



ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гуцул Наталія Зеновіївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-6080-2369

Глухов Іван Геннадійович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
декан факультету фізичного виховання та спорту
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-4226-5253

Дробот Катерина Володимирівна,

доктор філософії, доцент,
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-1421-2464

У статті розглядається ефективність застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня рухової активності студентської молоді, недостатньою мотивацією до систематичних фізичних вправ та потребою модернізації традиційної системи фізичного виховання. У сучасних умовах трансформації освітнього середовища та зростання ролі інноваційних підходів особливої значущості набуває впровадження фітнес-технологій, що поєднують оздоровчу, тренувальну та мотиваційну складові, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних, психоемоційних та мотиваційних характеристик студентів та підвищення рівня їх здоров'я. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ефективності застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, контент-аналіз, порівняльний та системний аналіз. Проведений аналіз показав, що фітнес-технології сприяють підвищенню мотивації студентів, активізації їхньої участі у заняттях, розвитку фізичних якостей, покращенню психоемоційного стану та загального рівня здоров'я. Впровадження різноманітних програм у онлайн та офлайн форматах забезпечує доступність занять у будь-який час і місці та формує стійкі навички самостійної фізичної активності. Теоретичне дослідження підтвердило роль фітнес-технологій як інноваційного інструменту фізичного виховання студентів. Систематизація видів технологій і методичних підходів показала необхідність інтеграції цифрових і традиційних методів занять для досягнення максимального оздоровчого, тренувального та мотиваційного ефекту, що сприяє підвищенню рівня здоров'я, розвитку фізичних здібностей і формуванню здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: фітнес-технології, фітнес, фізична культура, студенти, заклади вищої освіти, зміцнення здоров'я.

Nataliia Hutsul, Ivan Hlukhov, Kateryna Drobot. Effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education

The article examines the effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education institutions. The relevance of the study is determined by the decreasing level of physical activity among students, insufficient motivation for regular exercise, and the need to modernize the traditional physical education system. In the current context of educational transformation and the growing role of innovative approaches, the implementation of fitness technologies, which combine health, training, and motivational components, becomes particularly important, ensuring the comprehensive development of students' physical, psycho-emotional, and motivational characteristics and improving their overall health. The aim of the study is to theoretically justify and determine the effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education institutions. Research methods include theoretical analysis and generalization of scientific literature, content analysis, comparative and systematic analysis. The analysis showed that fitness technologies contribute to increased student motivation, active participation in classes, development of physical qualities, improvement of psycho-emotional condition, and overall health. The implementation of various programs in both online and offline formats ensures accessibility of classes at any time and place and fosters sustainable skills for independent physical activity. The theoretical study confirmed the role of fitness technologies as an innovative tool in student physical education. The systematization of types of technologies and methodological approaches demonstrated the need to integrate digital and traditional teaching methods to achieve maximum health, training, and motivational effects, which contribute to improved health, development of physical abilities, and the formation of a healthy lifestyle among students.

Key words: fitness technologies, fitness, physical education, students, higher education institutions, health improvement.

Вступ. Становлення загальнолюдських цінностей, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є надзвичайно актуальною проблемою сьогодення. З урахуванням збільшення випадків відсторонення студентів від навчання, зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, формування основ здорового способу життя стає одним із пріоритетних завдань. Заклади вищої освіти мають створювати умови для покращення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. У цьому контексті найважливішими завданнями сучасного викладача, педагога чи тренера є застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій, поєднання рухового та статичного навантаження, створення сприятливої атмосфери, формування усвідомлення цінності власного здоров'я та життя, а також навичок безпечної поведінки. Впровадження фітнес-технологій та моніторинг стану здоров'я дозволяють спрямувати корегуючі заходи на збереження та зміцнення здоров'я студентів з урахуванням інноваційного розвитку освіти [6; 5].

За визначенням дослідників, одна з важливих характеристик фізичного виховання в закладах вищої освіти – його практична спрямованість. Для вдосконалення функцій організму, необхідних для підготовки висококваліфікованих фахівців, слід виконувати спеціально підібрані вправи цільового спрямування [10]. Деякі вчені визначають фітнес як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що враховує психофізичний стан людини, її мотивацію та особисту зацікавленість [9].

Аналіз попередніх досліджень свідчить, що розробкою методичних основ застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів займалися В. Ареф'єв, Т. Касацька [6], О. Кібальник. Багато науковців підкреслюють надзвичайну важливість інноваційного розвитку навчально-виховного процесу з фізичного виховання для підвищення його якості [5, 14]. Реалізація інноваційних стратегій вимагає широкого спектру спеціальних знань, умінь та навичок, а недостатня компетентність викладачів та тренерів знижує ефективність занять [5; 17].

Вивчення особливостей використання фізичної культури та рекреаційних фітнес-технологій розкрито у численних роботах сучасних науковців, зокрема О. Петренко, Н. Петренко, Т. Лоза [10], Т. Круцевич, Н. Пангелова, О. Кривчикова [9], Ю. Усачов, В. Зінченко, В. Жуков, П. Козубей [11], М. Кожокар, П. Слобожанінов [8].

За даними Ю. Усачова, В. Зінченка, В. Жукова та П. Козубея, спеціально організовані форми рухової активності в рамках оздоровчого фітнесу сприяють подоланню негативних тенденцій у стані здоров'я молоді [11]. Фітнес доцільно трактувати як сучасний етап еволюції оздоровчої фізичної культури, що ґрунтується на попередніх напрацюваннях, проте адаптується та вдосконалюється відповідно до актуальних соціальних і освітніх потреб [4].

Використання фітнес-технологій забезпечує багатовекторний вплив на організм, сприяючи гармонійному

розвитку м'язової сили, підвищенню рухливості суглобів та еластичності зв'язково-сухожильного апарату. Крім того, систематичні заняття покращують загальну й силову витривалість, оптимізують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, активізують захисні механізми організму, удосконалюють координаційні здібності та сприяють нормалізації маси тіла. Важливим результатом також є позитивний вплив на емоційний стан і загальне самопочуття [16 с.13].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ефективності застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних методів: аналіз та узагальнення спеціальної наукової літератури. Проаналізовано наукові публікації, монографії та навчально-методичні посібники вітчизняних авторів, які розкривають теоретичні основи, методичні підходи та практичний досвід використання сучасних фітнес-технологій.

Результати дослідження. Дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти є обов'язковою незалежно від профілю навчання. Основними її завданнями залишаються зміцнення здоров'я та фізичне вдосконалення студентів [5; 6; 12]. Методична система застосування фітнес-технологій спрямована на підготовку студентів до подальшої фізкультурно-оздоровчої активності. Таким чином, підвищення ефективності навчально-виховного процесу забезпечується теоретичним обґрунтуванням системи фітнес-технологій та її практичною реалізацією, що підтверджується позитивною динамікою стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів.

У сучасній фізичній культурі активно розробляються різноманітні інноваційні методики, оздоровчі програми та технології, що сприяє появі таких термінів, як «освітні технології», «інноваційні технології», «здоров'язберігаючі технології» та «фітнес-технології». Слово «технологія» походить від грецьких *techné* – майстерність, творчість, і *logos* – вчення, і в узагальненому сенсі визначається як система методів, прийомів та кроків, послідовне виконання яких дозволяє досягти поставлених завдань [8]. Значна частина оздоровчих технологій формується саме під впливом фітнес-індустрії, що пояснює поширення терміну «фітнес-технології» у наукових та методичних роботах.

Переважаюча частина сучасних оздоровчих технологій сформувалася під впливом інтенсивного розвитку фітнес-індустрії, що на сучасному етапі відзначається високими темпами зростання [13].

За показниками функціонального навантаження до найбільш інтенсивних належать програми кросфіту, функціонального тренінгу, сайкл-тренування, слайд-технології, бігові комплекси з використанням кардіотренажерів, а також степ і фітнес-аеробіка. У зв'язку з обмеженим матеріально-технічним забезпеченням у більшості спортивних залів доцільним є впровадження універсальних програм [3].

Систематичні заняття фітнесом позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей, зміцнення опорно-рухового апарату, удосконалення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, сприяють підтриманню оптимальної маси тіла й корекції постави [13].

За твердженнями авторів О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лози, однією з ключових особливостей процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є його практична спрямованість. Дослідники зазначають, що для вдосконалення фізичних функцій організму, необхідних для формування висококваліфікованих фахівців у майбутньому, слід виконувати спеціально підібрані вправи цільового характеру [10, 11].

За даними О. А. Качана, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому. Це дозволяє студенту швидше засвоювати нові навички та вміння, що підвищує рівень фізичної підготовленості та працездатності [7].

Дослідники [3, 7, 11] визначають фітнес як систему фізичних вправ оздоровчого спрямування, яка враховує індивідуальні особливості психофізичного стану людини, її мотивацію та особисті інтереси. У практиці фізичного виховання умовно виділяють три основні види фітнесу: загальний фітнес, оздоровчий (фізичний) фітнес та спортивно-орієнтований фітнес.

Фітнес-технології вирішують ряд специфічних завдань: забезпечення гармонійного розвитку, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою, розвиток естетичних якостей і творчого потенціалу особистості [9; 8]. Слід зазначити, що виконання цих завдань ефективно лише при систематичних заняттях фітнесом 2–3 рази на тиждень.

Правильне та цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти є одним з ключових завдань модернізації навчальних планів і програм ЗВО [11, 13]. При розробці фітнес-програм застосовуються п'ять підходів:

- еkleктичний – на основі культурних традицій;
- синергетичний – інтеграція та системність;
- традиційно-орієнтований;
- синтетичний – поєднання традицій та інновацій;
- диверсифікаційний – множинність варіантів одного виду занять.

Автори Усачов Ю. О та ін. [11] зазначають, що у системі вищої освіти фітнес-програми виконують низку функцій:

- компенсаторно-творчу, спрямовану на гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток;
- інтегративно-соціалізуючу, яка об'єднує студентів у клуби для спільної діяльності;
- креативно-насолоджувальну, що стимулює творчі здібності та освоєння цінностей фітнес-культури;
- проєктивно-ціннісну, формуючи спеціалізовану рухову активність у професійно-прикладній підготовці.

Для студентів ЗВО пропонуються різноманітні види фітнес-програм: аеробіка, степ-аеробіка, стрей-

чінг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні комплекси, пілатес тощо. Кожен напрямок включає як теоретичні, так і практичні аспекти [7].

Сучасні фітнес-технології:

Kango Jumps® – це групові заняття, що проводяться під ритмічну музику з темпом 128–136 ударів за хвилину. Тренування проводить ліцензований інструктор, який демонструє рухи, об'єднує їх у зв'язки та контролює правильність техніки виконання. Як і будь-яке тренування, заняття розпочинається з розминки, після чого виконується основна частина, що складається переважно з елементів базової аеробіки та адаптованих вправ Kango Jumps із залученням рухів рук і ніг. До структури заняття входять і силові навантаження, оскільки кожен черевик важить 1,5–2 кг, виконуючи функцію додаткового гравітаційного обтяження. За потреби можуть використовуватися гантелі. Тривалість заняття зазвичай становить від 40 до 60 хвилин. Система тренувань має незвичайний і водночас розважальний характер. Комплекс вправ підходить як для дітей від 6 років, так і для людей похилого віку. Рівень попередньої фізичної підготовленості не є визначальним. За рахунок кардіорежиму система сприяє інтенсивному енергоспоживанню – за одне заняття можна витратити до 1000 ккал. Окрім зменшення жирових відкладень, заняття забезпечують комплексне опрацювання всіх основних м'язових груп. Найбільше навантаження припадає на м'язи преса, сідниць, стегон і ніг. Також покращується постава, зміцнюються м'язи-стабілізатори та активізується кровопостачання міжхребцевих дисків. Пружинний механізм взуття виконує амортизаційну функцію, що зменшує навантаження на суглоби та сухожилля.

За даними швейцарського дослідження, використання спеціального взуття знижує ударне навантаження на великогомілкову кістку приблизно на 50%, а на поперековий відділ хребта – близько 20%. Заняття сприяють розвитку координації, витривалості та функцій вестибулярного апарату. Регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну систему. Загалом це ефективна й емоційно приваблива форма рухової активності, що дозволяє урізноманітнити фітнес-програми та підвищити мотивацію до систематичних занять [18].

Аеробіка являє собою комплексний синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різних видів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід із частотою 120–160 ударів на хвилину, із застосуванням серійного або безперервного методу виконання. В межах аеробних програм особливе місце займають такі види занять, як Spinning Track, що передбачає аеробне тренування на велотренажерах із імітацією групових шосейних перегонів і контролем серцевого ритму. Програми змішаного характеру, як Interval Training, складаються з чергування блоків аеробного (кардіо) та анаеробного (силового) навантаження, тоді як анаеробні комплекси, як Power Training, передбачають високий рівень інтенсивності силових вправ для всіх груп м'язів. Для виконання цих програм використо-

вуються різні допоміжні засоби, такі як м'ячі, гантелі, боді-бари, амортизатори та інше обладнання.

Серед фітнес-програм із застосуванням спеціального обладнання варто виділити фітбол-аеробіку, яка поєднує загальнорозвиваючі, гімнастичні та танцювальні вправи з використанням великого еластичного м'яча діаметром 55–75 см. До програм із тренажерами належить система Кінезис, що дозволяє виконувати понад 500 функціональних вправ для розвитку сили, гнучкості та координації в різних площинах з амплітудою до 360°. Окрему категорію складають програми без застосування спеціальних пристроїв, до яких відноситься фітнес-йога – комплекс вправ, що включає стретчинг (розтяжку м'язів), асани (специфічні пози) та пранаями (дихальні практики) для підтримки фізичного та психоемоційного стану.

Бодіфлекс – це система дихальних вправ, спрямована на максимальне насичення тканин киснем через чергування різних фаз дихання, включаючи глибоке дихання та затримки повітря. Регулярне виконання цих вправ сприяє нормалізації функцій основних систем організму та покращує загальне самопочуття.

Стретчинг, або розтяжка, передбачає цілеспрямоване розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів, що підвищує еластичність і рухливість опорно-рухового апарату. Постійне виконання таких вправ забезпечує не лише гнучкість м'язів, а й позитивно впливає на роботу всього організму загалом.

Фітнес-йога поєднує фізичні вправи, дихальні практики та асани, сприяючи розвитку сили, гнучкості та стабілізації нервово-м'язової системи. Крім того, вона покращує функціонування опорно-рухового апарату та внутрішніх органів, допомагаючи виправити поставу та зміцнити м'язи спини.

Пілатес передбачає виконання повільних, безперервних гімнастичних вправ, що підвищують силу, гнучкість і стабільність тіла. Цей метод особливо ефективний для студентів медичних спеціальних груп і може застосовуватися як у рамках навчальних занять, так і в секційній або позанавчальній роботі.

Аквааеробіка – це фізично-оздоровчі заняття у водному середовищі, що підходять для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Виконання вправ у воді знижує навантаження на суглоби та хребет, активізує гідромасаж, дозволяє збільшувати інтенсивність аеробного навантаження та нормалізувати периферичний кровообіг, що робить такі заняття безпечними та ефективними для всіх категорій студентів.

CrossFit – це функціональна програма, що включає силові вправи, кардіонавантаження, вправи на витривалість та координацію. Регулярні тренування CrossFit сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та загальної адаптивності організму, одночасно покращуючи фізичну підготовку студентів.

TRX та вправи з петлями дозволяють використовувати вагу власного тіла разом із спеціальними петлями, що забезпечує ефективну роботу багатьох м'язових груп, розвиток балансу, стабільності, сили та гнучкості. Такі тренування можуть виконуватися як у спортивних залах, так і вдома або у невеликих приміщеннях.

Табата є високоефективною методикою інтервальних тренувань, що включає короткі періоди інтенсивного навантаження, змінювані відпочинком. Вона стимулює розвиток витривалості, прискорює обмін речовин і сприяє інтенсивному спалюванню жиру, що робить її популярним засобом для покращення фізичної форми.

Доцільність включення вправ стретчингу до занять з фізичної культури підтверджується результатами дослідження Афанасьєвої О. М., Натарової В. В. та Недбайло І. А. [1], у якому зафіксовано позитивну динаміку розвитку гнучкості та покращення рухливості суглобів у студентів-волейболістів. Експериментальна група, що виконувала комплекси вправ на розтягування на початку та наприкінці тренувальних занять, продемонструвала кращі показники порівняно зі студентами, які не застосовували стретчинг. Окрім цього, систематичне використання вправ на розтягування сприяє зниженню м'язової напруги, профілактиці травматизму та пришвидшенню відновних процесів після фізичних навантажень. Важливим є також психоемоційний ефект стретчингу, що проявляється у зменшенні рівня стресу, нервового перенапруження та больових відчуттів.

На сучасному етапі у закладах вищої освіти дедалі ширше впроваджуються методи релаксації та аутогенного тренування під час занять з фізичної культури. Виконання релаксаційних вправ сприяє зняттю м'язової та психоемоційної напруги, зменшенню рівня тривожності та відновленню емоційного стану студентів. Регулярне застосування цих практик дозволяє ефективніше спрямовувати енергію на розвиток фізичних і розумових здібностей та реалізацію індивідуального потенціалу [13]. Крім того, інтеграція елементів фітнес-технологій у традиційні заняття з фізичної культури сприяє підвищенню мотивації студентів, зростанню зацікавленості та покращенню відвідуваності занять [3, 11, 12].

Впровадження фітнесу в ЗВО можливо через:

1. навчальні заняття з фізичного виховання;
2. факультативні та додаткові заняття у навчальному розкладі;
3. позанавчальні заняття у спортзалах, секціях, групах загальної фізичної підготовки;
4. самостійну роботу вдома, у фітнес-центрах та спортивних комплексах.

Як зазначають автори М.Супронюк та інші [15], роль фітнес-технологій у організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти постійно зростає, адже різноманітні форми занять сприяють їх широкому впровадженню, підвищують зацікавленість студентів, стимулюють активну участь та самостійні тренування, а також позитивно впливають на психоемоційний стан та фізичні показники. Планування занять з елементами фітнесу для юнаків основної групи може здійснюватися на основі спортивних і рекреаційних технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми), для юнаків спеціальної групи – із застосуванням рекреаційних та реабілітаційних методик (фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, більярд, кругове фітнес-тренування), для дівчат основної групи – фіт-

нес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми, а для дівчат спеціальної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес та атлетична гімнастика. Таким чином, фізичне виховання у закладах вищої освіти сприяє формуванню здорового способу життя, рухової активності, гармонійного фізичного розвитку, збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей, а також організації змістовного дозвілля, забезпечуючи студентам можливість поєднувати навчання та спортивну підготовку для участі у всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Багато авторів зазначають, що при впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів та зростання відвідуваності занять із фізичної культури. Впроваджувати фітнестехнології у ЗВО можна так: під час навчального процесу з фізичного виховання студентів; на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до розкладу занять; у поза навчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки; як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах [2].

Автори Lazăr, A. G., Leuciuc, F. V. [19] досліджували вплив спеціально сформованої програми фізичної активності на фізичну підготовленість студенток віком 19–23 роки. У експериментальну програму включили сучасні фітнес-технології, а саме вправи Тае Во (25% часу), Pilates (25%), тренування на фітнес-тренажерах (30%) та статичний стретчинг (20%), які виконувалися двічі на тиждень по 100 хв протягом 28 тижнів, тоді як контрольна група займалася традиційними фізичними вправами (біг, гімнастика, спортивні ігри). За даними Eurofit-тестів, у експериментальній групі спостерігалося достовірне покращення вибухової сили, м'язової витривалості, швидко-силових якостей і спритності, гнучкості, рівноваги та загальної фізичної підготовленості, а також зниження маси тіла та покращення індексу маси тіла, у порівнянні з контрольною групою. Це свідчить про ефективність включення різних фітнес-технологій у заняття з фізичного виховання студентів для розвитку компонентів фізичної підготовленості і покращення якості життя [18].

Особливу увагу в контексті нашого дослідження заслуговує робота Ю. О. Усачова, В. Б. Зінченка,

В. О. Жукова та П. С. Козубея, які проаналізували сучасні фітнес-програми та технології. Автори підкреслюють, що в рамках програм оздоровчого фітнесу спеціально організовані доступні та ефективні форми рухової активності допомагають усувати негативні тенденції у стані здоров'я молоді [11].

Висновки. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів створює реальні умови для удосконалення навчально-виховного процесу та значного підвищення його ефективності. Основою є розроблена методична система, що дозволяє поєднувати традиційні та інноваційні форми занять, забезпечує широкі можливості представлення навчального матеріалу, інтерактивність та різноманітність фітнес-програм. Такий підхід підвищує мотивацію й інтерес студентів до занять, стимулює активну участь у навчальному процесі та самостійні тренування у вільний час, покращує якість підготовки на практичних і семінарських заняттях, а також полегшує роботу викладача.

Використання сучасних фітнес-програм, таких як аеробіка, кросфіт, пілатес, йога, TRX та Kangoo Jumps©, забезпечує розвиток фізичних якостей, психоемоційного стану та загальної фізичної підготовленості студентів. Систематичне застосування фітнес-технологій сприяє комплексному оздоровчому ефекту, розвитку координаційних здібностей, зміцненню опорно-рухового апарату, оптимізації функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підтримці здорової маси тіла та формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти, інтегроване з фітнес-технологіями, не лише підтримує фізичне здоров'я студентів, а й розвиває їхні морально-вольові, інтелектуальні та творчі здібності, створює умови для змістовного дозвілля та участі у всеукраїнських і міжнародних спортивних заходах. Фітнес-технології дають змогу моделювати умови, що дозволяють студентам оволодіти внутрішніми закономірностями рухів зі складнокоординаційною структурою та досягати максимального ефекту у навчально-виховному процесі. Ефективність методичної системи підтверджується позитивною динамікою фізичних показників, психоемоційного стану та рівня компетентностей студентів, а перспективи подальших досліджень полягають у вивченні зарубіжного досвіду практичної реалізації фітнес-технологій.

Література:

1. Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А. Динамічний стретчинг у процесі фізичного виховання волейболістів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). 2021. № 9. С. 135–140. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17>
2. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. *Вісник Запорізького національного університету*. 2013. № 1(10). С. 89–93.
3. Ванюк Д. В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії : матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції (4–5 квітня 2021 р., Харків). 2021. Вип. 11. С. 70–72.
4. 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.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.

6. Касацька Т., Гейченко С. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. 2012. С. 142–145.
7. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
8. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*. 2020. № 11(87). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49>
9. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
10. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
11. Усачов Ю. О., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів.
12. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року.
13. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес-програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 11. С. 156–162. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18>
14. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. 2012. 20 с.
15. Супронюк М. В., Болотникова Т. Г., Зеленюк О. В., Черновський С. М., Мкртчян О. А. Особливості застосування фітнес-технологій під час занять з фізичної культури. Актуальні питання у сучасній науці. 2024. № 2(20). С. 804–817. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2\(20\)-804-817](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2(20)-804-817)
16. Цуркан В. Р. Вплив занять фітнесом на рухову активність учнів ліцеїв : кваліфікаційна робота. Херсон, 2021. 13 с.
17. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, № 3. P. 613–616.
18. Britto MA, Lemos AL, dos Santos CS, Maroneze BM, Stoelben KJV, Carpes FP. Effects of a rebound shoe to reduce impact forces in jump-landing tasks. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2021;26:77–83. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.033>
19. Lazăr A. G., Leuciuc F. V. Study concerning the physical fitness of Romanian students and its effects on their health-related quality of life. *Sustainability*. 2021. Vol. 13(12). 6821. <https://doi.org/10.3390/su13126821>

References:

1. Afanasieva, O.M., Natarova, V.V., Nedbailo, I.A. (2021). Dinamichniy stretching u protsesi fizychnoho vykhovannia voleibolistiv [Dynamic stretching in the process of physical education of volleyball players]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation)*, no. 9, pp. 135–140 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17>
2. Bohdanovska, N.V. (2013). Vplyv ozdorovchoi aerobiky na funktsionalnyi stan organizmu zhinok 20–30 rokiv [The influence of health aerobics on the functional state of women aged 20–30]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*, no. 1(10), pp. 89–93 [in Ukrainian].
3. Vanyuk, D.V. (2021). Efektyvnist vprovadzhennia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia riznoi spriamovanosti [The effectiveness of fitness technologies implementation in physical education classes of various orientation]. *Suchasni tekhnologii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, fizychnoi terapii ta ergoterapii: materialy XI Mizhnarodnoi naukovy-metodychnoi konferentsii (4–5 kvitnia 2021 r., Kharkiv)*, issue 11, pp. 70–72 [in Ukrainian].
4. Vaskan, I.H., Yermiya, Ya.I., Batiuk, A.M. (2022). Vprovadzhennia fitnes-tekhnologii v suchasnyi protses fizychnoi kultury [Implementation of fitness technologies in the modern physical education process]. *Innovatsiina pedahohika*, vol. 44, issue 3, pp. 19–22 [in Ukrainian].
5. Gryban, H.P. (2012). *Fizyчне vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv: monohrafiya* [Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph]. Zhytomyr: Ruta, 514 pp. [in Ukrainian].
6. Kasatska, T., Heichenko, S. (2012). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Organization of physical education of students by means of health-improving fitness]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia: materialy VIII Vseukr. nauk.-prakt. конф. z mizhnar. uchastiu*, pp. 142–145 [in Ukrainian].
7. Kachan, O.A. (2017). *Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnologii u fizkulturno-ozdorovchu ta sportyvnу diialnist zakladiv osvity* [Implementation of innovative technologies in physical culture and health-improving and sports activities of educational institutions]. Sloviansk: Vytoky, 138 pp. [in Ukrainian].
8. Kozhokar, M.V., Slobozhaninov, P.A. (2020). *Zasoby ozdorovchoho fitnesu pid chas provedennia onlain-zaniat z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity v period karantynnykh obmezhen* [Health-improving fitness means during online physical education classes in higher education institutions during quarantine restrictions]. *Molodyi vchenyi*, no. 11(87), pp. 49–53. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49> [in Ukrainian].
9. Krutsevych, T.Yu., Pangelova, N.Ye., Kryvchikova, O.D. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fiz. vykhovannia i sportu*, vol. 1 [Theory and methodology

of physical education: textbook for students of higher educational institutions of physical education and sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 384 pp. [in Ukrainian].

10. Petrenko, O.P., Petrenko, N.V., Loza, T.O. (2020). Ozdorovchi tekhnologii pilatesu v profesiino-prykladnii fizychnii pidhotovtsi studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Health-improving Pilates technologies in professionally-applied physical training of students of higher education institutions]. Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet, 176 pp. [in Ukrainian].

11. Usachov, Yu.O., Zinchenko, V.B., Zhukov, V.O., Kozubey, P.S. (2020). Vykorystannia suchasnykh fitnes-program i tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv [Use of modern fitness programs and technologies in physical education of students] [Electronic resource]. <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf> [in Ukrainian].

12. Ministry of Education of Ukraine. Proekt Stratehii rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 roku [Project of the Strategy for the development of physical education and sport among students for the period up to 2025] [Electronic resource]. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorenya/2019/07/17/.pdf> [in Ukrainian].

13. Samokhvalova, I.Yu., Kharchenko, S.M. (2022). Vykorystannia fitnes-program u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyshchoi osvity pid chas distantsiinoho navchannia [Use of fitness programs in physical education of female students of higher education institutions during distance learning]. Reabilitatsiini ta fizykulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny, no. 11, pp. 156–162. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18> [in Ukrainian].

14. Sychova, T.V. (2012). Innovatsiini tekhnologii zmitsnennia zdorovia studentok v protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02 [Innovative technologies for strengthening the health of female students in the process of physical education: abstract of PhD thesis]. 20 pp. [in Ukrainian].

15. Suproniuk, M.V., Bolotnikova, T.G., Zeleniuk, O.V., Chernovskyi, S.M., Mkrtychian, O.A. (2024). Osoblyvosti zastosuvannia fitnes-tekhnologii pid chas zaniat z fizychnoi kultury [Features of the application of fitness technologies during physical education classes]. Aktualni pytannia u suchasni nautsi, no. 2(20), pp. 804–817. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2\(20\)-804-817](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2(20)-804-817) [in Ukrainian].

16. Tsurkan, V.R. (2021). Vplyv zaniat fitnesom na rukhovu aktyvnist uchniv litseiiv: kvalifikatsiina robota [The influence of fitness classes on the motor activity of lyceum students: qualification work]. Kherson, 13 pp. [in Ukrainian].

17. Bergier, B., Tsos, A., Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine, vol. 21, no. 3, pp. 613–616.

18. Britto, M.A., Lemos, A.L., dos Santos, C.S., Maroneze, B.M., Stoelben, K.J.V., Carpes, F.P. (2021). Effects of a rebound shoe to reduce impact forces in jump landing tasks. Journal of Bodywork and Movement Therapies, vol. 26, pp. 77–83. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.033>

19. Lazăr, A.G., Leuciuc, F.V. (2021). Study concerning the physical fitness of Romanian students and its effects on their health-related quality of life. Sustainability, vol. 13(12), 6821. <https://doi.org/10.3390/su13126821>

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026