Секція А7 Фізична культура і спорт	
УДК 796.011.3:37.091.3-026.15	
Дата першого надходження статті до видання	2026-10-15
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-10-15
Дата публікації/оприлюднення	2026-10-15

Фітнес технології як форма реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому просторі

Тихонова Світлана Володимирівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного технічного університету
м. Вінниця, Україна
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2965-9688

Ковальчук Андрій Андрійович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Комунального закладу вищої освіти
«Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу»
м. Вінниця, Україна
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4150-9837

Синиця Артем Олексійович
доктор філософії, старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Національного університету «Чернігівська політехніка»
м. Чернігів, Україна
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-6360-0636

Анотація. У статті розглядаються фітнес-технології як сучасний підхід до впровадження нетрадиційних методів у систему фізичної культури та виховання в закладах вищої освіти. Дослідження акцентує увагу на необхідності модернізації фізичного виховання здобувачів, підвищенні їхньої рухової активності, формуванні мотивації до регулярних занять та врахуванні індивідуальних фізичних і психофізіологічних особливостей. Метою статті є теоретичне обґрунтування використання фітнес-технологій для реалізації нетрадиційних підходів у фізичному вихованні та визначення шляхів їх інтеграції в освітній процес закладів вищої освіти. Робота ґрунтується на аналізі, синтезі та систематизації наукових підходів до застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні. Розглянуто основні напрями фітнес-технологій, зокрема аеробні, силові, технології розвитку гнучкості та мобільності, танцювально-рухові й рекреаційні технології. Обґрунтовано цінність цих технологій як системного підходу до організації рухової активності, що охоплює постановку цілей, вибір методів та засобів, регулювання навантаження, а також моніторинг і оцінювання результатів. Висвітлено потенціал фітнес-технологій щодо індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, підвищення мотивації до занять, формування культури здоров’я та розвитку навичок самоконтролю. Особливу увагу приділено використанню цифрових інструментів, таких як: мобільні додатки, фітнес-трекери та смарт-годинники для відстеження рухової активності. Результати дослідження свідчать, що поєднання різноманітних фітнес-технологій із сучасними цифровими інструментами відкриває нові можливості для урізноманітнення фізичного виховання та ефективнішого залучення здобувачів до рухової активності. Ефективність

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

фітнес-технологій залежить від регулярності занять, дотримання вимог безпеки, доступності, поступового збільшення навантаження, індивідуалізації та належного педагогічного супроводу. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для модернізації фізичного виховання та організації різноманітних форм рухової активності для навчаємих.

Ключові слова: фітнес-технології, фізична культура, фізичне виховання, нетрадиційні засоби, освітній простір, рухова активність, здобувачі вищої освіти, мотивація, фізична підготовленість, цифрові технології.

Fitness Technologies as a Form of Implementing Non-Traditional Physical Education Methods in the Educational Environment

Svetlana Tikhonova
Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Vinnytsia National Technical University
Vinnytsia, Ukraine
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2965-9688

Andrii Kovalchuk
Ph.D. in Science of Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education
MIHE «Vinnytsia humanities and pedagogical college»
Vinnytsia, Ukraine
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4150-9837

Artem Sunytsia
PhD, Senior Lecturer of the Department of Physical?
RehabilitationNational University “Chernihiv Polytechnic”,
Chernihiv, Ukraine
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-6360-0636

Abstract. The article examines fitness technologies as a modern approach to implementing non-traditional methods within the system of physical education and training in higher education institutions. The study highlights the need to modernize physical education for students, increase their physical activity, foster motivation for regular exercise, and account for individual physical and psychophysiological characteristics. The aim of the article is to provide a theoretical rationale for using fitness technologies to implement non-traditional approaches in physical education and to identify ways to integrate them into the educational process of higher education institutions. The work is based on the analysis, synthesis, and systematization of scientific approaches regarding the application of modern fitness technologies in physical education. Key areas of fitness technology are examined, including aerobic and strength training, flexibility and mobility development, dance-based movement, and recreational activities. The value of these technologies is substantiated as a systematic approach to organizing physical activity—encompassing goal setting, the selection of methods and means, workload regulation, and the monitoring and evaluation of results. The article highlights the potential of fitness technologies to facilitate the individualization and differentiation of physical loads, boost motivation for exercise, cultivate a culture of health, and develop self-monitoring skills. Particular attention is paid to the use of digital tools—such as mobile applications, fitness trackers, and smartwatches—for tracking physical activity. The study results indicate that combining various fitness technologies with modern digital tools

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

opens up new opportunities to diversify physical education and more effectively engage learners in physical activity. The effectiveness of fitness technologies depends on the regularity of sessions, adherence to safety requirements, accessibility, the gradual increase of workload, individualization, and proper pedagogical guidance. The practical significance of the findings lies in their potential application for modernizing physical education and organizing diverse forms of physical activity for learners.

Keywords: fitness technologies, physical culture, physical education, non-traditional methods, educational space, physical activity, higher education students, motivation, physical fitness, digital technologies.

Вступ

Актуальність проблеми. Сучасні освітні тенденції зумовлюють необхідність перегляду концептуальних підходів до фізичної культури, адже головною метою, на сьогодні, є підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти, збереження та зміцнення їхнього здоров'я, а також формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Ключовим завданням є розвиток компетентностей, що дають змогу їм самостійно інтегрувати фізичну активність у повсякденну діяльність. З огляду на динамічні соціальні зміни, цифровізацію освітнього процесу, зростання психоемоційного напруження та поширення малорухливого способу життя, дедалі важливішим стає пошук доступних, гнучких і мотивуючих форм та методів фізичного виховання, які б відповідали сучасним потребам молоді.

Традиційні методи навчання, які використовуються під час фізичного виховання у закладах вищої освіти не завжди забезпечують достатню залученість навчаємих до систематичної рухової активності. Уніфікація навчальних програм, неврахування індивідуальних здібностей, інтересів та потреб здобувачів освіти, а також обмеженість вибору видів рухової активності можуть негативно впливати на рівень мотивації до систематичних занять фізичною культурою. З огляду на це, виникає потреба в оптимізації змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності шляхом впровадження інноваційних методик, які інтегрують оздоровчі, рекреаційні та мотиваційні компоненти фізичного виховання.

Впровадження фітнес-технологій відкриває перспективні можливості для модернізації фізичного виховання. Широке впровадження цих технологій зумовлене значною варіативністю програм фізичної активності, що різняться за цільовим спрямуванням та рівнем інтенсивності. Зазначений інструментарій охоплює широкий спектр методик, зокрема фітнес-програми, тренування на розвиток сили та витривалості, функціональний тренінг, степ-аеробіку, пілатес, вправи з фітболом, стретчинг, танцювальні напрями та інші сучасні форми рухової активності. Визначальною перевагою є можливість адаптації змісту занять відповідно до віку, стану здоров'я та індивідуальних психофізіологічних особливостей навчаємих, що забезпечує реалізацію персоналізованого підходу до фізичного виховання та сприяє зміцненню здоров'я.

Водночас фітнес-технології доцільно розглядати не лише як сукупність окремих вправ чи популярних видів спорту; це насамперед сучасний системний підхід до організації рухової активності. Їх застосування передбачає постановку цілей, вибір відповідних засобів і методів, визначення доцільних видів фізичної активності, моніторинг фізіологічних показників та оцінювання ефективності тренувань. Такий підхід дозволяє інтегрувати оздоровчі, освітні та розвивальні завдання у процес фізичного виховання, водночас формуючи у здобувачів усвідомлення потреби в руховій активності та вміння самостійно підтримувати належний рівень фізичної підготовленості.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

Отже, головне завдання даної статті полягає в тому, щоб сформувати теоретичне підґрунтя та конкретизувати потенціал фітнес-технологій як засобу впровадження нетрадиційних методів фізичного виховання в освітньому середовищі, зважаючи на їхній позитивний вплив на здоров'я, навчання, мотивацію та розвиток. Відсутність системних підходів до інтеграції цих технологій в освітній процес, потреба у визначенні найдоцільніших форм і методів їх застосування, а також необхідність урахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти підкреслюють важливість продовження наукових досліджень із зазначеної проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки інтеграція сучасних засобів фізичної культури в освітній процес викликає значний інтерес серед науковців. Ця тенденція зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної активності, запобіганням гіподинамії та формуванням мотивації до здорового способу життя. У сучасних наукових доробках [1; 2; 3] фізична активність розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей та витривалості, а й як важливий чинник фізичного та психічного благополуччя здобувачів. Науковці наголошують на потребі урізноманітнення фізичного виховання, застосуванні особистісно орієнтованого підходу та створенні сприятливих умов для самостійної рухової активності.

В окремих сучасних дослідженнях В. Шафранського [4], Н. Хлус [5], В. Чернишин [6], О. Гоголева [7] фітнес-технології розглядаються як інноваційні інструменти для занять спортом і зміцнення здоров'я. Науковці аналізують потенціал фітнес-програм, чи то тренування на витривалість, силові та функціональні вправи, танці чи активне дозвілля у контексті покращення фізичної підготовки та розвитку витривалості, сили, гнучкості й координації. Особливу увагу приділено універсальності цих технологій, можливості керувати фізичною активністю, а також адаптації програм відповідно до віку, фізичного стану та функціональних можливостей здобувачів. У цьому контексті фітнес розглядається як комплексний інструмент, що інтегрує елементи фізкультурно-оздоровчої, освітньої, рекреаційної та мотиваційної діяльності.

Деякі дослідження [8; 9; 10; 11] свідчать про тенденцію до поєднання фітнес-технологій із цифровими засобами підтримки фізичної активності. Мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-програми та цифровий моніторинг фізичної активності вважаються ефективними засобами мотивації молоді до регулярних занять фізичними вправами. Водночас дослідники наголошують на необхідності педагогічного супроводу використання цих технологій, оскільки їхня ефективність залежить не лише від технічних можливостей, а й від відповідності навчального змісту поставленим цілям, рівня фізичної підготовленості здобувачів та їхніх індивідуальних потреб.

Вітчизняні науковці фітнес-технології розглядають як інструмент модернізації фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування мотивації до рухової активності. Наукові праці [12; 13; 14] підтверджують доцільність упровадження фітнес-програм у закладах загальної середньої та вищої освіти, висвітлюють їхні переваги над традиційними формами навчання, а також розглядають питання індивідуалізації фізичних вправ і формування культури здоров'я. Хоча значна частина досліджень зосереджена на ефективності окремих видів фітнес-занять, цілісне розуміння цих технологій, зокрема як засобу інтеграції нетрадиційних методів фізичного виховання в сучасний освітній простір залишається малодослідженим.

Отже, огляд сучасних наукових праць засвідчив про значний інтерес до фітнес-технологій як сучасного засобу організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Водночас необхідні подальші дослідження для систематизації цих технологій з огляду на їхній педагогічний потенціал та вплив на здоров'я, визначення оптимальних умов їх інтеграції в освітній процес, а також розроблення критеріїв відбору, що враховують індивідуальні особливості здобувачів. Саме ця проблематика визначає подальший напрям дослідження.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

Виділення невирішеної частини проблеми. Попри значний інтерес до використання фітнес-технологій у фізичному вихованні, питання їхнього системного застосування як засобу впровадження нетрадиційних форм фізичного виховання в сучасному освітньому контексті залишається недостатньо дослідженим. Потребують глибшого аналізу педагогічні передумови інтеграції різноманітних фітнес-програм в освітній процес, критерії їхнього відбору (з урахуванням індивідуальних потреб, інтересів і фізичних можливостей студентів), а також методи поєднання традиційних та інноваційних форм рухової активності. Особливу увагу слід приділити оцінюванню потенціалу цих технологій у підвищенні мотивації до регулярних занять фізичною культурою, формуванні культури здоров'я та розвитку вміння самостійно організовувати спортивну діяльність. Відтак, до невирішених аспектів цієї теми належать теоретичне обґрунтування фітнес-технологій як цілісного педагогічного інструменту впровадження нетрадиційних форм фізичного виховання, а також визначення перспектив їхньої ефективної інтеграції в освітній процес закладів вищої освіти.

Метою статті є теоретичне обґрунтування фітнес-технологій як форми реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури та визначення особливостей їх інтеграції в освітній процес закладів вищої освіти з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів освіти, їх фізичної підготовленості та мотивації до систематичної рухової активності.

Наукова новизна. У статті наведено теоретичне обґрунтування використання фітнес-технологій як системного методу впровадження нетрадиційних підходів у систему фізичного виховання у закладах вищої освіти. У дослідженні класифіковано основні сфери застосування фітнес-технологій за їхнім функціональним призначенням та визначено особливості їх інтеграції в освітній процес, з акцентом на індивідуалізації рухової активності, поєднанні оздоровчих, педагогічних і мотиваційних аспектів, а також використанні цифрових інструментів для самоконтролю. Окрім того, описано процес впровадження, що охоплює постановку цілей, вибір відповідних засобів і методів, коригування інтенсивності навантажень, моніторинг фізичної активності та оцінювання результатів. Насамкінець розкрито педагогічні умови ефективної реалізації цього підходу, зокрема регулярність занять, диференціацію вправ, забезпечення безпеки під час фізичної активності та належний педагогічний супровід.

Практичне значення цього дослідження полягає в можливості застосування його теоретичних засад і результатів для вдосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Запропонована систематизація фітнес-технологій разом із моделлю їх інтеграції в освітній процес може допомогти викладачам фізичного виховання розробляти й оновлювати навчальні програми, добирати оздоровчі вправи та планувати заняття з урахуванням індивідуальних потреб, рівня фізичної підготовленості й інтересів студентів. Практичні рекомендації щодо диференціації фізичних навантажень, використання цифрових засобів самоконтролю та забезпечення безпеки під час занять сприяють підвищенню мотивації до регулярної рухової активності, формуванню навичок самостійних тренувань і вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я. Крім того, результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для розроблення методичних рекомендацій щодо впровадження сучасних фітнес-технологій у навчальний процес

Методологія

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано методи теоретичного дослідження: аналіз і синтез наукової літератури з питань фізичного виховання та фітнес-технологій; порівняння наукових підходів до структурування спортивно-оздоровчої діяльності; систематизація та класифікація сучасних фітнес-технологій за їхнім функціональним призначенням; а також методи узагальнення й

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

теоретичного моделювання для обґрунтування особливостей інтеграції фітнес-технологій у навчальний процес закладів вищої освіти. Використання цих методів дозволило узагальнити теоретичні засади досліджуваної проблеми, розширити педагогічний потенціал фітнес-технологій та визначити умови їх практичного застосування.

Результати

У сучасній системі вищої освіти фізична культура поступово переходить від нормативно-орієнтованої моделі, що переважно базується на навчальній програмі, до особистісно-орієнтованого підходу, який ставить на перше місце потреби, інтереси та фізичні можливості кожного здобувача. Така трансформація вимагає ширшого спектра методів викладання та визначення таких видів рухової активності, що не лише сприяють розвитку рухових навичок, а й формують позитивне ставлення до регулярних фізичних вправ. Цей підхід спирається на фітнес-технології, що поєднують оздоровчий ефект зі спортивними, рекреаційними та мотиваційними аспектами.

Фітнес-технології доцільно розглядати як організаційно-методичні інструменти та як форми фізичної активності, спрямовані на зміцнення здоров'я й підвищення фізичної працездатності, розвиток рухових навичок і формування культури руху. Їхня головна перевага полягає в можливості адаптувати зміст, інтенсивність, тривалість і складність фізичних навантажень до індивідуальних можливостей. На відміну від окремих вправ, фітнес-технології ґрунтуються на системному підході, що охоплює визначення мети, добір обладнання та методів, організацію тренувань, коригування навантаження та моніторинг прогресу [4; 5].

Сучасні фітнес-технології – це спосіб впровадження нестандартних підходів у фізичному вихованні, оскільки вони розширюють межі традиційних вправ, включаючи сучасні форми рухів та інноваційні організаційні методи. Їхня нестандартність полягає не стільки в новизні окремих вправ, скільки в комплексному поєднанні різноманітних рухових технік, методів регулювання навантаження, музичного супроводу, групової взаємодії, елементів самоконтролю та сучасних технологій відстеження фізичної активності. Такий підхід дозволяє створити більш гнучку модель фізичного виховання, в центрі якої – активна участь здобувачів освіти.

Структура сучасних фітнес-технологій має декілька основних напрямків (таблиця 1).

Таблиця 1

Напрямки сучасних фітнес-технологій

№ з/п	Фітнес-технологія	Характеристика
1.	Аеробні технології	Спрямовані на розвиток загальної витривалості та підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. До них належать різні форми аеробіки, степ-аеробіка, танцювальні фітнес-програми та інші циклічні види рухової активності.
2.	Силові технології	Орієнтовані на розвиток сили, силової витривалості та вдосконалення м'язового апарату. Функціональний фітнес передбачає комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, координації, рівноваги та мобільності.
3.	Технології розвитку гнучкості та мобільності	Стретчинг, пілатес та окремі елементи йоги, сприяють покращенню рухливості суглобів, координації рухів і контролю власного тіла.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

4.	Танцювально-рухові та рекреаційні технології	Поєднують фізичне навантаження з емоційною та комунікативною складовими. Їх використання в освітньому процесі може підвищувати емоційну привабливість занять, урізноманітнювати рухову діяльність та сприяти формуванню позитивного досвіду участі у фізкультурних заходах.

Джерело: власна розробка авторів на основі джерел [4; 5; 7; 8]

Однією з ключових переваг фітнес-технологій є можливість адаптувати фізичні навантаження до індивідуальних потреб кожного здобувача. Одну й ту саму програму можна пропонувати з різним рівнем інтенсивності, тривалості та складності, враховуючи такі чинники, як рівень фізичної підготовки, вік, функціональні можливості та попередній спортивний досвід. Це дозволяє викладачам-тренерам організовувати різноманітні заняття, гарантуючи, що кожен учасник зможе виконувати вправи, які відповідають його можливостям, без ризику перенапруження.

Цифрові технології у сфері фітнесу також мають значний потенціал. Мобільні додатки, фітнес-трекери, smart-годинники та інші цифрові інструменти дозволяють здобувачам відстежувати кількість кроків, частоту серцевих скорочень, а також тривалість та інтенсивність фізичної активності. В освітньому контексті ці інструменти можуть сприяти розвитку навичок самоконтролю та формуванню відповідального ставлення до фізичної активності [9; 10; 11; 12]. Однак такі цифрові засоби не можуть замінити педагогічний супровід, оскільки кількісні показники фізичної активності потребують індивідуальної інтерпретації з урахуванням конкретного фізичного стану навчаємих.

Ефективність застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти значною мірою залежить від дотримання педагогічних умов. До ключових умов належать системність тренувань, поступове збільшення інтенсивності, індивідуалізація та диференціація вправ, доступність завдань, безпека виконання та регулярне оцінювання рівня фізичної підготовленості. Не менш важливим є створення позитивної атмосфери навчання, в якій фізична активність сприймається не просто як виконання формальних вимог, а як засіб особистісного розвитку, збереження здоров’я та покращення якості життя.

Узагальнення теоретичних концепцій дозволяє представити механізм інтеграції фітнес-технологій в освітній процес як послідовність (рис. 1):

Модель зображена на рисунку 1 дозволяє встановити зв’язок між освітніми цілями та практичною руховою діяльністю, дозволяючи розглядати фітнес не просто як набір вправ, а як комплексну технологію навчання.

Отже, фітнес-технології мають значний потенціал як сучасний інструмент впровадження нестандартних підходів у фізичній культурі. Їх застосування сприяє урізноманітненню змісту занять, персоналізацію тренувальних навантажень, підвищення мотивації до рухової активності та формування культури здорового способу життя. Водночас їхня ефективність залежить не лише від використання сучасних фітнес-програм, а й від науково обґрунтованого добору змісту, його відповідності віку та індивідуальним потребам здобувачів вищої освіти, регулярності занять і належного педагогічного супроводу.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

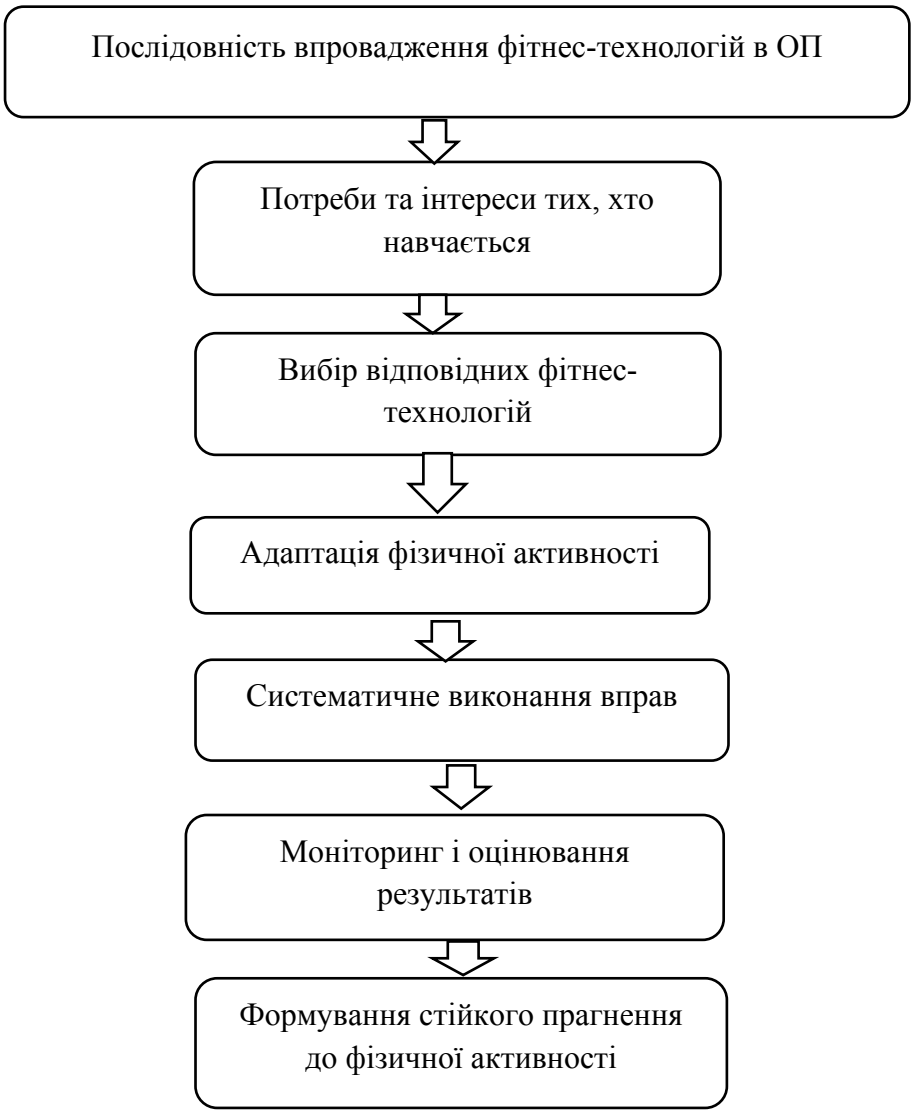


Рис. 1. Механізм інтеграції фітнес-технологій в освітній процес
Джерело: власна розробка авторів

Обговорення

Інтерпретація результатів. Аналіз результатів теоретичного дослідження свідчить про те, що фітнес-технології слід розглядати як комплексний педагогічний інструмент модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Їхній потенціал полягає не лише в розмаїтті пропонованих методів рухової активності, а й у здатності системно поєднувати цілі, пов'язані зі здоров'ям, навчанням, дозвіллям і мотивацією. Це сприяє переходу від суто механічного виконання вправ до свідомого залучення студентів до оздоровчої рухової активності та розвитку в них уміння самостійно займатися фізичними вправами.

Класифікація фітнес-технологій за функціональною ознакою дозволила виокремити підходи, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, зміцнення м'язів, покращення гнучкості чи рухливості, а також методи, що ґрунтуються на танцювальних та дозвіллєвих практиках. Така класифікація створює теоретичне підґрунтя для цілеспрямованого вибору методів фізичного виховання з урахуванням педагогічних завдань, рівня фізичної підготовленості студентів, їхніх функціональних можливостей та інтересів. Запропонована класифікація слугує практичним орієнтиром для

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

планування занять, а не жорстким розмежуванням окремих технологій, оскільки їхні функціональні цілі можуть поєднуватися в межах однієї програми.

Важливим результатом цього узагальнення є обґрунтування необхідності індивідуалізації та диференціації рухової активності. Коригування інтенсивності, тривалості та складності вправ дозволяє враховувати різний фізичний стан студентів, створює сприятливі умови для участі в заняттях і знижує ризик перевтоми. У цьому контексті ефективність фітнес-технологій визначається не універсальністю конкретної програми, а тим, наскільки її зміст відповідає індивідуальним потребам студентів і визначеним педагогічним цілям.

Особливе значення має використання цифрових засобів самоконтролю, таких як мобільні додатки, трекери активності та смарт-годинники. Їх застосування розширює можливості фіксації показників рухової активності, оцінювання індивідуального прогресу та формування навичок саморегуляції у процесі фізичних занять. Водночас доцільно поєднувати використання цих цифрових інструментів із педагогічним супроводом, оскільки отримані дані потребують точного тлумачення з урахуванням фізичного стану студентів та їхніх індивідуальних обставин.

Теоретичне моделювання механізму інтеграції фітнес-технологій дозволило визначити логічну послідовність організації таких занять: визначення освітніх та оздоровчих цілей, вибір засобів і методів, коригування інтенсивності вправ, організація рухової активності, а також моніторинг і оцінювання результатів. Реалізація цієї послідовності забезпечує узгодженість навчального змісту із запланованими результатами та створює умови для системного вдосконалення фізичного виховання й зміцнення здоров’я.

Отже, результати дослідження підтверджують теоретичну обґрунтованість використання фітнес-технологій як засобу впровадження нетрадиційних методів фізичного виховання в освітнє середовище. Визначені сфери застосування, принципи індивідуалізації та етапи інтеграції можуть слугувати підґрунтям для оптимізації організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Водночас, з огляду на теоретичний характер дослідження, висновки щодо реального впливу цих технологій на фізичну підготовленість, мотивацію та стан здоров’я студентів потребують поглибленої емпіричної перевірки.

Порівняння з іншими дослідженнями. Результати цього теоретичного дослідження узгоджуються з науковими підходами до модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти, що наголошують на різноманітності видів рухової активності, індивідуалізації фізичних навантажень та формуванні стійкої мотивації до занять спортом. Зокрема, у працях В. Шафранського [4], Н. Хлус [5], В. Чернишина [6] та О. Гоголєвої [7] розглядаються окремі аспекти застосування сучасних фітнес-технологій та популяризації оздоровчої рухової активності. Підсумовуючи, слід зазначити, що фітнес-технології не варто розглядати лише як сукупність вправ і тренувальних програм; їх слід сприймати як засіб модернізації змісту, форматів та організаційних методів університетського спорту.

На відміну від досліджень, зосереджених переважно на характеристиках конкретних фітнес-напрямків або їхньому оздоровчому потенціалі, у цій статті акцент зроблено на систематизації фітнес-технологій відповідно до їхнього функціонального призначення та на визначенні механізму їх інтеграції в навчальні програми закладів вищої освіти. Такий підхід охоплює узгодження цілей фізичного виховання, вибір методів рухової активності, управління фізичними навантаженнями та оцінювання результатів. Це сприяє переходу від ізольованого використання окремих фітнес-програм до цілісного планування оздоровчої рухової активності з урахуванням як освітніх цілей, так і індивідуальних потреб студентів.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

Важливим напрямом сучасних досліджень є використання цифрових технологій у фізичному вихованні, зокрема мобільних застосунків, фітнес-трекерів та розумних годинників [8–11]. У цих дослідженнях увага зосереджується на можливостях моніторингу рухової активності, фіксації індивідуальних показників та відстеженні динаміки тренувального процесу. У цьому дослідженні цифрові інструменти розглядаються як складова комплексної системи фізичного виховання, покликана доповнювати, а не замінювати індивідуалізацію фізичних навантажень і педагогічний супровід. Такий підхід дозволяє враховувати як технологічні можливості цифрових засобів, так і педагогічні засади, необхідні для їх ефективного використання.

Порівняння наукових підходів додатково підкреслює важливість студентоцентрованого підходу до організації рухової активності. Якщо традиційні моделі фізичного виховання часто спираються на стандартизовані протоколи виконання вправ, то застосування фітнес-технологій уможливлює адаптацію змісту занять, інтенсивності та рівня складності відповідно до фізичних можливостей, інтересів і мотиваційних потреб студентів. Водночас фітнес-технології не слід розглядати як такі, що протиставляються традиційним методам фізичного виховання; натомість їх поєднання може сприяти гнучкості освітнього процесу.

Наукова новизна (розгорнуто). Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні фітнес-технологій як системного засобу впровадження нетрадиційних підходів до спортивної освіти у вищій школі. На відміну від концепцій, що зводять ці технології лише до форм фізичних вправ або тренувальних програм, у цій статті вони розглядаються як цілісна організаційно-методична система. Ця система охоплює визначення освітніх та оздоровчих цілей, добір відповідних методів фізичної активності, управління фізичним навантаженням, моніторинг діяльності та оцінювання результатів.

У дослідженні здійснено класифікацію основних видів фітнес-технологій за їхнім функціональним призначенням: аеробіка, силові тренування, вправи на розвиток гнучкості та рухливості, а також танцювальні та дозвіллєві активності. Така класифікація дозволяє визначити потенціал кожної категорії стосовно цілей спортивної освіти та слугує орієнтиром для планування занять. Крім того, у дослідженні враховано, що певні фітнес-технології можуть поєднувати різні функціональні компоненти, а отже, їхнє застосування не обмежується однією категорією. Робота поглиблює теоретичне розуміння інтеграції фітнес-технологій в освітній процес, визначаючи останній як узгоджену, педагогічно структуровану послідовність дій: визначення цілей, аналіз індивідуальних потреб студентів, вибір методів, коригування інтенсивності й тривалості, організація занять, моніторинг фізичної активності та оцінювання результатів. Такий підхід узгоджує зміст фітнес-оздоровчих заходів з освітніми завданнями, водночас враховуючи рівень фізичної підготовки та можливості студентів.

Також у дослідженні теоретично обґрунтовано взаємозв’язок між індивідуальною фізичною активністю, мотиваційною підтримкою та формуванням компетентностей щодо самостійного планування фізичних вправ. Як наслідок, фітнес-технології розглядаються не лише як засіб оптимізації навчання, а й як інструменти, що спонукають студентів брати на себе відповідальність за власне здоров’я, робити свідомий вибір щодо конкретних видів фізичної активності та поступово формувати звичку до регулярних занять фізичними вправами.

Важливим результатом дослідження є визначення ролі цифрових засобів самомоніторингу у формуванні фітнес-оздоровчої діяльності. Мобільні додатки, трекери активності та смарт-годинники дозволяють відстежувати тривалість, інтенсивність і регулярність фізичних навантажень, допомагаючи студентам контролювати власний прогрес. Крім того, у роботі продемонстровано доцільність використання цих інструментів у поєднанні з педагогічним супроводом, що забезпечує

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

точну інтерпретацію даних з урахуванням індивідуальних потреб студентів. Крім того, у дослідженні визначено педагогічні умови, що сприяють ефективній інтеграції фітнес-технологій в освітній процес. До них належать: системне планування занять, поступове підвищення рівня фізичного навантаження, диференціація вправ, урахування індивідуальних потреб та інтересів, дотримання вимог безпеки, регулярне оцінювання результатів, а також створення позитивного емоційного клімату. Поєднання цих умов формує теоретичне підґрунтя для розробки комплексних методик упровадження фітнес-технологій у студентські спортивні програми.

Таким чином, наукова новизна дослідження полягає в системному узагальненні функціональної класифікації фітнес-технологій, послідовності їх упровадження в освітній процес, принципів індивідуалізації фізичного навантаження та педагогічних засад їх застосування. З огляду на теоретичний характер дослідження, запропоновані положення слугують концептуальною основою для майбутньої практичної апробації та емпіричної перевірки.

Практичне значення (розгорнуто). Практичне значення цього дослідження полягає в можливості застосування його теоретичних засад і результатів для вдосконалення змісту та організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Запропонована класифікація фітнес-технологій (заснована на їхньому функціональному призначенні) може слугувати орієнтиром для викладачів під час планування занять, добору вправ та оцінювання їхньої відповідності конкретним освітнім і оздоровчим цілям. Це створює підґрунтя для розширення спектра фізичних активностей і урізноманітнення навчального досвіду студентів.

Впровадження результатів дослідження на практиці уможливлює розроблення та оновлення навчальних програм, методичних матеріалів і комплексів вправ, зокрема аеробних і силових тренувань, танцювальних елементів, а також вправ для розвитку гнучкості та рухливості. При виборі відповідних технологій слід враховувати такі чинники, як навчальні цілі, вік студентів, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я, а також індивідуальні інтереси й можливості. Такий підхід дозволяє планувати фізичну активність з урахуванням потреб студентів і сприяє їхній активнішій участі у спортивно-оздоровчих програмах.

Ключовим аспектом практичного застосування цих результатів є розроблення диференційованих варіантів фізичної активності. Викладачі можуть застосовувати принцип поступового підвищення навантаження, варіювати інтенсивність, тривалість і складність вправ, пропонувати різні способи їх виконання та регулярно оцінювати індивідуальний прогрес. Такий підхід робить заняття доступними для студентів із різним рівнем фізичної підготовки та підвищує безпеку під час тренувань. Конкретні параметри навантаження слід визначати з огляду на фізичний стан студентів і специфіку обраного виду активності.

Запропоновані заходи можуть сприяти посиленню мотиваційної складової фізичного виховання. Різноманітність вправ, можливість вибору між різними фітнес-напрямами, постановка індивідуальних цілей і відстеження особистого прогресу спонукають студентів до активнішої участі в заняттях. Головним практичним завданням є не лише виконання навчальних вимог, а й формування позитивного ставлення до фізичної активності, роз'яснення її важливості для здоров'я та заохочення студентів підтримувати фізичну активність поза межами обов'язкових занять.

У цьому контексті особливо корисним є використання цифрових інструментів для самоконтролю. Мобільні додатки, трекери активності та розумні годинники дозволяють фіксувати тривалість і частоту фізичних навантажень, відстежувати показники інтенсивності та аналізувати індивідуальний прогрес. Інтеграція цих інструментів у навчальний процес рекомендована для заохочення самоконтролю та самостійного планування фізичної активності. Водночас використання цифрових даних

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

має супроводжуватися роз'ясненням можливостей і обмежень відповідних технологій, а також педагогічним супроводом. Практична цінність дослідження полягає також у можливості застосування запропонованого алгоритму використання фітнес-технологій, що охоплює такі етапи: визначення мети, вибір інструментів і методів, коригування рівня навантаження, організація занять, моніторинг активності та оцінювання результатів. Викладачі можуть використовувати цей алгоритм як орієнтир для планування оздоровчих фізичних занять, збагачуючи тим самим методичне підґрунтя фізичного виховання.

Отримані результати є цінними для викладачів фізичного виховання, керівників спортивних центрів і фітнес-студій, фахівців у галузі спортивної педагогіки та організаторів студентського дозвілля. Вони можуть слугувати теоретичною основою для розроблення методичних рекомендацій, навчальних планів і програм підготовки, спрямованих на розширення можливостей для фізичної активності студентів. Однак конкретні методи та рекомендації потребують адаптації до умов діяльності конкретного закладу вищої освіти, а також ретельної практичної апробації.

Отже, практичне значення дослідження полягає в розробленні науково обґрунтованих рекомендацій щодо системного, індивідуалізованого та педагогічно доцільного використання фітнес-технологій у навчальному процесі. Їх впровадження може сприяти модернізації змісту фізичного виховання.

Висновки

Таким чином, наше дослідження засвідчило, що фітнес-технології відкривають перспективні можливості для впровадження нетрадиційних методів фізичного виховання в закладах вищої освіти. Доведено, що їх застосування розширює межі фізичного виховання, урізноманітнює види рухової активності та сприяє інтеграції цілей, пов'язаних зі здоров'ям, навчанням, дозвіллям і мотивацією.

Основні категорії сучасних фітнес-технологій можна класифікувати так: тренування на витривалість, силові тренування, вправи на розвиток гнучкості та рухливості, танцювальні заняття та оздоровчо-рекреаційна активність. Наголошується, що ці технології слід розглядати не просто як набір окремих вправ, а як системний підхід до організації рухової активності. Такий підхід охоплює визначення мети, добір відповідних засобів та методів, регулювання інтенсивності навантаження, моніторинг активності та оцінювання результатів.

Однією з ключових переваг фітнес-технологій є можливість адаптувати та диференціювати фізичні навантаження з урахуванням віку, рівня фізичної підготовки, функціональних можливостей та інтересів здобувачів. Водночас, хоча використання цифрових фітнес-інструментів полегшує самоконтроль і управління активністю, воно також потребує належного педагогічного супроводу.

Ефективність інтеграції фітнес-технологій в освітній процес залежить від таких чинників, як регулярність занять, поступове коригування рівня навантаження, індивідуалізація та диференціація вправ, доступність і безпечність рухової активності, а також регулярне оцінювання фізичного стану.

Подальші дослідження будуть зосереджені на експериментальній перевірці ефективності конкретних фітнес-технологій та розробленні критеріїв їх добору, що узгоджуються з освітніми цілями та індивідуальними потребами здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Шелюк В., Бутенко Т., Дутчак В., Михасюк Т. Фізична активність здобувачів вищої освіти як складник здорового способу життя. Ф*ізична активність, здоров'я і спорт.* 2026. № 1(39). С. 232–239. DOI: https://doi.org/10.32782/2221-1217-2026-1-29

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

2. Олексин І. Я. Спортивна та фізична активність в контексті способу життя сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки.* 2019. Вип. 2(86). С. 61-70. https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2(86).2019.61-70

3. Мельничук А. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2024. № 17(36). С. 80-87. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87

4. Шафранський І. В., Походенко І. Ф., Найда А. С., Шимечко А. Я., Сташків В. О. Фітнес-технології як форма реалізації нетрадиційних засобів фізичної культури в освітньому процесі. *Академічні візії.* 2026. №54. DOI: https://doi.org/10.66556/2786-586X.54.shafransky-i

5. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. № 3. С. 146-150. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.25

6. Чернишин В. М. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача: кваліфікаційна робота магістра: 017 Фізична культура і спорт. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 53 с. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/15736

7. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-6

8. Васильчук Г. В., Сущенко Л. П., Атамась О. А. Роль технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2026. Вип. 3k(203). С. 74-77. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).15

9. Чепелюк А. В., Євтушенко В. В., Івахно О. В. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. *Педагогічна академія: наукові записки.* 2025. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043

10. Горулько О., Коробка Д., Петренко Д., Церковна О. Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес-трекерів до віртуальної реальності. *Universum.* 2025. №24. С. 145–156. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2088

11. Шепель Є. В., Соколова О. В., Верітов О. І. Трансформація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами інноваційних технологій. *Фізичне виховання та спорт.* 2026. № 2. С. 96-102. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2026-2-12

12. Ковальова Т. М. Експериментальна програма підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту із застосуванням інноваційних технологій. *Академічні візії.* 2026. Вип. 51. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18367168

13. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 19-22. DOI https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.4

14. Гавришко О. Застосування фітнес програм в системі фізичного виховання учнів основної школи. *Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації:* збірник статей студентської наукової конференції. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 5 листопада 2025. Вінниця, 2025. Вип. 3. С. 25-28. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/17307

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

References:

1. Sheliuk V., Butenko T., Dutchak V., Mykhasiuk T. (2026). Fizychna aktyvnist zdobuvachiv vyshchoi osvity yak skladnyk zdorovoho sposobu zhyttia [Physical activity of higher education students as a component of a healthy lifestyle]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport – Physical Activity, Health and Sport*, 1(39), 232–239. DOI: https://doi.org/10.32782/2221-1217-2026-1-29 [in Ukrainian].
2. Oleksyn I. Ya. (2019). Sportyvna ta fizychna aktyvnist v konteksti sposobu zhyttia suchasnoi liudyny [Sports and physical activity in the context of the modern person's lifestyle]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Filosofski nauky – Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University Philosophical Science*, Vyp. 2(86), 61-70. https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2(86).2019.61-70 [in Ukrainian].
3. Melnychuk A. (2024). Doslidzhennia osoblyvostei fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi [tudy of the characteristics of physical activity among university students]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical Culture, Sport and Health of the Nation,* 17(36), 80-87. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87 [in Ukrainian].
4. Shafranskyi I. V., Pokhodenko I. F., Naida A. S., Shymechko A. Ya., Stashkiv V. O. (2026). Fitnes-tekhnolohii yak forma realizatsii netradytsiinykh zasobiv fizychnoi kultury v osvitnomu protsesi [Fitness technologies as a form of implementing non-traditional physical culture methods in the educational process]. *Akademichni vizii – Academic Visions,* 54. DOI: https://doi.org/10.66556/2786-586X.54.shafransky-i [in Ukrainian].
5. Khlus N. O. (2025). Vykorystannia innovatsiinykh fitnes-tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury: suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku [The use of innovative fitness technologies in physical education lessons: current state and development prospects]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport – Olympic and Paralympic Sport*, 3, 146-150. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.25 [in Ukrainian].
6. Chernyshyn V. M. (2023). Vykorystannia suchasnykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii pry pidhotovtsi trenera-vykladacha [he Use of Modern Physical Culture and Health-Improving Technologies in the Training of a Coach-Instructor]: kvalifikatsiina robota mahistra: 017 Fizychna kultura i sport. Khmelnyts. nats. un-t. Khmelnytskyi. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/15736 [in Ukrainian].
7. Hoholeva O. M. Fitnes-prohramy u praktytsi fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii zakladiv vyshchoi osvity [Fitness Programs in the Practice of Physical Culture and Health-Improving Technologies in Higher Education Institutions]. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-6 [in Ukrainian].
8. Vasylchuk H. V., Sushchenko L. P., Atamas O. A. (2026). Rol tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti u zberezhenni i zmitsnenni zdorovia liudyny [The Role of Health-Improving and Recreational Physical Activity Technologies in Preserving and Strengthening Human Health*]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University,* 3k(203), 74-77. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).15 [in Ukrainian].
9. Chepeliuk A. V., Yevtushenko V. V., Ivakhno O. V. (2025). Vykorystannia tsyfrovykh tekhnolohii dlia monitorynhu ta pidtrymannia fizychnoi aktyvnosti zdobuvachiv osvity [The Use of Digital Technologies for Monitoring and Maintaining the Physical Activity of Students]. *Pedahohichna akademiia: naukovi zapysky – Pedagogical Academy: Scientific Notes*. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043 [in Ukrainian].
10. Horulko O., Korobka D., Petrenko D., Tserkovna O. (2025). Tsyfrovi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: vid fitnes-trekeriv do virtualnoi realnosti [Digital technologies in physical education: from fitness trackers to virtual reality]. *Universum,* 24, 145–156. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2088 [in Ukrainian].

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X

11. Shepel Ye. V., Sokolova O. V., Veritov O. I. (2026). Transformatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii [Transformation of physical education for higher education students through innovative technologies]. *Fizychne vykhovannia ta sport – Physical Education and Sport*, 2, 96-102. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2026-2-12 [in Ukrainian].

12. Kovalova T. M. (2026). Eksperymentalna prohrama pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu iz zastosuvanniam innovatsiinykh tekhnolohii [Experimental program for enhancing the physical fitness of future physical culture and sports specialists using innovative technologies]. *Akademichni vizii – Academic Visions,* 51. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18367168 [in Ukrainian].

13. Vaskan I. H., Yeremiia Ya. I., Batiuk A. M. (2022). Vprovadzhennia fitnes-tekhnolohii v suchasnyi protses fizychnoi kultury [Implementation of fitness technologies in the modern physical culture process]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative Pedagogy*, 44(3), 19-22. DOI https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.4 [in Ukrainian].

14. Havryshko O. (2025). Zastosuvannia fitnes prohram v systemi fizychnoho vykhovannia uchniv osnovnoi shkoly [Application of fitness programs in the physical education system for middle school students]. *Suchasni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni riznykh hrup naselennia, sporti, fizychnii terapii ta reabilitatsii – Modern technologies in physical education for various population groups, sports, physical therapy, and rehabilitation*: zbirnyk statei studentskoi naukovoi konferentsii. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, Vinnytsia, 5 lystopada 2025. Vinnytsia, 2025. Vyp. 3, 25-28. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/17307 [in Ukrainian].

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License
e-ISSN: 2786-586X