альной ответственности личности и социальных общностей; наличие разветвленной и эффективной системы местного самоуправления; деятельность массовых общественных объединений и ассоциаций, автономных по отношению к государственным органам.

Таким образом, гражданское общество правомерно рассматривать как результат паритетного диалога с государством, при котором государственные институты не только обеспечивают реализацию прав и свобод граждан, но и сами находятся под общественным контролем. В таком обществе эффективное выполнение государством своих обязательств перед человеком сочетается с благоприятной средой для гармоничного развития всех социальных сфер. Ключевыми признаками здесь выступают верховенство прав и свобод, устойчивый социальный порядок, а также переход личности от ценности негативной свободы (защиты от внешнего давления) к свободе позитивной – как инструменту самореализации и построения собственной жизненной траектории.

Литература

1. Криштапович, Л. Е. К проблеме гражданского общества / Л. Е. Криштапович // Белорусская политология: многообразие в единстве. Республика Беларусь в глобализирующемся мире. – Гродно, 2010. – Ч. 1.
2. Руссо, Ж.-Ж. Об общественном договоре, или Принципы политического права / Ж.-Ж. Руссо // Трактаты. – М., 1969.
3. Арато, А. Концепция гражданского общества: восхождение, упадок и воссоздание – и направления для дальнейших исследований / А. Арато // Полис. – 1995. – № 3.
4. Коэн, Дж. Гражданское общество и политическая теория / Дж. Коэн, Э. Арато. – М., 2003.
5. Об основах гражданского общества : Закон Респ. Беларусь от 14 февр. 2023 г. № 250-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H12300250 (дата обращения: 25.02.2026).

УДК 796.015.68

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ

Е. Р. Кондратюк, О. А. Шерементова

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель С. Л. Володкович

Представлен всесторонний обзор современных направлений фитнес-индустрии, актуальных в 2026 г. Рассмотрены ключевые тренды, включая интеграцию цифровых технологий (искусственный интеллект, носимые гаджеты, биохакинг, VR-тренировки), эволюцию спортивных форматов (HYROX, падел, функциональные гонки) и появление новых нишевых практик (нейрофитнес, зоофитнес, моностудии, терапия холодом и теплом). Особое внимание уделено изменению ценностных ориентиров: смещению фокуса от внешних результатов к ментальному благополучию, осознанности, инклюзивности и социализации.

Ключевые слова: современный фитнес, фитнес-тренды 2026, искусственный интеллект в спорте, ментальное здоровье, осознанность, выбор тренировок, здоровый образ жизни.

CONTEMPORARY FITNESS TRENDS

E. R. Kondratyuk. O. A. Sherementova
Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor S. L. Volodkovich

This article provides a comprehensive overview of modern fitness industry trends relevant in 2026. It examines key trends, including the integration of digital technologies (artificial intelligence, wearables, biohacking, VR training), the evolution of sport formats (HYROX, padel, functional racing), and the emergence of new niche practices (neurofitness, zoo fitness, mono-studios, cold and heat therapy). Particular attention is paid to changing value systems: a shift in focus from external results to mental well-being, mindfulness, inclusivity, and socialization.

Keywords: modern fitness, fitness trends 2026, artificial intelligence in sports, mental health, mindfulness, workout selection, healthy lifestyle.

В настоящее время наиболее привлекательной и доступной формой физической активности являются занятия различными видами фитнеса. Следует указать, что фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, это разнообразные, эмоционально привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья, индивидуальные особенности организма и другие факторы. Современный фитнес вышел далеко за рамки простого желания «похудеть к лету» или накачать бицепс. Сегодня это целая экосистема, которая объединяет заботу о теле, ментальном здоровье, высоких технологиях и социализации. Индустрия переживает ренессанс: мы перестали наказывать себя тренировками и начали использовать движение как лекарство – для суставов, нервной системы и мозга.

На основе актуальных данных мировых исследований (ACSM Worldwide Survey, международные фитнес-конвенции 2025–2026 гг.) мы собрали и проанализировали ключевые направления, которые формируют индустрию прямо сейчас.

1. *Технологическая революция: умный фитнес и ИИ.* Технологии окончательно перестали быть просто гаджетами и превратились в полноценных тренеров и диагностов.

Носимые устройства и биохакинг. Умные часы и фитнес-браслеты стали главными помощниками современного человека. Они не просто считают шаги и калории, а в реальном времени анализируют вариабельность сердечного ритма (ВСР), качество фаз сна, уровень кислорода в крови и даже стресс. Это позволяет понять, когда организм готов к рекордам, а когда ему требуется активное восстановление. В США и Европе набирают популярность студии биохакинга, где по анализам крови, слюны и генетическим маркерам подбирают персональную программу тренировок и режим дня.

Искусственный интеллект – ваш личный методист. Искусственный интеллект уже составляет персональные тренировочные планы, адаптируя их под ваш прогресс в реальном времени. В 2025 г. в США открылся первый полностью автоматизированный зал, где тренировки ведет ИИ-аватар на экране, а нейросеть корректирует технику упражнений через камеры. Онлайн-фитнес эволюционировал от простых библиотек видео к гибридным моделям: умные алгоритмы сочетают записи, прямые эфиры и общение с тренером в чате, предлагая оптимальную нагрузку на неделю.

Появились программы тренировок, которые разрабатываются на основе генетических исследований (ДНК-тестов). Они позволяют узнать предрасположенность

к разным типам нагрузок (силовым или выносливости) и подобрать идеально подходящий режим питания и восстановления. Нейрофитнес – еще один хит: упражнения на координацию и синхронизацию работы полушарий мозга помогают улучшить память и скорость реакции.

2. *Новый спорт: соревнования, комьюнити и гибридные форматы.* Фитнес становится ярким социальным событием и способом найти единомышленников. Люди устали от одиночных занятий в «тренажерке» – им нужны эмоции и общение.

HYROX и гибридные гонки. Это самый быстрорастущий формат в мире, который называют «альтернативой кроссфиту» и «гонкой для всех», сочетает в себе бег (8 км) и 8 функциональных станций (тяга саней, гребля, берпи, прыжки с тросом). В Беларуси этот формат активно развивается, часто интегрируясь в гонки с препятствиями (OCR, Bison Race). Это челлендж, доступный каждому вне зависимости от уровня подготовки, но при этом дающий мощный выброс адреналина и дух здорового соперничества. В 2026 г. HYROX-гонки проходят в десятках городов мира, собирая тысячи любителей.

Ракеточные виды спорта: теннис, падел, сквош. Они становятся новым символом фитнеса для успешных и активных. Эти виды спорта динамичны, социальны и дают возможность общаться без агрессивной конкуренции. Особенно взрывной рост показывает падел – нечто среднее между теннисом и сквошем, который невероятно популярен в Европе и Латинской Америке. Корты для падела строят даже в небольших городах, а любители ценят его за доступность и зрелищность.

Городские форматы и комьюнити. Йога в парках, арт-забеги, забеги с препятствиями, утренние зарядки на набережных – все это становится поводом для встреч и обмена эмоциями. Люди выбирают клубы не по принципу «лучшие тренажеры», а по принципу «там мои друзья и поддерживающая атмосфера». Фитнес-комьюнити сегодня – это спорт нового поколения.

Поколение «Z» меняет правила. Молодежь до 25 лет выбирает гибкость (помесячные абонементы без привязки к клубу, мини-студии у дома) и разнообразие. Они не ходят в один зал годами, а комбинируют силовые тренировки с йогой, стретчингом или танцами в разных местах, собирая свой личный «рацион движения».

3. *Игровой подход: Фитнес как развлечение.* Спорт перестает быть скучной рутиной, превращаясь в увлекательный процесс – геймификация захватывает индустрию. VR-тренировки (виртуальная реальность) позволяет совмещать приятное с полезным. Фитнес-игры погружают вас в 360-гра-дусные миры, где вы можете танцевать под любимую музыку, уклоняться от препятствий в стиле «Матрицы», заниматься боксом с виртуальным соперником или фехтовать. Час такой тренировки пролетает незаметно, а нагрузка сопоставима с полноценной кардиосессией. Платформы вроде Supernatural или FitXR становятся мейнстримом.

Интерактивные пространства и квесты. Проекты вроде Activate превращают тренировку в командный квест. Вы попадаете в комнаты со световыми и сенсорными системами, где нужно решать логические задачи, прыгать по подсвеченным зонам и бежать на время. Это сочетание CrossFit-тренировки, настольной игры и лазертага. Такие форматы особенно популярны среди тинейджеров и корпоративных команд.

Экранные тренеры и умные зеркала. Домашние «умные зеркала» (Mirror, Tempp) стали полноценными тренерами. Вы видите себя и тренера на экране, а нейросеть в реальном времени подсвечивает ошибки в технике: «таз ушел влево», «ниже присед», «замедли темп» и т. д.

4. *Необычные и экзотические форматы.* Для тех, кто перепробовал все и ищет совсем новые впечатления, индустрия предлагает неожиданные варианты.

Зоофитнес и тренировки с животными. Набирают популярность занятия, где рядом находятся собаки или кошки. Тренировки в присутствии животных снижают уровень кортизола и помогают снять стресс. Также интересна методика Animal Flow, где движения копируют повадки животных (крабов, обезьян, змей, кошек), развивая координацию, гибкость и силу без специального оборудования.

Рынок движется от гигантских фитнес-центров «все в одном» к маленьким уютным студиям (моностудиям), где предлагают что-то одно, но на высочайшем уровне. Примеры: студии шпагата (flexibility lab), джампинг-фитнес на батутах, курсы по отжиманиям и стойке на руках, студии MFT (функциональный тренинг с канатами), занятия с петлями TRX, школы бега и скандинавской ходьбы.

Мягкие и терапевтические практики, ментальный фитнес. Культ «жестких» тренировок уходит. Люди все чаще выбирают мягкие практики для ментального здоровья: йога-нидра (сонная йога), цигун, дыхательные гимнастики (метод Бутейко, Wim Hof), sound healing (исцеление звуком поющих чаш). Приложения для медитации (Calm, Headspace) и практики осознанности становятся столь же важны, как и тренировка мышц. Тренировки становятся терапией.

Фитнес в путешествиях – это ретриты и велнес-туры (йога на Бали, треккинг в Непале, дайвинг-сафари) становятся отдельной индустрией. Люди хотят совмещать отпуск и заботу о себе.

В многообразии различных фитнес-направлений, возникает вопрос о том, как определится, как выбрать свое направление? Главный совет экспертов – ищите то, что приносит вам радость. Фитнес должен быть в радость, а не в тягость. Только тогда он станет образом жизни, а не временной диетой. Вот несколько вопросов, которые помогут определиться:

1. Чего вы хотите прямо сейчас?

Нужна гибкость, расслабление и снятие стресса → попробуйте пилатес, йогу, стретчинг, цигун.

Хочется выплеснуть энергию, посоревноваться и найти друзей → HYROX, падел, теннис, командные игры.

Мечтаете об идеальной фигуре и точных параметрах → силовые тренировки с ИИ-тренером, персональные программы в зале.

Вы интроверт и не любите толпу → вам подойдут VR-тренировки, ИИ-тренер дома, долгие прогулки или бег в одиночестве.

2. Что для вас важнее: результат или процесс?

Для долгосрочного здоровья и профилактики выбирайте осознанные практики (пилатес, йога, плавание).

Для ярких эмоций и новых знакомств – групповые игры и гибридные гонки.

3. Готовы ли вы к технологиям?

Гаджеты, ИИ помогут тренироваться умнее и быстрее достичь целей.

Если вы хотите полного отключения от цифрового мира, выбирайте аналоговые практики на природе, в парке или в уютной студии без экранов. Попробуйте разные варианты и прислушивайтесь к своему телу. Сходите на пробные занятия, поэкспериментируйте. В конце концов, лучший вид фитнеса – тот, который вы не бросите через месяц.

Здоровый образ жизни должен стать естественной потребностью наших граждан – такова направленность государственной политики в сфере физической культуры и спорта. И фитнес в этом может оказать немалую помощь. Все больше и больше людей открывают для себя, что фитнес эффективно снимает стрессы, укрепляет здоровье, создает оптимистический настрой, повышает работоспособность, перестает быть исключительно инструментом коррекции фигуры и превращается в комплексную экосистему, объединяющую физическое здоровье, ментальное благополучие и социальные связи.

Литература

1. Колошич, М. В. Современные направления в адаптивной физической культуре / М. В. Колошич // Научный поиск: я начинаю путь : материалы IV Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 9 апр. 2025 г. / гл. ред. Т. А. Морозевич-Шилюк. – Минск : БГУФК, 2025. – С. 1010–1012. – URL: https://elib.bspu.by/handle/doc/67890 (дата обращения: 03.03.2026).
2. Кострыкина, Е. Е. Технологии и физическая активность: тренды среди студентов / Е. Е. Кострыкина, А. В. Староселец // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 164–169. – URL: https://elib.bsu.by/handle/123456789/345678 (дата обращения: 03.03.2026).
3. Пшебельская, Л. Ю. Цифровая трансформация сервисных процессов фитнес-индустрии / Л. Ю. Пшебельская, А. В. Ледницкий, А. В. Немкович // Передовые технологии и инновации в образовании и науке для улучшения качества жизни и стимулирования устойчивого экономического роста : сб. ст. VIII Междунар. науч.-техн. конф. «Минские научные чтения – 2025», Минск, 3–5 дек, 2025 г. : в 3 т. Т. 1. – Минск : БГТУ, 2025. – С. 515–518. – URL: https://elib.belstu.by/handle/123456789/98765 (дата обращения: 03.03.2026).
4. Курлович, Н. В. Современные виды фитнеса : учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» для специальности: 1-88 01 01 ; направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная) / Н. В. Курлович, А. А. Пашкевич. – Минск : БГПУ, 2024. – 22 с. – URL: https://elib.bspu.by/handle/doc/65432 (дата обращения: 03.03.2026).
5. Сошко, Н. И. Современные тенденции развития здорового образа жизни в Республике Беларусь / Н. И. Сошко, М. Н. Попко // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. VII Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 11–12 июня 2024 г. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина / О. В. Додонов // Известия Национальной академии наук Беларуси. Серия гуманитарных наук. – 2025. – Т. 70, № 2. – С. 125–134. – URL: https://vesti.basnet.by/gumanit/2025-2/ (дата обращения: 03.03.2026).

УДК [796.01:159.9]:613.86-057.875

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Б. Е. Мищенко

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Д. Л. Грицев

Статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья студенческой молодежи в условиях повышенных академических и социальных нагрузок. Обоснован потенциал спортивных игр как эффективного средства профилактики стрессовых состояний, тревожности и эмоционального выгорания. Проанализированы психофизиологические механизмы влияния игровой деятельности на психическое состояние, выделены ключевые