

Секція Фізична культура і спорт	
УДК 37.091:796.035	
Дата першого надходження статті до видання	2026-03-21
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-04-20
Дата публікації/оприлюднення	2026-04-21

Фітнес-технології як форма реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі

Шафранський Ігор Васильович

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені
С.З.Гжицького
Дубляни, Україна
shafran.sv@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0003-1276-7284>

Походенко Ірина Федорівна

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Дубляни, Україна
irapohodenko87@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6630-7427>

Найда Анастасія Сергіївна

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького
Дубляни, Україна
drvel@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0006-2124-7821>

Шимечко Андрій Ярославович

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені
С.З.Гжицького
Дубляни, Україна
sha73@i.ua
<https://orcid.org/0009-0004-9943-8746>

Сташків Вероніка Олександрівна

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Дубляни, Україна
ur5wka@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-3257-4321>

Анотація. Метою дослідження є характеристика фітнес-технології в системі реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі. Об'єктом

дослідження є процес використання фітнес-технологій у системі фізичного виховання та фізичної культури здобувачів освіти. У статті розкрито сутність фітнес-технологій як сучасної форми реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі. Встановлено, що використання фітнес-технологій в освітньому процесі являється не лише педагогічною новацією, а й соціально значущим напрямом формування культури здорового способу життя, профілактики гіподинамії, емоційного виснаження та порушень постави серед дітей і молоді. Обґрунтовано, що в умовах зниження рухової активності, зростання психоемоційного навантаження та послаблення інтересу молоді до традиційних форм фізичного виховання особливої важливості набуває пошук таких підходів, які поєднують оздоровчу ефективність, доступність, емоційну привабливість і педагогічну доцільність. Встановлено, що фітнес-технології надають можливість урізноманітнити зміст занять через використання аеробних, силових, координаційних, танцювальних, релаксаційних і змішаних програм, які можуть адаптуватися до віку, рівня підготовленості, стану здоров'я та інтересів здобувачів освіти. Доведено, що застосування таких підходів сприяє підвищенню мотивації до занять, формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, розвитку основних фізичних якостей, профілактиці гіподинамії та зміцненню загального функціонального стану організму. Разом із цим акцентовано увагу на тому, що фітнес-технології виступають не лише інноваційною методикою організації занять, а і важливою складовою формування культури здорового способу життя, навичок самоконтролю, саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я. Узагальнено, що їх упровадження в освітній процес створює підґрунтя для гуманізації фізичного виховання, підвищення його результативності та приведення змісту занять у відповідність до сучасних освітніх і соціальних запитів.

Ключові слова: спорт, фітнес-технології, засоби фізичної культури, освіта, освітній процес, нетрадиційні засоби

Fitness technologies as a form of implementation of non-traditional means of physical culture in the educational process

Ihor Shafransky

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
shafran.sv@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0003-1276-7284>

Iryna Pokhodenko

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
irapohodenko87@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6630-7427>

Anastasiia Naida

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
drvel@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0006-2124-7821>

Andryi Shimechko

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
sha73@i.ua
<https://orcid.org/0009-0004-9943-8746>

Veronika Stashkiv

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
ur5wka@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-3257-4321>

Abstract. The purpose of the study is to characterize fitness technology in the system of implementation of non-traditional means of physical culture in the educational process. The object of the study is the process of using fitness technologies in the system of physical education and physical culture of students. The article reveals the essence of fitness technologies as a modern form of implementation of non-traditional means of physical culture in the educational process. It is established that the use of fitness technologies in the educational process is not only a pedagogical innovation, but also a socially significant direction in the formation of a culture of a healthy lifestyle, prevention of hypodynamia, emotional exhaustion and posture disorders among children and youth. It is substantiated that in conditions of reduced motor activity, increased psycho-emotional stress and weakening of interest of young people in traditional forms of physical education, the search for such approaches that combine health-improving effectiveness, accessibility, emotional appeal and pedagogical expediency is of particular importance. It has been established that fitness technologies provide an opportunity to diversify the content of classes through the use of aerobic, strength, coordination, dance, relaxation and mixed programs that can be adapted to the age, level of fitness, health status and interests of students. It has been proven that the use of such approaches contributes to increasing motivation for classes, forming a positive attitude towards physical culture, developing basic physical qualities, preventing hypodynamia and strengthening the general functional state of the body. At the same time, attention is focused on the fact that fitness technologies are not only an innovative method of organizing classes, but also an important component of forming a culture of a healthy lifestyle, self-control skills, self-regulation and a responsible attitude towards one's own health. It is generalized that their introduction into the educational process creates a basis for the humanization of physical education, increasing its effectiveness and bringing the content of classes in line with modern educational and social demands.

Keywords: sports, fitness technologies, physical education facilities, education, educational process, non-traditional means

Вступ

Актуальність проблеми. Актуальність теми постає у зв'язку з глибокими змінами способу життя сучасної молоді, для якої характерними являються зниження рухової активності, тривале перебування у внутрішньому цифровому середовищі, зростання психоемоційного навантаження та поступове послаблення інтересу до традиційних форм занять фізичною культурою. При таких умовах освітній процес потребує оновлення змісту, методів і організаційних підходів до формування стійкої мотивації здобувачів освіти до рухової активності, саморозвитку та збереження здоров'я. Саме

фітнес-технології надають можливість поєднати оздоровчу, виховну та розвивальну складову фізичної культури з актуальними інтересами молоді, її запитам на варіативність, емоційність, індивідуалізацію та практичну результативність занять. Їх упровадження в освітній процес відображає сучасну траєкторію модернізації фізичного виховання, за якої пріоритет надається не лише нормативному підходу, а й особистісно орієнтованому розвитку, формуванню позитивного ставлення до власного тіла, підвищенню працездатності, витривалості, координації та психофізичної стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання студентської молоді посідає помітне місце в сучасних наукових дослідженнях, оскільки вона поєднує питання збереження здоров'я, підвищення рухової активності, модернізації освітнього процесу та пошуку більш привабливих для здобувачів освіти форм занять [1-10]. До прикладу, Н. Кулик [1] розглядає фітнес у системі оздоровчої фізичної культури студентів закладів вищої освіти та акцентує увагу на його значенні як засобу зміцнення здоров'я, підвищення інтересу до занять і розширення можливостей традиційного фізичного виховання. Помітний внесок у розвиток означеної тематики зробила Л. Шуба [2], яка зосередила увагу на фітнес-технологіях у системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. Авторка [2] підкреслює, що використання сучасних фітнес-підходів створює кращі умови для розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та інших фізичних якостей, які є важливими для гармонійного фізичного розвитку особистості. Разом із цим дослідження У свою чергу, С. Дмитренко, О. Хуртенко та В. Герасимишин [3] досліджують питання впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів. Автори [3] акцентують увагу на необхідності оновлення змісту занять, пошуку більш гнучких організаційних форм та використання таких засобів, які відповідають сучасним потребам студентської молоді. О. Шинкарьова та Ю. Жигайлова [4] зазначають, що фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти мають важливе значення для підвищення результативності занять і розширення можливостей фізичного виховання. Цінність цієї праці полягає в тому, що вона репрезентує більш пізній науковий підхід до проблеми та відображає подальший розвиток ідей, пов'язаних із використанням фітнес-технологій у закладах вищої освіти. Окремий напрям у межах аналізованої проблематики представлено в роботі Н. Чухланцевої [5], де розглянуто використання фітнес-додатків для смартфонів з оздоровчою метою у фізичному вихованні студентів. Авторка [5] звертає увагу на те, що сучасні технології на базі застосованих цифрових технологій можуть істотно посилювати мотивацію до рухової активності, підтримувати самоконтроль і розширювати можливості самостійної роботи студентів.

Виділення невирішеної частини проблеми. Разом із цим, аналіз наукових праць засвідчує, що фітнес-технології переважно розглядаються як засіб оздоровлення студентської молоді, розвитку окремих фізичних якостей або підвищення мотивації до занять фізичною культурою, тоді як їх сутність саме як форми реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі залишається недостатньо розкритою. Не рідко дослідницька увага зосереджується на методиці окремих видів занять, використанні фітнес-додатків чи загальному оздоровчому ефекті, однак потребує глибшого опрацювання питання педагогічної доцільності, структурної побудови, організаційних умов упровадження та функціонального значення фітнес-технологій у формуванні стійкої мотивації до рухової активності. При такого роду умовах недостатньо обґрунтованими залишаються підходи до розуміння фітнес-технологій як цілісного педагогічного інструменту модернізації фізичної культури, що й зумовлює наукову актуальність подальшого дослідження.

Мета статті. Метою дослідження є характеристика фітнес-технології в системі реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі. Об'єктом

дослідження є процес використання фітнес-технологій у системі фізичного виховання та фізичної культури здобувачів освіти.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному обґрунтуванні фітнес-технологій як цілісної форми реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі, з уточненням їх змісту, педагогічних функцій, організаційно-методичних умов упровадження та значення для формування мотивації до рухової активності, розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Практичне значення. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання сформульованих у статті положень для вдосконалення організаційного, методичного та освітнього забезпечення фізичного виховання у закладах освіти. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення навчальних програм, оновлення змісту занять з фізичної культури, добору сучасних форм рухової активності, а також у підготовці педагогічних кадрів до впровадження фітнес-технологій як форми реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури.

Методологія

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження становить сукупність загальнонаукових і спеціальних методів наукового пізнання. Діалектичний метод використано для дослідження сутності та змісту фітнес-технологій у системі фізичної культури, а також для з'ясування взаємозв'язку між нетрадиційними засобами фізичного виховання, мотиваційною складовою та підвищенням ефективності освітнього процесу. Системно-структурний метод застосовано для аналізу місця фітнес-технологій у структурі сучасного фізичного виховання, визначення їх функцій, складових і педагогічних можливостей у внутрішньому освітньому середовищі. Формально-логічний метод використано для уточнення понятійного апарату дослідження, зокрема для розмежування понять «фітнес-технології», «нетрадиційні засоби фізичної культури» та «освітній процес».

Джерела даних. Емпіричну та теоретичну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних дослідників, присвячені проблематиці фітнесу, фітнес-технологій, нетрадиційних засобів фізичної культури, оздоровчої рухової активності та фізичного виховання студентської молоді. Джерельну основу також складають наукові публікації, у яких розкрито питання розвитку фізичних якостей, використання фізкультурно-оздоровчих технологій, застосування фітнес-додатків і модернізації змісту занять з фізичної культури у закладах освіти.

Інструменти аналізу. Для опрацювання отриманих даних використано інструменти наукового аналізу, зокрема доктринальний аналіз наукових підходів до розуміння сутності фітнес-технологій як складової сучасної фізичної культури. Теоретичний аналіз використано для виявлення основних напрямів дослідження проблеми, систематизації наукових позицій і визначення місця фітнес-технологій у структурі нетрадиційних засобів фізичного виховання.

Обмеження дослідження. Обмеження дослідження зумовлені тим, що аналіз фітнес-технологій здійснюється переважно у площині теоретичного узагальнення наукових підходів до їх використання в освітньому процесі. Дослідження не передбачає проведення самостійного експериментального оцінювання ефективності окремих фітнес-програм у конкретному закладі освіти, а також не охоплює всіх можливих вікових груп і організаційних моделей фізичного виховання.

Результати

Фітнес-технології в освітньому процесі являються сучасним напрямом оновлення фізичної культури, що поєднує оздоровчі, виховні, мотиваційні та прикладні

можливості рухової активності. Їх сутність полягає не лише у використанні окремих вправ чи популярних форматів занять, а у цілісному педагогічному підході, за якого фізичне виховання постає ближчим до реальних потреб, інтересів і функціональних можливостей здобувачів освіти. На відміну від виключно традиційних занять, які не рідко сприймаються як формалізовані й однакові для всіх, фітнес-технології надають ширший вибір засобів, темпу, інтенсивності та способів організації роботи. Йдеться про такі напрями, як аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, пілатес, стретчинг, танцювальні програми, функціональні тренування, дихальні комплекси, оздоровчий фітнес і рухові поєднання з елементами координаційної підготовки. У таких умовах освітній процес стає не лише місцем виконання нормативів, а простором формування стійкої звички до рухової активності, самоконтролю, дисципліни та відповідального ставлення до власного здоров'я. Разом із цим фітнес-технології дозволяють враховувати вікові особливості, рівень підготовленості, психоемоційний стан та індивідуальні освітні потреби, що особливо важливо у внутрішньому освітньому середовищі, де кожен здобувач освіти повинен мати доступ до безпечної, цікавої та посиленої форми рухової діяльності (табл.1).

Таблиця 1

Сутність фітнес-технологій у структурі сучасної фізичної культури

Складова	Характеристика
Оздоровча спрямованість	Фітнес-технології орієнтуються на зміцнення серцево-судинної системи, розвиток витривалості, гнучкості, сили, координації, нормалізацію маси тіла, поліпшення постави та загального самопочуття. На відміну від вузько спортивного підходу, тут основний акцент робиться на збереженні здоров'я та підтриманні функціональної активності організму
Індивідуалізація	У межах фітнес-технологій допускається варіювання навантаження, темпу, амплітуди рухів, тривалості вправ і складності комбінацій. Завдяки цьому одна й та сама програма може бути адаптована для різних вікових груп і різного рівня фізичної підготовленості
Варіативність форм	У практиці можуть поєднуватися музичний супровід, ігрові елементи, ритмічні зв'язки, силові комплекси, розслаблювальні вправи, парна та групова робота. Завдяки цьому заняття не втрачають динаміки й емоційної привабливості
Педагогічна інтеграція	Фітнес-технології поєднують фізичний, виховний і психологічний напрями. Вони впливають не лише на тіло, а й на вольові якості, організованість, навички саморегуляції, здатність працювати в колективі та дотримуватися режиму

Сформовано автором

Фітнес-технології в освітньому процесі важливі ще й тому, що вони змінюють саму траєкторію сприйняття фізичної культури здобувачами освіти. Якщо традиційні форми не рідко асоціюються лише з обов'язковістю, контролем і зовнішнім оцінюванням результату, то фітнес-підхід спрямовує увагу на особистий прогрес, тілесну культуру, позитивні емоції та усвідомлення практичної користі руху. Саме тому фітнес-технології доцільно розглядати як ефективний інструмент педагогічної мотивації. Вони допомагають залучити до занять тих, хто втрачає інтерес до стандартних вправ, не відчуває впевненості у своїх рухових можливостях або має бар'єри психоемоційного характеру. Водночас їх використання дозволяє педагогові вирішувати цілий комплекс завдань, серед яких розвиток основних фізичних якостей, профілактика гіподинамії, формування навичок самостійних занять, виховання

відповідальності за власний стан здоров'я та підтримання доброзичливої атмосфери в колективі (табл.2).

Таблиця 2

Педагогічні можливості фітнес-технологій в освітньому процесі

Педагогічне завдання	Як реалізується через фітнес-технології
Формування мотивації	Завдяки сучасним форматам занять, музичному супроводу, зміні видів діяльності та можливості бачити особистий прогрес, здобувачі освіти краще сприймають фізичну культуру як корисну і привабливу частину повсякденного життя
Підвищення адаптивності занять	Педагог може добирати комплекси відповідно до стану здоров'я, віку, статі, рівня підготовленості та навіть настрою групи. Один і той самий напрям може мати спрощений і ускладнений варіант
Розвиток саморегуляції	Фітнес-технології вчать контролювати дихання, темп рухів, серцевий ритм, власне самопочуття, відчуття втоми та напруження. Здобувачі освіти поступово засвоюють навички усвідомленого ставлення до організму
Соціалізація і комунікація	Багато фітнес-програм передбачають роботу в парах, малих групах, синхронне виконання рухів, підтримку одне одного, узгодження дій та спільне досягнення результату

Сформовано автором

Окрему увагу слід приділити тому, що фітнес-технології виступають формою реалізації саме нетрадиційних засобів фізичної культури. Нетрадиційність у цьому випадку означає відхід від виключно класичних моделей уроку, за яких переважають стройові вправи, повторювані елементи загальної фізичної підготовки або стандартизовані спортивні нормативи. Йдеться про впровадження таких засобів, які краще відповідають інтересам сучасної молоді, мають оздоровчу спрямованість і допускають творче komponування. До них належать ритмічна гімнастика, степ-програми, функціональні комплекси з власною масою тіла, елементи йоги, дихальні та релаксаційні вправи, танцювально-рухові заняття, координаційні й балансувальні комплекси, робота з м'якими фітнес-засобами та вправи на відновлення. Важливо, що такі форми не лише урізноманітнюють зміст фізичної культури, а й розширюють її соціальну та виховну роль. Вони допомагають подолати стереотип про те, що фізична культура є обов'язковою лише для фізично сильних або спортивно зорієнтованих здобувачів освіти (табл.3).

Таблиця 3

Нетрадиційні засоби фізичної культури, що реалізуються через фітнес-технології

Вид засобу	Характеристика
Танцювально-ритмічні програми	Поєднують музику, ритм, координаційні комбінації, зміну інтенсивності та емоційну виразність руху. Такі програми добре сприймаються молоддю, оскільки містять елемент самовираження і не зводяться до механічного повторення однакових вправ

Оздоровчо-гнучкісні комплекси	До них належать стретчинг, пілатес, вправи на мобільність суглобів, контроль положення тіла, стабілізацію та дихання. Вони мають помірний характер навантаження й орієнтовані на якість виконання руху
Функціонально-силові комплекси	Передбачають використання вправ із власною масою тіла, коротких циклів рухів, поєднання сили, витривалості, координації та стабілізації корпусу. Навантаження можна легко дозувати
Релаксаційно-відновлювальні програми	Містять дихальні вправи, елементи розслаблення, повільні рухові зв'язки, вправи на концентрацію уваги та зниження напруження. Вони є особливо актуальними в умовах високого психоемоційного навантаження

Сформовано автором

Використання фітнес-технологій в освітньому процесі являється не лише педагогічною новацією, а й соціально значущим напрямом формування культури здорового способу життя, профілактики гіподинамії, емоційного виснаження та порушень постави серед дітей і молоді. Водночас фітнес-технології дають змогу урізноманітнити зміст навчальних занять через аеробні, силові, танцювальні, координаційні, релаксаційні та змішані програми, що сприяє комплексному впливу на фізичний і психоемоційний стан особистості. При такого роду умовах освітній заклад отримує дієвий інструмент підвищення ефективності фізичного виховання, оскільки такі технології легше адаптувати до віку, рівня підготовленості, стану здоров'я та інтересів різних груп здобувачів освіти.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Отримані результати дослідження надають підстави стверджувати, що фітнес-технології в освітньому процесі доцільно розглядати не лише як сукупність окремих оздоровчих вправ або сучасних форм рухової активності, а як цілісну педагогічну систему реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури. Проведений аналіз відображає, що їх ефективність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце займають мотиваційна привабливість занять, адаптивність навантаження до індивідуальних можливостей здобувачів освіти, варіативність змісту занять, методична підготовленість педагога та узгодженість фітнес-програм із завданнями фізичного виховання. У цьому напрямі принципового значення набуває поєднання оздоровчої, розвивальної та виховної складових, оскільки саме їх збалансованість визначає педагогічну результативність фітнес-технологій у внутрішньому освітньому середовищі. Наявність продуманих програм занять, чіткої послідовності вправ, доступних форм контролю самопочуття та індивідуалізованого підходу дозволяє перетворити нетрадиційні засоби фізичної культури на керований і педагогічно обґрунтований інструмент формування рухової активності.

Порівняння з іншими дослідженнями. Результати дослідження загалом узгоджуються з позиціями вітчизняних науковців щодо ролі фітнесу та фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді. Зокрема, Н. Кулик [1] розглядає фітнес як важливу складову оздоровчої фізичної культури студентів закладів вищої освіти та підкреслює його значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності й оновлення змісту занять. Такий підхід співвідноситься з результатами нашого дослідження, у межах якого також доведено, що фітнес-технології доцільно

розглядати як дієвий інструмент оздоровлення та підвищення зацікавленості здобувачів освіти у фізичній культурі. Аналогічні висновки простежуються у праці Л. Шуби [2], яка акцентує увагу на можливостях фітнес-технологій у розвитку фізичних якостей студентської молоді.

Наукова новизна (розгорнуто). Наукова новизна дослідження полягає у формуванні комплексного наукового підходу до розуміння фітнес-технологій як форми реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі. У роботі обґрунтовано доцільність розгляду фітнес-технологій не лише як сучасного різновиду оздоровчої рухової активності, а як педагогічно організованої системи, що поєднує зміст, методи, форми і засоби фізичного виховання відповідно до сучасних потреб здобувачів освіти. Запропоновано підхід, за яким фітнес-технології інтерпретуються як інструмент системної модернізації фізичної культури, здатний забезпечувати одночасно оздоровчий ефект, розвиток фізичних якостей, підвищення мотивації до занять та формування стійкої культури рухової активності.

Практичне значення (розгорнуто). Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання для вдосконалення системи організаційного, методичного та освітнього забезпечення фізичного виховання у закладах освіти. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення та оновлення навчальних програм з фізичної культури, у яких фітнес-технології можуть посідати місце ефективної форми реалізації нетрадиційних засобів рухової активності. Таке впровадження сприятиме підвищенню інтересу здобувачів освіти до занять, розширенню спектра доступних видів рухової діяльності та посиленню оздоровчої спрямованості освітнього процесу.

Висновки

Наприкінці зазначимо, що без розуміння умов, за яких фітнес-технології можуть бути ефективно впроваджені в освітній процес не получится уможливити розвиток. Насамперед ідеться про належну підготовку педагогічних кадрів, які повинні володіти не лише технікою окремих вправ, а і методикою дозування навантаження, знанням вікової фізіології, основами безпеки, умінням підтримувати мотивацію групи та будувати заняття відповідно до освітньої мети. Не менш важливими являються організаційні умови, серед яких безпечний простір, музичний супровід, доступний інвентар, продумана структура заняття та добір програм, що відповідають реальному стану групи. Водночас слід враховувати й можливі труднощі, зокрема нестачу обладнання, формальний підхід до оновлення змісту занять, недостатню методичну підготовленість викладача або спроби механічно переносити комерційні фітнес-формати у навчальне середовище без педагогічної адаптації. У таких умовах ключовим стає не зовнішній ефект, а змістовне включення фітнес-технологій у систему фізичного виховання. Відтак, їхня цінність полягає у здатності поєднати здоров'язбереження, сучасну методику, мотивацію до рухової активності та гуманістичне бачення особистості. Саме за такого підходу фітнес-технології постають не тимчасовим трендом, а перспективним напрямом оновлення фізичної культури, який надає освітньому процесу більшої гнучкості, результативності та відповідності потребам сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 105–110.

2. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4. С. 45–52.
3. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7(26). С. 38–42.
4. Шинкарьова О. Д., Жигайлова Ю. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2(340). Ч. 2. С. 106–113.
5. Чухланцева Н. В. Використання фітнес-додатків для смартфонів з оздоровчою метою у фізичному вихованні студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. № 2. С. 128–131.
6. Гаєва С. О., Гаєвий В. Ю., Коцеруба Л. І. Використання сучасних фітнес-програм на заняттях фізичним вихованням студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2019. Вип. 6(114).
7. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 31–34.
8. Школа О. М., Сичов Д. В. Сучасні фітнес-технології: тайбо у студентів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 1. С. 77–80.
9. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2015. Вип. 6(62).
10. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. О., Парій С. Б. Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту. Курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт», освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт». Запоріжжя, Запорізький національний університет. 2023. 90 с.

References

1. Kulyk, N. A. (2017). Fitnes v systemi ozdorovchoi fizychnoi kultury studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv [Fitness in the system of health-improving physical culture of students of higher educational institutions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння*, 105–110.
2. Shuba, L. (2016). Fitnes-tekhnologii v systemi rozvytku fizychnykh yakostei studentskoi molodi [Fitness technologies in the system of developing physical qualities of student youth]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4, 45–52.
3. Dmytrenko, S., Khurtenko, O., & Herasymyshyn, V. (2019). Vprovadzhennia fizkulturno-ozdorovchykh tekhnologii v systemu fizychnoho vykhovannia studentiv [Implementation of physical culture and health-improving technologies into the system of students' physical education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 7(26), 38–42.
4. Shynkarova, O. D., & Zhyhailova, Yu. V. (2021). Fitnes-tekhnologii v systemi rozvytku fizychnykh yakostei studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Fitness technologies in the system of developing physical qualities of students of higher education institutions]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, 2(340), Part 2, 106–113.
5. Chukhlantseva, N. V. (2018). Vykorystannia fitnes-dodatkov dlia smartfoniv z ozdorovchoiu metoiu u fizychnomu vykhovanni studentiv [Use of fitness applications for

- smartphones for health-improving purposes in students' physical education]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 2, 128–131.
6. Haieva, S. O., Haieviy, V. Yu., & Kotseruba, L. I. (2019). Vykorystannia suchasnykh fitness-prohram na zaniattiakh fizychnym vykhovanniam studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Use of modern fitness programs in physical education classes of students of special medical group]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Serii 15, 6(114).
 7. Bielikova, N. (2015). Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitness-prohram [Health improvement of students of special medical group by means of aerobic fitness programs]. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1, 31–34.
 8. Shkola, O. M., & Sychov, D. V. (2020). Suchasni fitness-tekhnolohii, taibo u studentiv [Modern fitness technologies, taibo among students]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychni vykhovannia ta sport*, 1, 77–80.
 9. Zakharina, Ye. A. (2015). Profesiina pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zastosuvannia tekhnolohii ozdorovchoho fitnessu [Professional training of future physical culture teachers for the use of health fitness technologies]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Serii 15, 6(62).
 10. Sokolova, O. V., Omelianenko, H. A., Tyshchenko, V. O., & Parii, S. B. (2023). Netradytsiini zasoby fizychnoi kultury i sportu. Kurs lektsii dlia zdobuvachiv stupenia vyshchoi osvity mahistra spetsialnosti "Fizychna kultura i sport", osvitno-profesiinykh prohram "Fizychni vykhovannia", "Sport" [Non-traditional means of physical culture and sport. A lecture course for applicants for the master's degree in the specialty "Physical Culture and Sport", educational and professional programs "Physical Education", "Sport"]. *Zaporizhzhia, Zaporizkyi natsionalnyi universytet*, 90 p.