

ТРЕНДИ В ГАЛУЗІ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПЕРШОЇ ЧВЕРТІ XX СТОЛІТТЯ

Д.О. Губарь

*Науковий керівник: старший викладач Н.В. Цигановська
Харківська державна академія культури, м. Харків*

Розвиток інформаційних технологій і соцмереж останніх двох десятиліть справив суттєвий вплив на зміну концепції фізичної активності, її переорієнтацію з ідеальної фізичної форми на підвищення якості життя. Він зробив можливим швидке поширення нових фітнес-технологій і надбань науки про здоров'я людини. Це те середовище, в якому доведеться працювати здобувачам освіти спортивно-оздоровчих спеціальностей, і воно створює нові виклики компетентностям фахівців фізичного виховання. З огляду на вищезазначене, певний інтерес становить визначити і проаналізувати тренди останніх двох десятиліть в галузі популяризації фізичної активності в засобах масової інформації і соціальних мережах в Україні і світі.

В медіапросторі останніх двох десятиліть простежується конкуренція підходів і концепцій в галузі спортивно-оздоровчих технологій. Тренер більше не є головним авторитетом навіть в дитячій спортивній секції. Батькам і самим вихованцям доступні інші джерела інформації, пропонуються інші підходи. В таких умовах традиційний підхід "тренувати так, як тренували мене" не є запорукою професійної кар'єри і життєвої самореалізації.

Аналіз соцмереж показує зміну зацікавлень користувачів. По-перше, значно зросла увага до сучасних фітнес-технологій. По-друге, змінились тренди. Спостерігається втрата інтересу до бодібілдингу, кардіотренувань та стрейчингу. Набувають популярності нові підходи в силових тренуваннях, зокрема стрімко поширюються тренування з вагою власного тіла. Численними ресурсами доведено користь комплексного підходу до тренувань, чергування і зміни навантажень. Йдеться про те, щоб створювати певний стиль життя, невід'ємною

частиною якого є фізична активність. Популярності набувають ресурси, які дають вправи, доступні практично всім для виконання, а не лише для перегляду, як це було з комплексами аеробіки 1980-х років [1].

Популяризація фізичної активності відбувається також через різноманітні телевізійні програми і проекти, зокрема значну роль в означеному напрямку відіграє українська версія популярного американського шоу «The Biggest Loser» (дослівний переклад українською - «Той, хто втратив більше за всіх») - «Зважені та щасливі». Цей проект про боротьбу з зайвою вагою в перших сезонах значну увагу приділяв сучасним спортивно-оздоровчим технологіям, натомість недавні сезони продемонстрували зміщення уваги авторів до міжособистісних взаємин, психологічних аспектів набору зайвої ваги, аналізу конкретних життєвих історій учасників поточного і попередніх сезонів. Рекомендації з фізичної активності зійшли до загальновизнаних, вправ демонструється обмаль, конкурси передбачають надмірні навантаження з ризиком для здоров'я. Водночас проект показав неадекватність професійного спортивного підходу для організації оздоровчої активності в контексті повсякденного життя пересічного громадянина, адже перші сезони проходили саме під гаслом впровадження ідеології професійного спорту як засобу нормалізації ваги і взагалі життя. Як наслідок, найуспішніші учасники стали тренерами з фітнесу; значна кількість менш успішних повернулась до початкових кондицій.

Таким чином, соціальні мережі на сьогодні виступають провідним майданчиком залучення до рухової активності широких верств населення, поширюючи новітні підходи в спортивно-оздоровчих технологіях, підвищуючи обізнаність підписників в галузях біомеханіки, спортивної фізіології, нутріціології, поширюючи доступні для практикування пересічними користувачами соцмереж комплекси вправ. Майбутнім фахівцям з фізичної культури слід враховувати цю тенденцію при плануванні подальшої професійної самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006. №4. С.14-16.
2. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., & Хапсаліс Г. Л. (2023). Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf (дата звернення: 21.02.2026).