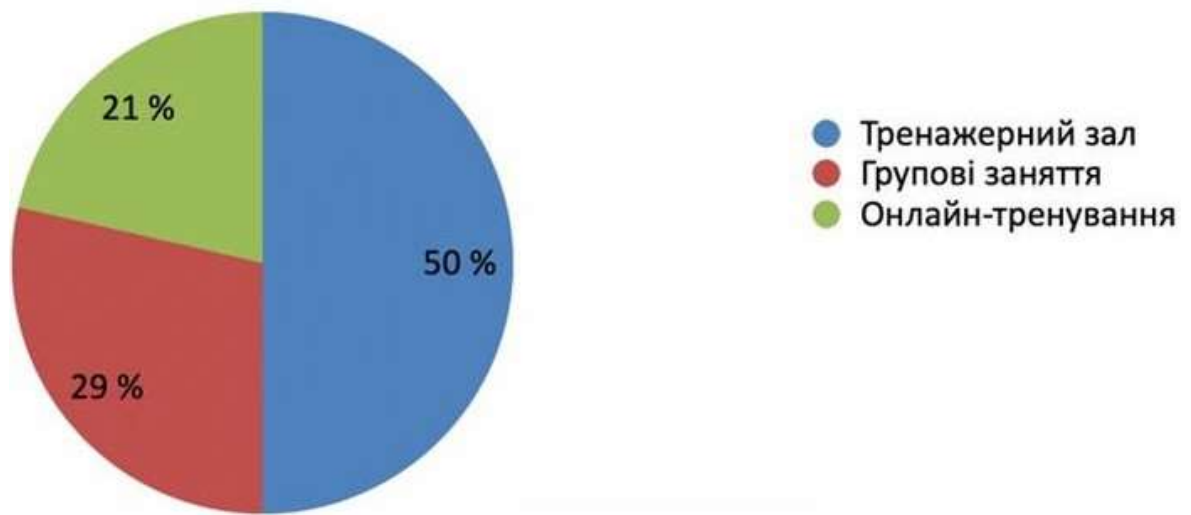


Рис. 3.9 Відповіді на запитання «Якими фітнес-послугами ви найчастіше користуєтеся?»

На запитання «Якими фітнес-послугами ви найчастіше користуєтеся?» більшість опитаних відзначили силові тренування як основну форму фізичної активності. Також популярністю користуються кардіонавантаження та групові заняття. Менше учасників обирають функціональний або реабілітаційний фітнес. Це свідчить про те, що молодь переважно орієнтована на тренування, спрямовані на покращення зовнішнього вигляду та загальної фізичної форми.

Щодо факторів, які впливають на рішення відвідувати фітнес-заклади, найбільше значення респонденти надали доступній ціні, зручному розташуванню клубу, а також наявності кваліфікованих тренерів Рис. 3.10. Також певну роль відіграє атмосфера закладу, комфорт та наявність сучасного обладнання. Це підтверджує, що молоді люди прагнуть поєднання якості та доступності послуг.

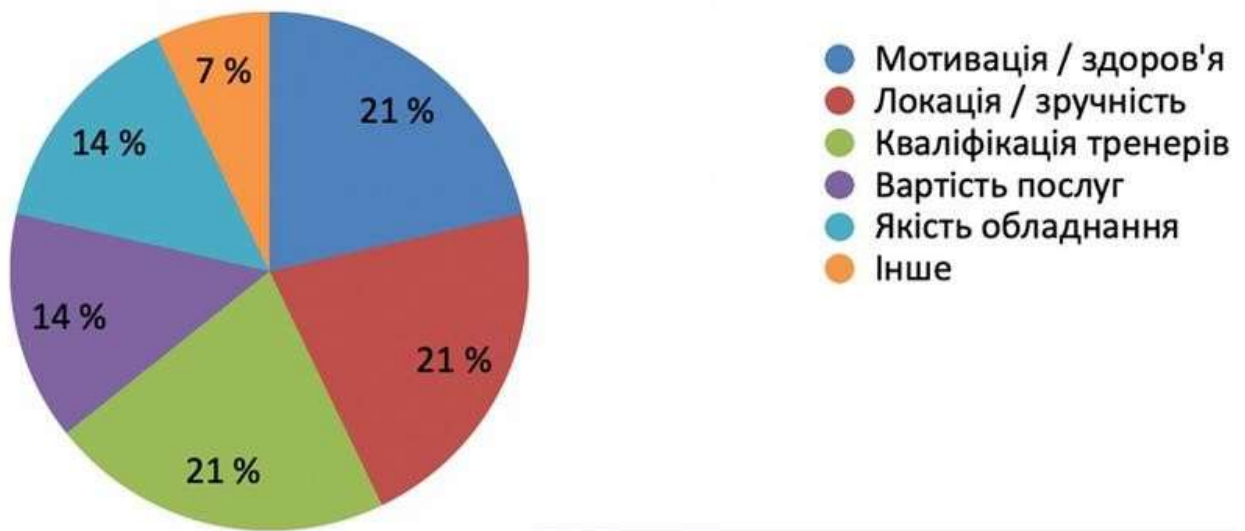


Рис. 3.10 Відповіді на запитання «Який фактор найбільше впливає на ваше рішення відвідувати фітнес-заклади?»

Відповідаючи на запитання «Як ви оцінюєте розвиток фітнес-індустрії у вашому місті або країні за останні 5 років?», більшість учасників відзначили помірне покращення ситуації, зокрема у Києві. Було зазначено, що фітнес став більш доступним, з'явилися нові формати послуг, збільшилася кількість фітнес-клубів. Водночас частина опитаних висловила думку, що у регіонах ситуація залишається недостатньо розвиненою Рис. 3.11.

На запитання «Чи вважаєте ви, що в Україні рівень розвитку фітнес-індустрії наближається до європейського?» думки розділилися Рис. 3.12. Близько половини респондентів відповіли ствердно, зазначаючи позитивні зрушення, цифровізацію, нові формати обслуговування. Інша частина зазначила, що в Україні ще зберігається відставання в інфраструктурі, стандартах якості та сервісу, порівняно з провідними країнами ЄС.

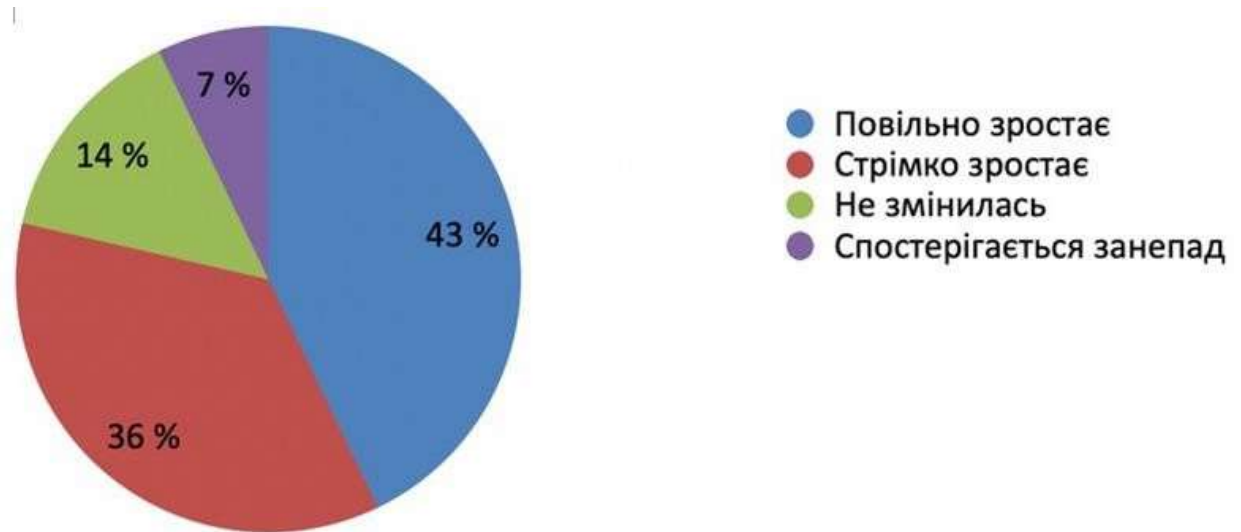


Рис. 3.11 Відповіді на запитання «Як ви оцінюєте розвиток фітнес-індустрії у вашому місті або країні за останні 5 років?»

Проведене опитування дозволяє зробити висновок, що молодь активно зацікавлена у фітнес-активностях, однак очікує подальшого покращення якості послуг та розширення доступу. Ключовими умовами ефективного розвитку фітнес-індустрії залишаються: цінова доступність, якість сервісу, кадрове забезпечення та інфраструктура. Отримані дані стали емпіричним підтвердженням теоретичних положень щодо стану та викликів фітнес-індустрії в Україні.

Проведене опитування серед молоді віком 18–19 років дозволило виявити, що більшість респондентів активно користуються фітнес-послугами, основною мотивацією є покращення фізичної форми, здоров'я та доступність послуг. Молодь позитивно оцінює динаміку розвитку фітнесу в Україні, однак визнає, що національна індустрія ще не досягла рівня провідних європейських країн за якістю сервісу, інфраструктурою та кадровим забезпеченням.

Застосування методу опитування у даному дослідженні дало змогу не лише кількісно охарактеризувати участь молоді у фітнес-активностях, але й якісно оцінити її ставлення до розвитку індустрії.

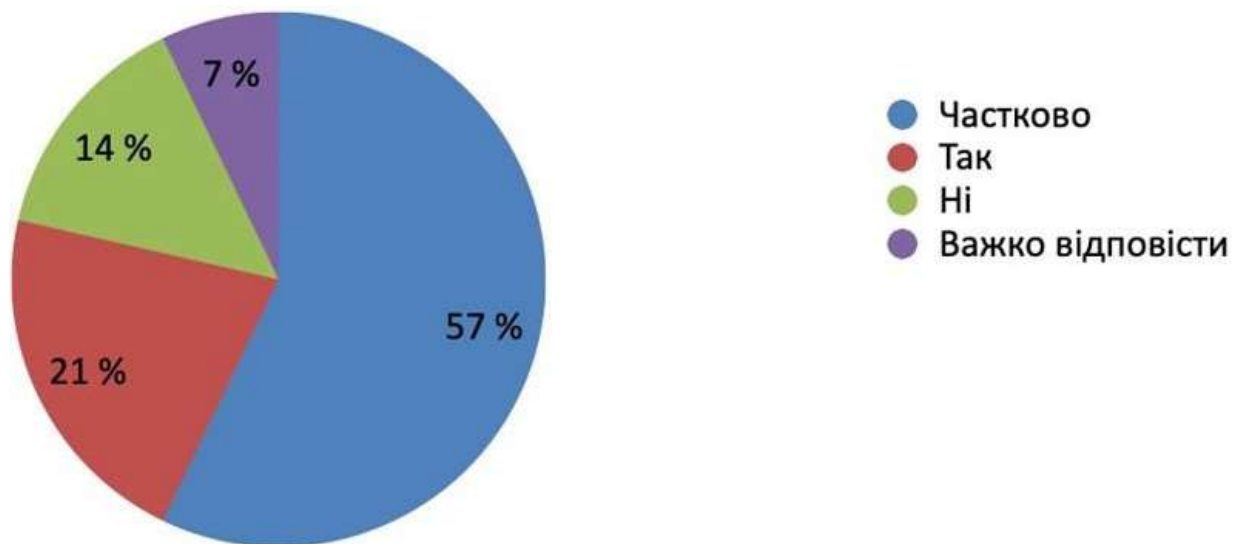


Рис. 3.12 Відповіді на запитання «Чи вважаєте ви, що в Україні рівень розвитку фітнес-індустрії наближається до європейського?»

Анкетування проводилося у реальних умовах функціонування фітнес-клубу, що забезпечило релевантність і практичну значущість отриманих результатів. Важливо, що дослідження охопило саме цільову аудиторію - молодих людей, які формують основний сегмент споживачів фітнес-послуг.

Результати опитування дозволили виявити актуальні потреби молоді, їх мотиваційні настанови, критерії вибору фітнес-закладів і бачення перспектив розвитку галузі. Таким чином, емпіричний компонент дослідження поглибив теоретичні висновки та створив підґрунтя для обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення фітнес-індустрії в Україні з орієнтацією на потреби молодого покоління.

Висновки до розділу 3

Ринок фітнес-послуг в Україні демонструє динамічний розвиток, що свідчить про зростання інтересу населення до здорового способу життя. Аналіз, проведений платформою FitnessConnectUA, виявив, що кількість фітнес-об'єктів у країні збільшилася, причому поряд із великими клубами зростає популярність компактних студій із вузькою спеціалізацією.

Ключовими тенденціями ринку є:

- Диверсифікація форматів послуг, включаючи технології віртуальної реальності та інноваційні підходи.
- Розширення асортименту послуг – тренування поєднуються з додатковими сервісами (сауни, масажі тощо), що перетворює фітнес-клуби на комплексні центри відпочинку й оздоровлення.
- Сегментація ринку за ціновими категоріями, яка демонструє низький рівень маржинальності послуг, проте свідчить про доступність фітнесу для широкої аудиторії.

Попри відносно низький рівень охоплення населення (2,9% порівняно з понад 20% у скандинавських країнах), ринок України має значний потенціал для зростання, завдяки позитивній динаміці попиту та адаптації бізнесу до потреб клієнтів.

Аналіз конкурентоспроможності серед топ-5 українських фітнес-мереж підтвердив, що лідером є мережа "Sport Life", яка обігнала конкурентів за варіативністю послуг, популярністю та репутацією, хоча поступається в ціновій політиці. Український ринок фітнесу має перспективи подальшого розвитку через інновації, розширення спектру послуг та адаптацію до вимог клієнтів, що підтверджується результатами досліджень.

На основі аналізу наукових даних, що відображають ключові показники європейського фітнес-ринку, встановлено, що у період 2015–2025 років спостерігається стабільне зростання кількості фітнес-клубів, учасників, рівня проникнення серед населення та доходів галузі. Незважаючи на

тимчасове падіння у 2020 році, спричинене пандемією COVID-19, індустрія продемонструвала високий рівень адаптивності та відновлення.

SWOT-аналіз показав, що українська фітнес-індустрія має значний потенціал завдяки зростанню інтересу до здорового способу життя, розвитку цифрових технологій та партнерств із міжнародними брендами. Водночас розвиток стримується через економічну нестабільність, нерівномірну доступність послуг та відсутність державної підтримки.

Отже, результати практичного етапу підтверджують необхідність подальшого вдосконалення фітнес-індустрії в Україні шляхом інноваційного розвитку, підвищення якості послуг, підтримки з боку держави та популяризації активного способу життя серед населення.

РОЗДІЛ 4.

ПРЕСПЕКТИВИ ТА РЕКОМЕНДЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У ЄВРОПІ.

4.1 Інноваційні підходи до організації фітнес-послуг у Європі

Інноваційні підходи до організації фітнес-послуг у Європі позитивно змінюють галузь, роблячи її більш доступною, ефективною та клієнтоорієнтованою. Нижче наведено основні тенденції: цифрові платформи та додатки Онлайн-тренування, фітнес-додатки та платформи для стрімінгу занять стали невід'ємною частиною фітнес-індустрії. Завдяки таким сервісам, як Peloton і Freeletics, ви можете тренуватися будь-де і будь-коли [17]. Гібридні моделі тренувань. Популярним стало поєднання офлайн- та онлайн-тренувань. Клієнти можуть відвідувати спортзал або тренуватися вдома за тією ж програмою і з тим же тренером [18]. Персоналізовані тренувальні програми Штучний інтелект можна використовувати для створення індивідуальних планів тренувань і харчування [17].

При цьому враховується фізичний стан, цілі та особливості кожного клієнта. Функціональний фітнес і тренування з власною вагою Європейські фітнес-центри зосереджені на функціональних тренуваннях, які імітують реальні рухи, зміцнюють м'язи та покращують координацію. Зони відновлення та оздоровчі послуги [18].

Сучасні фітнес-центри також пропонують послуги з відновлення, такі як кріотерапія, масаж і сауна, а також йога і медитація для психічного благополуччя. [19] Еко-фітнес Тренажери, які генерують енергію під час тренування, екологічно чисті студії та увага до сталого розвитку набувають все більшої популярності в Європі. Соціальні фітнес-спільноти Організують групові тренування, челенджі та заходи, щоб підвищити почуття спільноти та мотивацію користувачів [20].

4.2 Можливості розвитку цифрових технологій у фітнес-індустрії

Можливості розвитку цифрових технологій у фітнес-індустрії відкривають нові горизонти для персоналізації тренувань, покращення клієнтського досвіду та розширення доступу до фітнес-послуг. Основні напрямки розвитку включають:

1. Віртуальні тренувальні платформи та стрімінгові платформи Онлайн-заняття в режимі реального часу з тренером або за допомогою попередньо записаного відео. Інтерактивні платформи (Peloton, Zwift) для тренувань з іншими учасниками з усього світу. VR і AR-тренування, які дозволяють тренуватися в інтерактивному середовищі (наприклад, фітнес-ігри у віртуальній реальності) [21].

2. Штучний інтелект (ШІ) і машинне навчання Індивідуальні тренувальні програми, засновані на даних про фізичний стан користувача. AI-тренери, які коригують техніку виконання вправ у режимі реального часу. Аналітика ефективності з рекомендаціями щодо покращення результатів.[22]

3. Носимі пристрої та трекери активності Смарт-годинники, фітнес-браслети та нагрудні монітори відстежують частоту серцевих скорочень, калорії, кроки та якість сну. Інтегруються зі смартфонами та додатками для отримання комплексних звітів про стан здоров'я та тренування.[23]

4. Мобільні додатки та екосистема Тренувальні додатки (Nike Training Club, Freeletics) пропонують різні рівні тренувальних програм. Гейміфікація тренувань мотивує за допомогою системи балів, викликів і нагород.[24]

5. Великі дані та аналітика Аналізує дані користувачів для створення персоналізованих фітнес-програм. Моніторинг здоров'я в режимі реального часу з рекомендаціями щодо харчування та відпочинку [25].

6. Інтеграція з соціальними мережами Діліться результатами та досягненнями з друзями, щоб залишатися мотивованими. Онлайн-виклики та спільноти для обміну спільними діями та результатами [25].

7. Розширені оздоровчі послуги Додатки для психічного здоров'я (йога, медитація, дихальні вправи). Цифрові послуги з харчування - персоналізовані плани харчування на основі тренувальних цілей [26].

8. Інновації у фітнес-обладнанні Розумні фітнес-тренажери з інтегрованими екранами для доступу до онлайн-тренувань. Інтерактивні дзеркала для домашніх тренувань, які аналізують техніку виконання вправ [27].

Висновки до розділу 4

Аналіз перспектив та рекомендацій щодо розвитку фітнес-індустрії в Європі показує, що галузь активно адаптується до нових реалій та впроваджує інноваційні підходи і новітні технології для задоволення потреб споживачів.

Такі інноваційні підходи, як цифрові платформи, гібридні моделі тренувань та персоналізовані фітнес-програми, роблять спорт більш доступним та ефективним. Використання штучного інтелекту, віртуальної та доповненої реальності, а також інтеграція натільних пристроїв відкривають нові можливості для персоналізації тренувань і підвищення залученості клієнтів. Постпандемічна фітнес-індустрія фокусується на сталому розвитку через впровадження екологічних рішень, створення гібридних моделей обслуговування та підтримку психічного здоров'я користувачів. Підвищення якості послуг, розвиток спільнот та фокусування на потребах індивідуальних клієнтів допоможуть галузі залишатися конкурентоспроможною та стабільно зростати.

Таким чином, впровадження новітніх технологій, екологічна відповідальність та клієнтоорієнтований підхід є ключовими елементами сталого розвитку європейської фітнес-індустрії, що дозволяють їй ефективно адаптуватися до нових викликів та забезпечувати якісні фітнес-послуги.

ВИСНОВКИ

Фітнес-індустрія, як динамічно розвиваючийся сектор сучасної фізичної культури, відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя, фізичного, психічного та соціального благополуччя. Її значення для суспільства постійно зростає, що зумовлено зміною ставлення до фізичної активності, прагненням до гармонії та здоров'я, а також доступністю різноманітних форм фітнесу.

Дослідження структури та характеристик фітнес-індустрії показало, що фітнес є комплексною системою, яка охоплює фізичні, соціальні, емоційні та духовні аспекти. Різноманітність напрямків фітнесу, від загального оздоровлення до спортивних досягнень, дозволяє кожній людині знайти оптимальний для себе варіант.

Аналіз тенденцій галузі виявив, що розвиток фітнес-індустрії тісно пов'язаний з потребами сучасного суспільства. Впровадження новітніх технологій, таких як носимі пристрої, онлайн-платформи та віртуальна реальність, робить фітнес більш доступним та ефективним. Зростає популярність домашніх тренувань, персоналізованих програм та велнес-коучингу.

Фітнес розглядається не лише як фізична активність, але й як соціокультурне явище, що відображає цінності та прагнення сучасного суспільства. Він сприяє розвитку соціокультурної компетентності, формуванню професійних та загальнолюдських якостей.

Український ринок фітнес-послуг демонструє позитивну динаміку розвитку, попри відносно низький рівень охоплення населення. Ключовими тенденціями є диверсифікація послуг, впровадження інновацій та адаптація до потреб клієнтів. Лідером ринку є мережа "Sport Life", яка випереджає конкурентів за варіативністю послуг, популярністю та репутацією.

Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Європі пов'язані з впровадженням новітніх технологій, екологічною відповідальністю та

клієнтоорієнтованим підходом. Цифрові платформи, гібридні моделі тренувань, штучний інтелект та віртуальна реальність відкривають нові можливості для персоналізації та підвищення ефективності фітнес-послуг.

Отже, фітнес-індустрія має великий потенціал для подальшого розвитку, сприяючи зміцненню громадського здоров'я, формуванню здорового способу життя та гармонійному розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головна сторінка DSpace.
URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26616/Chekhovsk_a.pdf?sequence=1&utm_source=chatgpt.com
2. https://www.researchgate.net/publication/316596390_Fitness_industry_state_and_prospects_of_development_in_the_countries_of_the_world
3. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ.
URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/289568/mod_resource/content/7/Лаб.%201-теортичний%20матерьял.pdf
4. StudFile URL: <https://studfile.net/preview/5257758/page%3A9/>
5. Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування | Allref.com.ua. Скачати реферат, курсову та дипломну | Allref.com.ua.
URL: https://allref.com.ua/uk/skachaty/struktura_i_zmist_fitnes-program_principi_pobudovi_fitnes-program_dlya_trenuvannya?utm_source=chatgpt.com
6. Scott N. 2025's hottest trend? Living longer. Vogue Business.
URL: https://www.voguebusiness.com/story/beauty/2025s-hottest-trend-living-longer?utm_source=chatgpt.com
7. Редакція Т. 8 головних фітнес-трендів 2025 року. ТСН.ua.
URL: https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/8-golovnih-fitnes-trendiv-2025-roku-2754060.html?utm_source=chatgpt.com
8. Коментарии Украина. Тренуют не тільки тіло: модні тенденції у фітнесі цього сезону | Коментарі Україна. Коментарі Україна.
URL: https://health.comments.ua/ua/news/our-body/trenuyut-ne-tilki-tilo-modni-tendencii-u-fitnesi-cogo-sezonu-757570.html?utm_source=chatgpt.com
9. Кафедра фізичного виховання і спорту – Phisical development and sport department.
URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp->

content/uploads/2025/02/РП_Сучасні-тенденції-фі_2025_Кафедра-фізичного-ви.pdf?utm_source=chatgpt.com

10. Фітнес-тренди 2025, Фітнес 2025 - мода на струнку фігуру та здорове тіло - Найкращі Рецепти. Смачні Прості Рецепти. URL: https://recepty.uaplatforma.com.ua/fitnes-trendy-2025-fitness-2025-moda-na-strunku-figuru-ta-zdorove-tilo/?utm_source=chatgpt.com
11. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
12. Pedagogy of physical culture and sports URL: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs>
13. Розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах нової української школи: URL: https://www.researchgate.net/publication/366628840_Rozvitok_profesijnih_kompetentnostej_uciteliv_fizicnoi_kulturi_v_umovah_novoi_ukrainskoi_skoli
14. Збірник наукових праць Черкаського державного технологічного університету. Серія: Економічні науки. URL: https://ven.chdtu.edu.ua/article/view/268591/264319?utm_source=chatgpt.com
15. Аналіз ринкового попиту та перспективи розвитку індустрії фітнес-велосипедів у 2022 - надходженні нових продуктів - Новини - Yongkang Dafang Industry and Trade Co., Ltd. Китайські виробники велосипедів, постачальників батутів, фабрика масажних пістолетів - Dafang. URL: https://ua.choforfitness.com/news/analysis-of-market-demand-and-development-pros-61574755.html?utm_source=chatgpt.com
16. Дослідження: що змінилося на ринку спортивних товарів за рік і чого очікувати у майбутньому – Ритейл в Україні. Ритейл в Україні. URL: <https://ua-retail.com/2023/05/doslidzhennya-shho-zminilosya-na-rinku-sportivnih-tovariv-za-rik-i-chogo-ochikuvati-u-majbutньому-Ритейл-в-Україні>

sportivnix-tovariv-za-rik-i-chogo-ochikuvati-u-majbutnomu/?utm_source=chatgpt.com

17. NIXsolutions: Головні тренди фітнес-індустрії на 2023 рік. NIX Solutions Reviews | uActive App | Mobile App by NIX Solutions feedbacks. URL: https://nix-solutions-uactive.com/fitnesstrends2023/?utm_source=chatgpt.com
18. Редакція Т. 8 головних фітнес-трендів 2025 року. ТСН.ua. URL: https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/8-golovnih-fitnes-trendiv-2025-roku-2754060.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 10.03.2025).
19. Репозитарій ЛДУФК ім. І.Боберського :: Репозитарій ЛДУФК ім. І.Боберського :: Головна. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4a1b20e2-a115-440b-91f7-e6d048e1aaf2/content>
20. Коментарии Украина. Тренуют не тільки тіло: модні тенденції у фітнесі цього сезону | Коментарі Україна. Коментарі Україна. URL: https://health.comments.ua/ua/news/our-body/trenuyut-ne-tilki-tilo-modni-tendencii-u-fitnesi-cogo-sezonu-757570.html?utm_.com
21. Vogue.ua. Форма гри: як фітнес-індустрія перетворює заняття спортом на захопливу гру. Vogue UA - жіночий журнал про моду, красу і стиль. Vogue Ukraine - fashion, beauty, arts, society and living. URL: https://vogue.ua/article/beauty/figura/forma-gri-yak-fitnes-industriya-peretvoryuye-zanyattya-sportom-na-zahoplivu-gru-53615.html?utm_source=chatgpt.com
22. Як штучний інтелект революціонізує фітнес і бодібілдинг. The App Journey. URL: https://theappjourney.com/uk/how-artificial-intelligence-is-revolutionizing-fitness-and-bodybuilding?utm_source=chatgpt.com
23. 10 найкращих інструментів для тренувань зі штучним інтелектом (березень 2025 р.). Unite.AI. URL: https://www.unite.ai/uk/найкращі-інструменти-для-тренувань-штучного-інтелекту/?utm_source=chatgpt.com

24. Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання - Застосування Технологій. Google Drive: Sign-in. URL: https://sites.google.com/view/tecnologi-fiz-vux/застосування-технологій?utm_source=chatgpt.com(дата https://sites.google.com/view/tecnologi-fiz-vux/%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B9?utm_source=chatgpt.com
25. Яке майбутнє ІІІ у фітнесі. Ranktracker. URL: https://www.ranktracker.com/uk/blog/what-is-the-future-of-ai-in-fitness/?utm_source=chatgpt.com(date (https://www.ranktracker.com/uk/blog/what-is-the-future-of-ai-in-fitness/?utm_source=chatgpt.com)
26. Оцифрований фітнес: як штучний інтелект та віртуальна реальність революціонізують тренування вдома » LTK. LTK. URL: https://www.ltk.com.ua/oczifrovanij-fitnes/?utm_source=chatgpt.com
27. Chekhovska, L. (2017). Fitness industry: State and prospects of development in the countries of the world. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (5), 56–61. <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-5.010>
28. Sobko, I., Adamchuk, V., Hrynchenko, I., & Bursala, T. (2025). Current status and prospects for the development of Ukraine's sports infrastructure: An analytical review. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 102–108. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01013> (якщо не має DOI – вказується URL-адреса джерела)
29. Technogym. (2023). Fitness market: Numbers of constant growth in Europe. <https://www.technogym.com/ro/newsroom/fitness-market-growth-europe>

30. OBS Business School. (2023). The sport and fitness industry: Trends and analysis. <https://www.obsbusiness.school/en/faculty-and-research/reports/obs-report-the-sport-and-fitness-industry>
31. Cieřlikowski, K., & Kantyka, J. (2018). Fitness market in Poland and its determinants. Academia.edu. https://www.academia.edu/36761884/FITNESS_MARKET_IN_POLAND_AND_ITS_DETERMINANTS
32. Chekhovska, L. (2017). Fitness industry: state and prospects of development in the countries of the world. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2(58), 19–24.
33. Leonov, Y. (2020). Current trends in the sports industry and their influence on the development of organizations. *Economics, Finance and Management Review*, (4), 89–96.