

РОЗДІЛ XII. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

УДК 796.011.3-053.6.

Андрій Огнистий

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

ORCID ID 0000-0002-4748-1900

Володимир Наумчук

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

ORCID ID 0000-0002-2919-0720

Катерина Огніста

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

ORCID ID 0000-0001-8636-6027

DOI 10.24139/2312-5993/2025.02/503-515

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

У статті обґрунтовано доцільність використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді. Розкрито актуальність, ефективність, гнучкість й привабливість реалізації фітнес-технологій в освітньому процесі школярів та визначено найактуальніші проблеми їх впровадження в умовах функціонування закладів загальної середньої освіти. З'ясовано, що фітнес-технології передбачають науково обґрунтовану організацію освітнього процесу, яка включає постановку цілей і завдань, розробку змісту занять, вибір ефективних засобів та методів, визначення логіки та структури цього цілеспрямованого процесу, забезпечення контролю та корекції результатів. Встановлено, що основними завданнями, які вирішуються у процесі впровадження фітнес-технологій у фізичному вихованні учнів шкільного віку є забезпечення базового рівня фізичної дієздатності, сприяння відпочинку і відновленню оптимального функціонального стану організму, відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей, досягнення високих результатів у руховій діяльності, формування, зміцнення й збереження здоров'я. Фітнес-технології розглядаються як педагогічні моделі, що поєднують науковість, практичну доцільність та особистісно орієнтований підхід до формування здорового способу життя. З одного боку, вони є цілеспрямованим процесом, що передбачає використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, а з іншого — виступають як самостійна наукова дисципліна, яка розробляє, вдосконалює та впроваджує методики фізкультурно-оздоровчих занять. Характерними ознаками фітнес-технологій є інноваційність, інтегративність, цілеспрямованість, варіативність, мобільність, адаптивність, емоційність та результативність. Проблеми реалізації фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді пов'язані, насамперед, з використанням значної кількості їх різновидів, що слабо адаптовані до шкільного середовища і наукова обґрунтованість яких є недостатньою, а також з особливостями здійснення комплексного контролю.

Ключові слова: фітнес-технології, фізичне виховання, учнівська молодь.

Постановка проблеми. У сучасному світі рівень здоров'я населення розглядається як ключовий індикатор цивілізованості держави та її соціально-економічного розвитку. Здоров'я людини тісно пов'язане зі способом життя, що зумовлює необхідність формування ефективної державної політики у сфері освіти, спрямованої на розвиток культури здоров'я серед молоді (Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні здобувачів освіти, 2025; Шиян, 2013; Cale, Harris, Chen, 2012; Naumchuk, Bozhyk, Ohnystyi, Ohnysta, Vynnychuk, 2021).

Під час аналізу економічної ефективності занять фізичною культурою для окремої особи, класу або групи необхідно враховувати низку важливих чинників: по-перше, сучасні методологічні підходи до оцінки ефективності в цій сфері значною мірою застаріли і доволі часто вони базуються на припущенні про необмежені ресурси — фінансові, людські, матеріальні, що не відповідає реальним умовам; по-друге, економічна ситуація в Україні залишається нестабільною і значний обсяг внутрішніх та зовнішніх запозичень, а також дефіцит бюджетних коштів ставлять під сумнів можливість масштабних державних інвестицій у сферу оздоровлення населення. У зв'язку з цим основна відповідальність за фінансування оздоровчих заходів переходить до приватних підприємств, організацій та окремих осіб, для яких головним критерієм є прибутковість. Вони потребують науково обґрунтованих інструментів, які дозволяють оцінити ризики — економічні, психологічні, політичні — пов'язані з інвестуванням у здоров'я (Дутчак, 2015; Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні здобувачів освіти, 2025).

Для окремої людини це означає необхідність ретельного аналізу витрат, спрямованих на досягнення конкретного результату: підвищення рівня здоров'я, зменшення кількості захворювань, збільшення кількості активних робочих днів тощо.

На думку багатьох науковців і практиків (Гетман, Новицький, Питомець, 2009; Шиян, 2013; Cale, Harris, Chen, 2012; Verkhovska, 2015), одним із ключових методологічних аспектів є кількісна оцінка функціонального стану організму, що дозволяє виявити резерви систем і прогнозувати стан здоров'я. Як зазначається у дослідженні Л. Кейл, Д. Гарріс, М. Чен, «...потенціал здоров'я може зростати завдяки спеціальним тренуванням або, навпаки, знижуватися через нераціональні навантаження, які призводять до незворотних втрат» (Cale, Harris, Chen, 2012, с. 384). Тому важливо контролювати процес адаптації людей до оздоровчих занять, враховуючи методики їх проведення.

Особливої актуальності в цьому контексті набуває впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, зокрема через використання фітнес-технологій. Вони дозволяють не лише підвищити рівень фізичної активності учнів, а й сформувати в них усвідомлену потребу у здоровому способі життя як базовій життєвій цінності.

Відповідно до резолюції Генеральної Асамблеї ООН №38/54 (1997 р.), здоров'я населення визнається ключовим критерієм ефективності та доцільності функціонування всіх сфер суспільного життя, включно з економікою, освітою та соціальною політикою. Такий підхід підкреслює важливість інтеграції оздоровчих стратегій у державну політику, зокрема в освітню галузь.

За даними фахівців (Cale, Harris, Chen, 2012; Naumchuk, Bozhyk, Ohnystyi, Ohnysta, Vynnychuk, 2021), близько 75% захворювань у дорослому віці є наслідком способу життя, сформованого ще в юності. Це охоплює рівень і якість життя, режим дня, харчування, а також наявність або відсутність шкідливих звичок.

У зв'язку з цим надзвичайно важливим є формування в молоді усвідомленої потреби у збереженні та зміцненні здоров'я, що має стати невід'ємною складовою освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Метою статті є обґрунтування доцільності використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити актуальність, ефективність, гнучкість та привабливість реалізації фітнес-технологій в освітньому процесі школярів.
2. Визначити найактуальніші проблеми впровадження фітнес-технологій в умовах функціонування закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення і зіставлення наукової інформації з проблеми дослідження, спеціальної й навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах зростає інтерес до впровадження фітнес-технологій у системі фізичного виховання учнівської молоді. Такий підхід зумовлений потребою оновлення змісту та форм організації фізичної культури в закладах загальної середньої освіти з урахуванням індивідуальних потреб, інтересів і психофізіологічних особливостей учнів.

Система фізичного виховання учнівської молоді потребує постійного вдосконалення, що обумовлює необхідність впровадження інноваційних підходів. Серед ключових напрямів інноваційної діяльності науковці виокремлюють:

1. *Впровадження фітнес-технологій, адаптованих до сучасних умов.* У практиці фізичного виховання застосовується широкий спектр фітнес-технологій — як традиційних, так і новітніх. Проте не всі з них мають достатню доказову базу щодо ефективності, що вимагає критичного підходу до їх впровадження.

2. *Обґрунтування диференційованих рухових режимів.* Важливим завданням є розробка індивідуалізованих програм для учнівської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я та функціональними можливостями. Успішна реалізація цього напряму передбачає врахування психологічного, фізичного та соціального розвитку кожного учня.

3. *Формування культури здоров'я.* Одним із пріоритетів інноваційної діяльності є виховання у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я, формування мотивації до здорового способу життя та засвоєння практичних навичок самозбереження (Воловик, 2015).

Застосування фітнес-технологій у фізичній культурі значною мірою зумовлене соціокультурними трансформаціями сучасного суспільства. Зростаюча потреба у здорових, фізично активних, естетично привабливих молодих людях стала потужним зовнішнім імпульсом для впровадження інновацій у сферу фізичного виховання.

У відповідь на цей запит виникають нові підходи, методики та технології, які інтегруються в освітній процес і сприяють формуванню культури здоров'я серед учнівської молоді. Фітнес-технології, як прояв соціального замовлення, поєднують оздоровчу, естетичну та виховну функції, відповідаючи на актуальні виклики часу.

У сучасних дослідженнях українських і зарубіжних науковців (Беляк, 2014; Усатова, Цаподой, 2014; Abdul Kahar, Mohd Aznan, Mohd Kassim, 2021; Kercher, V. M. M., Kercher, K., Levy, Bennion, Alexander, Amaral, Romero-Caballero, 2023) фітнес-технології розглядаються як один із найефективніших засобів зміцнення здоров'я населення. Їх потенціал значно посилюється за умови поєднання рухової активності з іншими оздоровчими чинниками. Фітнес-технології в цьому контексті виступають не лише як інструмент фізичного розвитку, а й як комплексна система

впливу на фізичне, психічне та соціальне здоров'я особистості. Вони дозволяють індивідуалізувати підхід до занять, підвищити мотивацію до рухової активності, створити позитивний емоційний фон і забезпечити стійкий інтерес до здорового способу життя.

У науковій літературі термін «технологія» походить від грецьких слів *techne* — мистецтво, майстерність і *logos* — вчення, знання (Василенко, 2016; Усачов, 2005). У широкому розумінні технологія розглядається як система способів, прийомів і послідовних дій, реалізація яких забезпечує досягнення поставлених цілей.

У сфері фізичного виховання, зокрема у фітнес-напрямі, технологія передбачає науково обґрунтовану організацію освітнього процесу, що включає: постановку цілей та завдань; добір змісту занять; вибір ефективних методів і засобів; визначення логіки та структури навчально-тренувального процесу; забезпечення контролю та корекції результатів (Школа, Осіпцов, 2017).

Таким чином, фітнес-технології — це не просто набір вправ, а цілісна педагогічна система, спрямована на досягнення оздоровчих, освітніх і виховних результатів через раціональне використання рухової активності.

Більшість оздоровчих технологій, що впроваджуються в освітній та соціальний простір, тісно пов'язані з динамічним розвитком фітнес-індустрії. Саме завдяки її активному зростанню сформувався один із ключових термінів сучасної фізичної культури — «фітнес-технології». Цей термін дедалі частіше зустрічається в методичних розробках для вчителів фізичної культури, освітніх програмах різного рівня, а також у науково-практичних дослідженнях у галузі здоров'язбереження. Фітнес-технології стали універсальним інструментом, що поєднує інноваційні підходи до організації рухової активності з потребами сучасної молоді. Вони забезпечують не лише фізичний розвиток, а й сприяють формуванню культури здоров'я, мотивації до самовдосконалення та соціальної активності.

Фітнес-технології розглядаються (Школа, Осіпцов, 2017) як цілісний педагогічний процес, що охоплює зміст, засоби та методи сучасних фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ. До таких напрямів належать: шейпінг, аеробіка, стретчинг, бодіфітнес, каланетика, гімнастика, йога, степ-аеробіка, пілатес та інші.

Метою впровадження фітнес-технологій, згідно з результатами наукових досліджень (Ляхова, Верховська, 2015; Оздоровчий фітнес у

фізичному вихованні здобувачів освіти, 2025; Школа, Осіпцов, 2017), є: досягнення фізичної досконалості; підвищення та підтримка розумової і фізичної працездатності; формування культури здоров'я та фізичної активності; розвиток навичок саморегуляції та самовдосконалення.

Ці технології орієнтовані на всі верстви населення, однак особливо ефективними вони є в освітньому середовищі, де сприяють гармонійному розвитку особистості, адаптації до навчального навантаження та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Фітнес-технології — це науково обґрунтована система способів, прийомів і послідовних дій, сформованих у чіткий алгоритм, що реалізується з метою підвищення ефективності оздоровчого процесу. Їх особливістю є гарантоване досягнення позитивного результату завдяки вільному, вмотивованому вибору фізичної активності учасниками занять (Школа, Осіпцов, 2017).

Аналіз наукових досліджень (Чеховська, Романець, 1997; Chekhovska M., Shevtsiv, Zhdanova, Chekhovska L., 2020; Verkhovska, 2015) засвідчує, що дані технології передбачають:

- використання інноваційних засобів і методів фізичного виховання;
- застосування сучасного інвентарю та обладнання;
- впровадження ефективних організаційних форм занять, адаптованих до потреб і можливостей учнів;
- орієнтацію на індивідуальні цілі — оздоровлення, розвиток фізичних якостей, профілактику захворювань тощо.

Отже, фітнес-технології виступають як педагогічна модель, що поєднує науковість, практичну доцільність і особистісно орієнтований підхід до формування здорового способу життя.

Фітнес-технології мають комплексну природу: з одного боку, вони є практичним процесом, що передбачає використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою; з іншого — виступають як самостійна наукова дисципліна, яка розробляє, вдосконалює та впроваджує методики фізкультурно-оздоровчих занять. Для розуміння сутності фітнес-технологій доцільно орієнтуватися на пріоритетні завдання, що реалізуються в процесі занять фізичними вправами молоддю. Адже саме ця ознака лежить в основі сучасної класифікації видів фізичного виховання.

Практичним втіленням фітнес-технологій у фізичному вихованні є фітнес-програми, які адаптуються до вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей учнів і забезпечують досягнення оздоровчих, освітніх та виховних цілей. Як форма організованої рухової активності вони можуть реалізовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі, а їх зміст і структура визначаються відповідними цілями та завданнями.

Більшість науковців і практиків до основних завдань фітнес-технологій у фізичному вихованні школярів відносять:

- забезпечення базового рівня фізичної дієздатності;
- сприяння відпочинку та відновленню оптимального функціонального стану організму;
- відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей;
- досягнення високих результатів у руховій діяльності;
- формування, зміцнення та збереження здоров'я (Чеховська, Романець, 1997; Школа, Осипцов, 2017; Chekhovska M., Shevtsiv, Zhdanova, Chekhovska L., 2020; Verkhovska, 2015).

Аналіз та узагальнення літературних джерел дозволяють систематизувати фітнес-технології відповідно до їх мети та спрямованості на оздоровчі, розвивальні, спортивно-орієнтовані та рекреаційно-кондиційні.

Оздоровчі — спрямовані на зниження чинників ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримку оптимального рівня рухової активності, покращення загального самопочуття та якості життя.

Розвивальні — орієнтовані на розвиток фізичних та особистісних якостей, формування рухових здібностей і можливостей.

Спортивно-орієнтовані — забезпечують формування і вдосконалення необхідних рухових дій, досягнення високих результатів у фізичній діяльності.

Рекреаційно-кондиційні — спрямовані на змістовний активний відпочинок, підтримання належного рівня фізичного стану та функціональних можливостей організму.

Таким чином, фітнес-технології є гнучким інструментом, який дозволяє реалізовувати весь комплекс завдань фізичного виховання, адаптуючись до індивідуальних потреб, рівня підготовленості та мотивації учасників.

Сучасні фітнес-технології неодноразово довели свою ефективність у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Їх

впровадження дозволяє успішно вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання, досягаючи таких результатів, як:

- Формування позитивної атмосфери (емоційного фону) занять. Завдяки музичному супроводу, індивідуалізації підходів та добору цікавих і доступних вправ створюється емоційно комфортне середовище, що сприяє активній участі учнів.
- Розширення знань учнів про фізичні вправи. Учні набувають практичних умінь та навичок виконання вправ, спрямованих на зміцнення окремих м'язових груп і вчать застосовувати ці знання під час самостійних занять удома.
- Залучення до змагальних форм фітнесу. Напрями, як-от фітнес-аеробіка, кросфіт, армреслінг, сприяють розвитку командного духу, підвищенню мотивації та формуванню навичок здорової конкуренції.
- Формування потреби збереження та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Учні вивчають значення здоров'я для життєдіяльності людини, вплив фізичних навантажень на організм, аналізують рівень власної рухової активності.

При цьому, фітнес-технології виступають не лише як інструмент фізичного вдосконалення, а й як засіб формування гармонійної, емоційно врівноваженої та соціально активної особистості.

Багаторічний досвід реалізації фітнес-програм у зарубіжних освітніх системах (Воловик, 2015; Ляхова, Верховська, 2015; Усатова, Цаподой, 2014; Чеховська, Романець, 1997; Школа, Осіпцов, 2017; Chekhovska M., Shevtsiv, Zhdanova, Chekhovska L., 2020) дозволяє виокремити низку ключових чинників, що забезпечують їх ефективність у сучасному освітньому середовищі. Ці чинники мають бути враховані при адаптації фітнес-технологій до умов функціонування закладів загальної середньої освіти, забезпечуючи реалізацію таких положень:

- *Формування свідомого ставлення до участі в програмі.* Учні повинні усвідомлювати цінність занять для власного здоров'я та розвитку, що сприяє підвищенню мотивації та залученості.
- *Вікова та індивідуальна адаптація програм.* Комплекси вправ мають враховувати вікові особливості, рівень фізичної підготовленості та освітню діяльність учнів. Програми повинні бути доступними, цікавими та відповідати запитам фітнес-аудиторії.
- *Орієнтація на потреби та цілі учасників.* Заняття мають відповідати конкретним запитам: активний відпочинок, покращення фізичної форми, зниження маси тіла, профілактика захворювань тощо.

- *Отримання задоволення від занять.* Програма повинна бути емоційно привабливою, орієнтованою на інтереси учнів, а не лише на кількісні показники охоплення.

- *Систематичні контроль і оцінювання здоров'я та фізичного стану.* Регулярне тестування рівня фізичної підготовленості та здоров'я сприяє підтриманню інтересу до занять і дозволяє коригувати програму відповідно до змін у стані учнів.

- *Сприяння соціальній взаємодії.* Заняття мають створювати умови для позитивного спілкування між учасниками, що підсилює емоційний ефект і згуртовує колектив.

- *Безпека на заняттях.* Перед початком реалізації програми необхідно створити безпечні умови, зокрема забезпечити медичний супровід та контроль за навантаженнями.

- *Актуалізація та оновлення програм.* Фітнес-програми мають постійно оновлюватися відповідно до нових тенденцій, інвентарю та інтересів учнів. Важливо уникати надмірної змагальності, яка може призвести до перевантаження.

Фітнес-технології, що впроваджуються у фізичне виховання учнівської молоді, мають низку характерних ознак, які визначають їх ефективність, гнучкість і привабливість для здобувачів освіти, а саме: а) інноваційність, яка потребує використання сучасних засобів, методів і форм організації занять, новітнього обладнання, цифрових інструментів та інтерактивних платформ; б) інтегративність, що забезпечує поєднання елементів різних видів фізичної культури (вітчизняних та зарубіжних) для створення багатокомпонентних програм; в) спрямованість на досягнення цілей фітнесу, що включає оздоровлення організму, розвиток фізичних і психічних якостей, підвищення рівня фізичної дієздатності та життєвого тону; г) варіативність, яка охоплює широкий спектр методів, засобів і форм занять, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів; д) мобільність, що ґрунтується на швидкій адаптації до змін — нових видах рухової активності, сучасному інвентарі та обладнанні, зміні умов навчання; ж) адаптивність до контингенту, яка уможливорює доступність і зрозумілість для різних вікових і підготовчих груп учнів; з) емоційність та результативність, що передбачає формування позитивного емоційного фону, підвищення настрою та задоволеності від участі в освітньому процесі.

Забезпечення ефективності, цілісності та оздоровчої спрямованості фітнес-технологій потребує дотримання таких методичних вимог:

1. *Чітке формулювання мети і завдань програми з урахуванням вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей учнів.*

2. *Науково обґрунтований добір засобів і методів з визначенням їх спрямованості, регулюванням фізичних навантажень, урахуванням індивідуальних можливостей учнів.*

3. *Комплексний розвиток фізичних якостей з включенням вправ, спрямованих на розвиток сили, спритності, пружності, гнучкості та витривалості для гармонійного фізичного розвитку.*

4. *Систематичний лікарсько-педагогічний контроль з моніторингом фізичного розвитку, рівня підготовленості, рухових здібностей та психоемоційного стану учнів.*

Висновки. Обґрунтованість, ефективність, гнучкість та привабливість використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді забезпечуються через впровадження такої педагогічної моделі, що поєднує науковість, практичну доцільність та особистісно орієнтований підхід до формування здорового способу життя і забезпечує в освітньому процесі інноваційність, інтегративність, цілеспрямованість, варіативність, мобільність, адаптивність, емоційність та результативність фітнес занять з урахуванням наявних у закладах загальної середньої освіти організаційно-педагогічних умов.

Найактуальнішими проблемами реалізації фітнес-технологій у фізичному вихованні школярів є використання значної кількості їх різновидів, що слабо адаптовані до шкільного середовища і наукова обґрунтованість яких є недостатньою, а також труднощі та ускладнення, які виникають під час здійснення комплексного контролю, що пов'язані з відсутністю уніфікованих підходів, обмеженістю часу на уроках фізичної культури, складністю підбору адекватних рухових тестів з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів та нестачею спеціалізованого обладнання, інструментів і приладів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на наукове обґрунтування та оновлення методичних рекомендацій для вчителів; підвищення кваліфікації педагогів; впровадження цифрових інструментів контролю; розробку адаптивних фітнес-програм, орієнтованих на потреби сучасної молоді.

ЛІТЕРАТУРА

Беляк, Ю. І. (2014). Класифікація та методичні особливості фітнес- та оздоровчих закладів. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 18(11), 3-7. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1101> (Beliak, Y. I. (2014).

- Classification and methodical features of fitness and wellness facilities. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (11), 3–7)
- Василенко, М. М. (2016). Тезаурус дослідження підготовки професійних фітнестренерів у вищому навчальному закладі. *ScienceRise: Педагогічна освіта*, 8 (4), 4–10. URL: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2016.75597> (Vasylenko, M. M. (2016). Thesaurus of investigation of professional fitness trainers' training in the higher educational institution. *ScienceRise: Pedagogical Education*, (8)4, 4–10).
- Воловик, Н. І. (2015). *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*: навч. посіб. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова (Volovyk, N. I. (2015). *Modern health fitness programs*. K.: Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov).
- Гетман, В. О., Новицький, Ю. В., Питомець, О. П. (2009). *Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини*: навч. посіб. К.: Основа (Getman, V. O., Novytskyi, Yu. V., Pytomets, O. P. (2009). *Methodological and organizational principles of human health*. K.: Osnova).
- Дутчак, М. В. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 44-52. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/79246> (Dutchak, M. V. (2015). Paradigm of health-improving physical activity: theoretical justification and practical application. *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 44-52. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/79246>).
- Ляхова, І., Верховська, М. (2015). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2, 51-54. URL: <https://www.sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/191/168> (Lyakhova, I., Verkhovska, M. (2015). Modern physical education and health-improving technologies in the fitness industry system. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 2, 51-54. URL: <https://www.sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/191/168>).
- Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні здобувачів освіти* (2025). Уклад.: А. В. Огнистий, К. М. Огніста. Тернопіль: ТНПУ (*Health fitness in physical education of students* (2025). Compiled by: A. V. Ognisty, K. M. Ognista. Ternopil: TNPU).
- Усатова, І. А., Цаподой, С. В. (2014). *Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я*: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького (Usatova, I. A., Tsapodoy, S. V. (2014). *Modern fitness technologies as a means of performing physical education tasks for students with health disorders*. Cherkasy: Bohdan Khmelnytskyi National University of Kyiv).
- Усачов, Ю. (2005). Особливості формування термінології сучасного фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 84-86 (Usachov, Yu. (2005). Peculiarities of the formation of modern fitness terminology. *Theory and methods of physical education and sports*, 1, 84-86).
- Чеховська, Л. Я., Романець, М. Л. (1997). Аналіз навчальних планів та програм підготовки фахівців з рекреації в США і Канаді. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 192-193 (Chekhovska, L. Ya., Romanets, M. L. (1997). Analysis of curricula and programs for training recreation specialists in the USA and Canada. *Physical Culture, Sports and Health*, 192-193).

- Шиян, О. І. (2013). Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу. *Спецпроект: аналіз наукових досліджень*: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 30-31 трав. 2013 р. Д., Т. 4. С. 3-8 (Shyian, O. I. (2013). Educational policy on ensuring a healthy lifestyle for participants in the educational process. *Special project: analysis of scientific research*: materials of the VIII International Scientific-Practical Conference, May 30-31, 2013. D., T. 4. P. 3-8).
- Школа, О. М., Осіпцов, А. В. (2017). *Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості*: навч. посіб. Харків: Комунальний заклад «ХГПА» ХОР (Shkola, O. M., Osiptsov, A. V. (2017). *Modern fitness technologies of a health and recreational orientation*. Kharkiv: Municipal Institution "KhGPA" KOR).
- Abdul Kahar, A. F., Mohd Aznan, E. A., & Mohd Kassim, A. F. (2021). An investigation of fitness analysis and risk analysis: a systematic review. *Jurnal Intelek*, 16 (2), 194-205.
- Cale, L., Harris, J., & Chen, M. H. (2012). Monitoring health, activity and fitness in physical education: its current and future state of health. *Sport, Education and Society*, 19(4), 376-397. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.681298>
- Kercher, V. M. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., ... & Romero-Caballero, A. (2023). Fitness Trends from around the Globe. *Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000836
- Naumchuk, V., Bozhyk, M., Ohnystyi, A., Ohnysta, K., Vynnychuk, O. (2021). Model of Preparation of Future Teachers for the Development of School Students' Health Culture. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(2), 120-130. DOI: 10.14744/alrj.2021.02439
- Chekhovska, M., Shevtsiv, L., Zhdanova, O., Chekhovska, L. (2020). Fitness in school physical education lessons. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 420-424. DOI:10.7752/jpes.2020.s1060
- Verkhovska, M. V. (2015). Basics of programming exercises using health and fitness technology in physical education pupils of secondary schools. *Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports*, 1, 17-23. doi: 10.15561/18189172.2015.0104

SUMMARY

Ohnystyi Andrii, Naumchuk Volodymyr, Ohnysta Kateryna. Problems and prospects of using fitness technologies in physical education of school-age youth (theoretical and methodological aspect).

The article substantiates the feasibility of using fitness technologies in the physical education of school-age youth. It highlights the relevance, effectiveness, flexibility, and attractiveness of implementing fitness technologies in the educational process of schoolchildren and identifies the most pressing issues of their introduction in the context of general secondary education institutions. It has been established that fitness technologies involve a scientifically grounded organization of the educational process, which includes setting goals and objectives, developing lesson content, selecting effective tools and methods, determining the logic and structure of this purposeful process, and ensuring control and correction of results. It has been determined that the main tasks solved in the process of implementing fitness technologies in physical education for school-age students are: ensuring a basic level of physical capacity; promoting rest and the restoration of the optimal functional state of the body; recovering temporarily lost physical abilities; achieving high performance in motor activities; and forming, strengthening, and maintaining health. Fitness technologies are considered as pedagogical models that combine scientific validity, practical feasibility,

and a learner-centered approach to shaping a healthy lifestyle. On the one hand, they represent a targeted process involving various means of physical education for health purposes; on the other hand, they act as an independent scientific discipline that develops, improves, and implements physical fitness and wellness methodologies. The characteristic features of fitness technologies are innovativeness, integrativeness, purposefulness, variability, mobility, adaptability, emotional appeal, and effectiveness. Problems in implementing fitness technologies in the physical education of school youth are primarily related to the use of numerous variations that are poorly adapted to the school environment and insufficiently scientifically substantiated, as well as to the specifics of comprehensive monitoring.

Key words: *fitness technologies, physical education, school-age youth.*