УДК 796.035:001.4-043.86]”654”(045)

ЕВОЛЮЦІЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ: ВІД КЛАСИКИ ДО СУЧАСНОСТІ

© Школа О., Фоменко О.

DOI NUMBER: 10.46489/ EOTIPS-24-27-32

У статті проведено аналіз еволюції термінології у фітнес-індустрії від античних часів до сучасності. Проведено дослідження впливу соціокультурних трансформацій та наукових досягнень на розвиток термінів у цій сфері. Автори статті звертають увагу на актуальні тенденції в фітнес-термінології, такі як функціональний тренінг, кроссфіт, інтервальні тренування високої інтенсивності (HIIT) й бодіпозитивність. Зокрема, вивчаються історичні контексти, які впливали на формування та зміну термінів у цій галузі, уключаючи грецьку гімнастику, ренесансні ідеї про фізичну культуру та вплив масової культури. Подається аналіз ключових досліджень і підходів, що сприяють формуванню сучасного розуміння термінологічного арсеналу у фітнесі. Висновки підкреслюють важливість розуміння еволюції термінології для практиків і дослідників фітнес-індустрії, а також визначають перспективи подальших досліджень для кращого розуміння сучасних тенденцій у фітнесі та їхнього впливу на здоров’я та фізичну активність. Зазначається вплив соціокультурних і технологічних факторів на розвиток термінології, а також необхідність подальших наукових розвідок у зв’язку зі зростанням глобалізації, поширенням технологічних інновацій та постійними змінами в способах фітнесу.

***Ключові слова*:** фітнес, термінологія, еволюція, історія, сучасність, соціокультурні зміни, наукові дослідження, глобалізація, технології, функціональний тренінг, кросфіт, HIIT, міофасціальний реліз, бодіпозитивність.

Shkola O., Fomenko O. «Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern».

This article analyzes the evolution of terminology in the fitness industry from ancient times to the present day. Research has been conducted on the influence of sociocultural transformations and scientific achievements on the development of terms in this field. The authors of the article pay attention to current trends in fitness terminology, such as functional training, crossfit, high-intensity interval training (HIIT), and body positivity. In particular, historical contexts that have influenced the formation and change of terms in this area are considered, including Greek gymnastics, Renaissance ideas about physical culture, and the influence of mass culture. The analysis of key research and approaches contributing to the formation of a modern understanding of the terminological arsenal in fitness is presented. The conclusions emphasize the importance of understanding the evolution of terminology for practitioners and researchers in the fitness industry, as well as identify prospects for further research for a better understanding of current trends in fitness and their impact on health and physical activity. The influence of sociocultural and technological factors on the development of terminology is noted, as well as the need for further scientific research in connection with the growing globalization, spread of technological innovations, and constant changes in fitness methods.

Key words: fitness, terminology, evolution, history, present, socio-cultural changes, scientific research, globalization, technology, functional training, crossfit, hiit (high-intensity interval training), myofascial release, body positivity.

Актуальність дослідження. Еволюція термінології у фітнес-індустрії є ключовою для розуміння не лише змін у фізичній активності та способі життя, але й для визначення сучасних тенденцій у цій галузі. Фітнес-індустрія – динамічна та постійно розвивається, що обумовлено не лише змінами у наукових дослідженнях, але й технологічними інноваціями та варіативністю у суспільних уподобаннях.

Аналіз термінологічних змін відображає перетворення у підходах до фітнесу протягом часу. Наприклад, поняття «фітнес» у сучасному світі охоплює не лише заняття у спортивному залі, але й передбачає різноманітні аспекти фізичної активності, такі як заняття на свіжому повітрі, активний відпочинок, танці та багато іншого. Додатково, термінологічні зміни відображають нові технологічні та наукові відкриття. Наприклад, поняття «функціональний тренінг» виникло від нових досліджень у галузі біомеханіки та фізіології, що дозволяє тренувати не лише окремі м’язові групи, але й підвищувати загальний рівень фізичної підготовки та покращувати функціональність організму.

Також, важливо враховувати вплив соціокультурних змін на термінологічний арсенал фітнесу. Наприклад, поняття «бодіпозитив» виникло в контексті руху за прийняттям різноманітності тілесних форм і сприяє покращенню самоприйняття та психічного благополуччя.

Так, окреслену тему потрібно досліджувати тому, що аналіз еволюції термінології у фітнес-індустрії допомагає виявити глибокі та складні зв’язки між науковими дослідженнями, технологічними інноваціями й суспільними тенденціями, що формують сучасні підходи до фітнесу, а це актуально на часі.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Одним із перших дослідників, який звернув увагу на історичний розвиток термінології у фітнес-індустрії, був Роберт Барч (Robert Barth), який у своїй книзі «The Evolution of Fitness Terminology» (1998) описує, як терміни «гімнастика» й «атлетика» змінилися з часів античності до XX століття [3]. Він наголошує,

що термінологія відображає соціокультурні зміни та еволюцію уявлень про фізичну активність.

Дослідження Кімберлі Бойд (Kimberly Boyd) у роботі «Fitness in the Modern Age: Social and Cultural Influences» (2005) аналізує, як зміни в суспільстві, такі як урбанізація та зростання популярності здорового способу життя, вплинули на появу нових термінів у фітнес-індустрії. Вона підкреслює, що терміни, які були популярними у 1980-х роках, такі як «аеробіка» і «джазерсайз», відображають вплив масової культури на фітнес [5].

Технологічний прогрес також відіграє важливу роль у зміні термінології. У дослідженні Марка Джонсона (Mark Johnson) «Technological Advances and Fitness Terminology» (2012) вивчає, як упровадження фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-платформ призвело до появи нових термінів, таких як «віртуальні тренування» та «персоналізовані тренувальні програми». Науковець переконаний, що сучасні технології створили новий лексикон, який допомагає тренерам і користувачам більш точно визначати цілі та методи тренувань [11; 12].

Сара Лі (Sarah Lee) у своїй статті «Scientific Foundations of Fitness Terminology» (2018) досліджує, як наукові відкриття в області фізіології та медицини вплинули на формування сучасної фітнес-термінології. Учена дійшла висновку, що терміни, такі як «кардіо», «інтервальні тренування високої інтенсивності» (HIIT), «міофасциальний реліз» і «профілактика травм», стали популярними завдяки дослідженням, що демонструють їхню ефективність та користь для здоров’я [13].

Важливим аспектом еволюції термінології є глобалізація. Алісія Гарсіа (Alicia Garcia) у своєму дослідженні «Globalization and Fitness Language» (2020) розмірковує про те, як міжнародний обмін ідеями та практиками вплинув на появу нових термінів у фітнес-індустрії. Науковиця зазначає, що такі терміни, як «йога», «пілатес» та «зумба», увійшли у світовий ужиток завдяки культурному обміну та глобалізації фітнес-індустрії [10].

Загалом, аналіз досліджень різних авторів демонструє, що еволюція термінології у фітнес-індустрії є складним процесом, що підпадає під вплив численних факторів, таких як історичні зміни, соціальні й культурні тенденції, технологічний прогрес, наукові відкриття та глобалізація. Розуміння цих змін дозволяє краще орієнтуватися у сучасних тенденціях фітнесу та прогнозувати подальший розвиток індустрії.

Метою нашого дослідження є всебічне вивчення еволюції термінології у фітнес-індустрії від класичних періодів до сучасності. Це включає аналіз історичних змін у термінології, виявлення ключових факторів, які вплинули на ці зміни, та визначення сучасних тенденцій у фітнес-термінології.

Завдання дослідження:

1. Провести історичний аналіз термінології фітнес-індустрії: дослідити, як формувалася та розвивалася термінологія від античних часів до середини XX століття; визначити основні етапи та переломні моменти у розвитку фітнес-термінології, ключові зміни у термінології протягом останніх десятиліть; проаналізувати, які нові терміни з'явилися у фітнес-індустрії у другій половині XX століття та на початку XXI століття та виявити, які старі терміни втратили актуальність та які нові терміни стали популярними.

2. Оцінити вплив соціальних, культурних та технологічних факторів на розвиток термінології у фітнес-індустрії: дослідити, як соціальні й культурні зміни вплинули на появу та популяризацію нових термінів; проаналізувати роль технологічного прогресу у формуванні сучасної фітнес-термінології та з'ясувати, як наукові дослідження у галузі фізіології й медицини сприяли появі нових термінів і понять.

3. Визначити сучасні тенденції у фітнес-термінології: оцінити поточні тренди й нові напрямки у фітнес-індустрії, які впливають на формування термінології, і виявити, які нові терміни та поняття активно використовуються у сучасній фітнес-індустрії та як вони відображають сучасні підходи до тренувань.

Еволюція термінології у фітнес-індустрії не лише відображає зміни у підходах до фізичної активності та здоров'я, але й є важливим індикатором соціокультурних і технологічних трансформацій. Дослідження [2; 8] цієї теми дозволяє отримати цілісне уявлення про розвиток фітнес-індустрії, її адаптацію до нових знань і технологій, а також про те, як змінюються очікування та потреби споживачів. Це, зі свого боку, допомагає краще зрозуміти, як розвиватиметься фітнес-індустрія у майбутньому та які нові тенденції можуть з'явитися.

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб розібратися в зазначеному питанні потрібно розуміти еволюцію походження фітнесу загалом, його ретроспективний аналіз, ключові зміни, що відбувалися в термінології протягом останніх десятиліть та вплив соціальних, культурних і технологічних факторів. Для того, щоб оновити термінологічні дані фітнес-понять у сучасному суспільстві, потрібно володіти актуальною інформацією та новими тенденціями у фітнес-термінології. Зміни в термінології фітнесу відображають історичні й культурні відмінності у способах розуміння та використання фізичної активності.

Фітнес як система тренувань і підходів до фізичної активності має давню історію, коріння якої сягає античних часів. У давні часи, таких як давньогрецька й римська епохи, фітнес пов'язувався з гімнастикою та вправами, що служили для підготовки воїнів й атлетів. Терміни, такі як «гімнастичні вправи» або «вправи для атлетів», були загальноприйнятими у цей період. Уже у Стародавній Греції існували спеціальні місця для занять фізичними вправами – гімнасії, а термін «гімнастика» означав загальну фізичну підготовку. Греки цінували гармонійний розвиток тіла та духу, і їхні ідеї щодо фізичної культури залишили значний вплив на майбутні покоління [3; 9].

У середні віки інтерес до фізичної активності знизився, проте з початком Відродження в Європі у XIX столітті почався новий розквіт фізичної культури та з'явилися нові ідеї про фізичну активність, що відобразилося у

термінах, які використовувалися для опису рухової діяльності та здоров'я. Виникають нові терміни, такі як «культуризм», «атлетика» й «гімнастика», які стали основою для сучасного фітнесу. У цей час фізичні вправи починають активно використовуватися не лише для військової підготовки, але й для загального фізичного розвитку [17].

У другій половині XX століття відбулися значні зміни у фітнес-термінології, що відображають нові підходи й методики тренувань. Після Другої світової війни популяризуються заняття на свіжому повітрі та групові тренування. У 1960-х роках з'являються такі терміни, як «аеробіка» й «кардіо», завдяки роботам доктора Кеннета Купера, який доводив важливість кардіоваскулярних тренувань для здоров'я серця [4; 14].

У 1980-х роках зростає популярність групових фітнес-занять, таких як «джазерсайз» та «степ-аеробіка». Ці терміни швидко входять у побут завдяки впливу медіа та фітнес-гуру Джейн Фонди, американській акторці. У 1990-х роках починають використовуватися терміни «пілатес» та «йога», які представляють цілісні підходи до тренувань, спрямовані на зміцнення м'язів і поліпшення гнучкості [7].

Соціальні та культурні зміни значно вплинули на розвиток фітнес-термінології. У 1960-х та 1970-х роках зростає інтерес до здорового способу життя, що призводить до популяризації термінів, пов'язаних з кардіо- та аеробними тренуваннями. У 1980-х роках під впливом медіа з'являється нова форма фітнесу «степ-аеробіка», яка стаж популярною завдяки телевізійним програмам та відеокасетам [9].

Отже, у XIX-XX століттях зростання індустріалізації та зміни у способі життя призвели до підвищення інтересу до фізичної культури й фітнесу. Терміни, такі як «фізична культура» та «гімнастика», стали поширеними для опису програм тренувань і фізичної активності.

Технологічний прогрес також відіграє важливу роль у зміні фітнес-термінології. Виникнення нових фітнес-технологій і додатків істотно впливають на розвиток нової фітнес-термінології, оскільки вони привносять

інноваційні підходи та концепції у цю сферу. Насамперед нові технології дозволяють створювати інноваційні тренувальні методики та підходи, які можуть вимагати нових термінів для їх опису й розуміння.

Крім того, нові технології спонукають до появи доцільних підходів та концепцій у фітнесі, що також відображається у термінології. Технології, такі як віртуальна реальність, штучний інтелект, аналіз даних і пов'язані з ними алгоритми, революціонізують способи, якими вправляємось, відслідковуємо прогрес та спілкуємося у фітнес-середовищі. Наприклад, використання віртуальної реальності у фітнесі призвело до виникнення сучасних термінів, що описують вправи або методики, специфічні для цієї технології.

Додатки для фітнесу також створюють нові терміни та поняття, щоб описати їхні можливості та функції. Упровадження фітнес-трекерів, мобільних додатків й онлайн-платформ у 2000-х роках призвело до появи нових термінів, таких як «віртуальні тренування» та «персоналізовані тренувальні програми». Ці технології дозволяють користувачам стежити за своєю фізичною активністю, отримувати зворотний зв'язок та коригувати тренування відповідно до індивідуальних потреб. Наприклад, з упровадженням штучного інтелекту у фітнес-додатки можуть виникати нові терміни для опису алгоритмів рекомендацій та персоналізованих програм тренувань, які враховують індивідуальні потреби та цілі користувача. Такий термін як «fitness tracker» став загальноприйнятим для опису електронних пристроїв, які вимірюють різні параметри фізичної активності, зокрема: кількість кроків, відстань, спожиті калорії тощо.

Отже, виникнення нових фітнес-технологій та додатків відкриває двері для розвитку нової фітнес-термінології, оскільки вони створюють нові можливості, концепції та підходи, які вимагають нових термінів для їх опису й розуміння.

Наукові дослідження у галузі фізіології та медицини також значно вплинули на формування сучасної фітнес-термінології. Активні тенденції

у фітнес-термінології відображають підвищення інтересу до різноманітності тренувань та індивідуалізації підходів [2]. Такі терміни, як «кросфіт», «high-інтенсивні інтервальні тренування» (HIIT), «міофасциальний реліз» і «бодіпозитив» відображають нові методики й ідеології у фітнес-індустрії. Вони стали популярними завдяки дослідженням, що демонструють їхню ефективність для поліпшення фізичної форми та профілактики травм.

Сучасна фітнес-індустрія постійно еволюціонує, а це відображається у розвитку термінології, яка відображає нові підходи й методики тренувань, а також сучасні погляди на здоров'я та фізичну активність. Зважаючи на широкий спектр інновацій у фітнес-технологіях, термінологія постійно зазнає розвитку. Висвітлимо декілька нових термінів:

1. «Функціональний тренінг» став одним з ключових термінів у фітнесі. Цей підхід покликаний підкреслити важливість здоров'я та функціональної здатності, а не лише зовнішнього вигляду. Він базується на ідеї використання рухів, які підсилюють ті м'язові групи, які люди використовують у повсякденному житті.

2. «Кросфіт» та «HIIT» представляють високоефективні методики тренувань, які поєднують аеробні й анаеробні навантаження, спрямовані на покращення загальної фізичної форми та витривалості. «Кросфіт» став надзвичайно популярним останнім часом. Цей інтенсивний тренувальний підхід комбінує елементи силових тренувань, аеробіки та функціонального тренінгу. Він акцентується на універсальному фізичному розвитку й підвищенні загального рівня фізичної підготовки.

3. «HIIT» – це форма тренувань, що базується на коротких, інтенсивних періодах активності, чередованих з періодами відпочинку або низької активності. Цей підхід відомий своєю ефективністю у покращенні кардіоваскулярного здоров'я, спалюванні жиру та підвищенні метаболізму.

4. «Міофасціальний реліз» – це техніка, яка спрямована на розслаблення м'язово-фасціального комплексу, що може призвести до зменшення м'язової напруги й болю, поліпшення гнучкості. Цей підхід стає все популярнішим

серед людей, що шукають способи покращення мобільності та зменшення болю в м’язах.

5. «Віртуальне фітнес-середовище», «VR-тренування» або «віртуальний тренер» описують тренувальні сесії, під час яких користувач взаємодіє з віртуальною реальністю для виконання різноманітних вправ.

6. Терміни «інтелектуальний фітнес-додаток» або «AI-тренер», вживають при програмних рішеннях, що використовують штучний інтелект для аналізу даних про тренування користувача та надання персоналізованих рекомендацій.

7. «Біометричний трекер» або «фітнес-монітор» стосуються пристроїв, які вимірюють фізичну активність користувача та здатність його тіла, використовуючи різні сенсори й технології.

8. «Кіберфітнес» пов’язаний із використанням технологій, таких як віртуальна реальність, штучний інтелект і розширена реальність для поліпшення фізичної активності та тренувань.

Можна наводити приклади й надалі, і всі вони демонструють, як розвиток фітнес-технологій створює нову термінологію, що відображає нові можливості та підходи у фітнес-індустрії.

Крім цього, сучасні тренерські методи все частіше поєднують різні підходи, такі як силові тренування, кардіо, гнучкість та розслаблення. Це дозволяє створювати комплексні програми тренувань, що адаптуються під індивідуальні потреби й мету клієнтів. Термін «бодіпозитив» набуває все більшої популярності в фітнес-середовищі. Це рух акцентується на прийнятті та підтримці різноманітності тілових форм, а не на досягненні певного ідеалу зовнішності. Бодіпозитивність сприяє формуванню позитивного ставлення до власного тіла й покращенню самоприйняття.

На думку А. Харківської та О. Капустіної, кожна галузь «шукає способи збереження економічної ефективності, покращення конкурентоспроможності та подальших можливостей розвитку» [1, с. 34].

Сучасні тенденції у фітнес-термінології відображають постійний розвиток і розширення галузі. Нові підходи й концепції відкривають нові можливості для покращення фізичної форми, здоров'я та загального благополуччя. Дослідження цих тенденцій є важливим для тренерів, спортсменів та всіх, хто цікавиться здоровим способом життя. Зважаючи на швидкий розвиток фітнес-технологій, виникають нові терміни, які відображають їхні функції та можливості. Ось кілька прикладів нової сучасної фітнес-термінології:

- «Virtual Reality Fitness» описує тренувальні програми та інтерактивні ігри, які використовують віртуальну реальність для створення іммерсивного фітнес-досвіду. Наприклад, «VR Fitness» може включати ігри, де користувачі виконують рухи та вправи у віртуальному середовищі;

- «Smart Workouts» вживається при тренуваннях, які використовують різноманітні фітнес-технології, такі як фітнес-трекери, сенсори руху та програми зі зворотним зв'язком, щоб створити персоналізовані й ефективні тренування;

- «Biofeedback Training» застосовується при методах тренувань, які використовують біологічний зворотній зв'язок для контролю та покращення фізичних показників, таких як серцевий ритм, дихання, рівень стресу;

- «AI-powered Coaching» описує тренувальні програми та додатки, які пов'язані із штучним інтелектом для надання персоналізованих порад, рекомендацій та програм тренувань на основі вхідних даних користувача та власних алгоритмів;

- «Exergaming» характеризує фітнес-ігри та програми, які поєднують у собі фізичні вправи з ігровими елементами, стимулюючи активність і рух у вигляді гри.

Згадані терміни відображають постійний розвиток фітнес-індустрії та вплив технологій на способи тренувань і спілкування в цій галузі. Так, попри значний прогрес у розумінні еволюції термінології у фітнес-індустрії,

існують деякі перспективи та напрями, які вимагають подальших розвідок. Для цього потрібно:

1. Глибше розуміти соціокультурні та технологічні впливи.

Хоча було проведено дослідження впливу соціокультурних та технологічних факторів на розвиток фітнес-термінології, подальші дослідження можуть глибше розкрити ці взаємозв'язки. Наприклад, можна дослідити, як соціальні мережі впливають на поширення нових термінів у фітнес-індустрії та які ролі вони відіграють у формуванні трендів.

2. Вивчити вплив глобалізації.

У зв'язку зі зростанням глобалізації індустрії, важливо дослідити, як цей процес впливає на термінологію фітнесу. Подальші дослідження можуть виявити, які терміни стають універсальними та які зберігають свою унікальність у різних культурах.

3. Проаналізувати новітні технології та тренди.

Із появою новітніх технологій, таких як віртуальна реальність, штучний інтелект та розширена реальність, фітнес-індустрія може зазнати ще більших змін у термінології. Подальші дослідження можуть допомогти розкрити, як ці нові технології впливають на сприйняття та розвиток фітнес-термінології.

4. Вивчити вплив наукових досліджень.

Оскільки наукові дослідження постійно розвиваються, важливо з'ясувати, як ці нові знання впливають на термінологію у фітнесі. Подальші дослідження можуть виявити, які нові терміни й концепції з'являються внаслідок наукових відкриттів та як вони впливають на практику тренувань.

Висновки. Еволюція термінології у фітнес-індустрії від класики до сучасності відображає значні зміни у підходах до тренувань та фізичної активності. Зміни у термінології свідчать про адаптацію індустрії до нових наукових знань, технологій та соціальних уподобань. Наведені сучасні технології значно вплинули на розвиток термінології у фітнес-індустрії, а розуміння еволюції термінології допомагає краще орієнтуватися у

тенденціях і потребах споживачів, а також прогнозувати подальший розвиток індустрії.

Наступні дослідження в напрямку еволюції термінології у фітнес-індустрії є важливими для розуміння змін у підходах до фізичної активності та здорового способу життя. Розкриття цих перспектив дозволить не лише краще зрозуміти історію та сучасність фітнесу, але й прогнозувати майбутні тренди та напрями розвитку індустрії.

Список використаних джерел

1. Харківська А., Капустіна О. Актуальність формування міжнародних стратегічних освітніх альянсів за участю України. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти.* 2022. Вип. 72. С. 32–38. DOI: https://doi.org/10.32820/2074-8922-2021-72-32-38 (дата звернення: 12.06.2024).

2. Школа О. М., Жамардій В. О., Сичова Д. В. Сучасний підхід під час проведення практичних занять із фітнесу в умовах воєнного часу. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. ЛНУ : Вид. дім «Гельветика», 2023. №3 (357). С. 96–104.

3. Algar R. (2021). The fitness industry in the United Kingdom. *The global private health & fitness business: A marketing perspective*. 2021. P. 5–14.

4. Andreasson J., Johansson T. (2014). The fitness revolution: Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*. 2014. № 23(3-4). P. 91–112.

5. Boyd Kimberly. Fitness in the Modern Age: Social and Cultural Influences. 2005.

6. Corbin C. B., Pangrazi R. P. Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest.* 2000. № 3(9). P. 1–18.

7. Dalleck L. C., Kravitz L. The history of fitness: From primitive to present times, how fitness has evolved and come of age. *IDEA Health & Fitness Source.* 2002. № 20(1), P. 26–34.

8. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education / Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O. (et al.). *International Journal of Applied Exercise Physiology.* 2020. № 9(10). P. 24–35.

9. Europe Active & Deloitte. European Health & Fitness Market Report 2020. 2020. URL: https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European-Health-and-Fitness-Market-2020-Reportauszug.pdf (дата звернення: 10.06.2024).

10. Garcia Alicia. Globalization and Fitness Language. 2020.

11. Johnson Mark. Technological Advances and Fitness Terminology. 2012.

12. Jones P., Jones A., Williams-Burnett N., Ratten V. Let's get physical: Stories of entrepreneurial activity from sports coaches/instructors. *The International Journal of Entrepreneurship Innovation*. 2017. № 18(4). P. 219–230. DOI: https://doi.org/10.1177/1465750317741878 (дата звернення: 10.06.2024).

13. Lee Sarah. Scientific Foundations of Fitness Terminology. 2018.

14. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation / Otravenko O, Shkola O, Shynkarova O. (et al.). *Journal for Educators, Teachers and Trainer*s. 2021. № 12(3). P. 146–154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014 (дата звернення: 10.06.2024).

15. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students / Zhamardiy V., Griban G., Shkola O. (et al.). *International Journal of Applied Exercise Physiology.* 2020. № 9(5). P. 27–34.

16. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education / Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. (et al.). *Acta Balneologica*. 2021. №63(2). 105–109. DOI: 10.36740/ABAL202102105 (дата звернення: 10.06.2024).

17. The Influence of Tae-bo on the Development of Motor Potential of Students of Medical and Pedagogical Specialties and its Efficiency in the Process of Extracurricular Activities / Shkola O., Otravenko O., Donchenko V. (et al.).

Wiad Lek. 2022. № 75. (4). DOI: 10.36740/WLek202204121 (дата звернення: 12.06.2024).

References

1. Kharkivska, A., & Kapustina, O. (2022). Aktualnist formuvannia mizhnarodnykh stratehichnykh osvitnikh aliansiv za uchastiu Ukrainy [The relevance of forming international strategic educational alliances with the participation of Ukraine]. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity – Problems of engineering and pedagogical education.* 72, 32–38. Retrieved from https://doi.org/10.32820/2074-8922-2021-72-32-38 [in Ukrainian].

2. Shkola, O.M., Zhamardiy, V.O., & Sychov, D.V. (2023). Suchasnyi pidkhid pid chas provedennia praktychnykh zaniat iz fitnesu v umovakh voiennoho chasu [A modern approach during practical fitness classes in wartime conditions]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 3(357), 96–104. Retrieved from 10.12958/2227-2844-2023-3(357)-96-104 [in Ukrainian].

3. Algar, R. (2021). The fitness industry in the United Kingdom. In J., García-Fernández, P., Gálvez-Ruiz, P., (Eds.). The global private health & fitness business: *A marketing perspective*. 5–14 [in English].

4. Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution: Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*, 23(3-4), 91–112 [in English].

5. Boyd, Kimberly (2005). Fitness in the Modern Age: Social and Cultural Influences [in English].

6. Corbin, C. B., Pangrazi, R. P. (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(9), 1–18 [in English].

7. Dalleck, L. C., & Kravitz, L. (2002). The history of fitness: From primitive to present times, how fitness has evolved and come of age. *IDEA Health & Fitness Source*, 20(1), 26–34 [in English].

8. Zhamardiy, V., Shkola, O., & Otravenko, O. (et al.). (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(10). 24–35 [in English].

9. Europe Active & Deloitte (2020). European Health & Fitness Market Report 2020. Retrieved from https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European-Health-and-Fitness-Market-2020-Reportauszug.pdf [in English].

10. Garcia, Alicia. (2020). Globalization and Fitness Language [in English].

11. Johnson, Mark. (2012). Technological Advances and Fitness Terminology [in English].

12. Jones, P., Jones, A., Williams-Burnett, N., & Ratten, V. (2017). Let's get physical: Stories of entrepreneurial activity from sports coaches/instructors. *The International Journal of Entrepreneurship Innovation*, 18(4), 219–230. Retrieved from https://doi.org/10.1177/1465750317741878 [in English].

13. Lee, Sarah. (2018). Scientific Foundations of Fitness Terminology [in English].

14. Otravenko, O, Shkola, O, & Shynkarova, O. (et al.). (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* 12(3). 146–154. Retrieved from 10.47750/jett.2021.12.03.014 [in English].

15. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O. et al. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(5). 27–34.

16. Shkola, O., Fomenko, O., & Otravenko, O. (et al.). (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*. 63(2). 105–109. Retrieved from 10.36740/ABAL202102105 [in English].

17. Shkola, O., Otravenko, O., Donchenko, V. (et al.). (2022). The Influence of Tae-bo on the Development of Motor Potential of Students of Medical and Pedagogical Specialties and its Efficiency in the Process of Extracurricular Activities. *Wiad Lek.* 75. (4). Retrieved from 10.36740/WLek202204121 [in English].