

**Донець Ігор**<http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
капітан внутрішньої служби  
Пенітенціарної академії України  
(Чернігів, Україна) E-mail: dots.8113023@gmail.com

**Гайдай Світлана**<https://orcid.org/0000-0001-9091-4364>

Старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,  
Державний торговельно-економічний університет  
(Київ, Україна) E-mail: s.haydai@knu.edu.ua

**Качалов Олександр**<https://orcid.org/0000-0003-3343-588X>

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»  
(Київ, Україна) E-mail: h2opolo@gmail.com

## ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

У статті теоретично обґрунтовано можливості використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді та професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. На основі аналізу науково-методичних джерел визначено педагогічний потенціал сучасних фітнес-технологій у формуванні прикладної фізичної підготовленості, дисциплінованості, відповідальності, організованості та командної взаємодії. Встановлено, що найбільш доцільними для інтеграції у зміст військово-патріотичного виховання є функціональний тренінг, інтервальні та колові формати занять, вправи з власною масою тіла, командні фітнес-комплекси, координаційні засоби та цифрові інструменти контролю рухової активності. Уточнено компоненти професійної готовності майбутніх фахівців до навчання фітнесу. Доведено, що сучасні фітнес-технології є ефективним засобом удосконалення військово-патріотичного виховання молоді та важливим складником професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Мета статті.** Теоретично обґрунтувати можливості використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді та професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Завдання дослідження:** проаналізувати науково-методичні джерела; визначити доцільні фітнес-технології для військово-патріотичного виховання; обґрунтувати їх педагогічний потенціал; розкрити значення підготовки майбутніх фахівців до навчання фітнесу.

**Методологічна основа дослідження:** компетентнісний, системний, міждисциплінарний, аксіологічний і діяльнісний підходи.

**Матеріали та методи дослідження:** використано аналіз наукових джерел, нормативно-правових і програмно-методичних документів, освітньо-професійних програм спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Застосовано методи аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації, порівняльного, структурно-логічного аналізу та теоретичного моделювання.

**Наукова новизна дослідження:** теоретично обґрунтовано можливості використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді та професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; визначено доцільні напрями їх інтеграції; уточнено компоненти професійної готовності до навчання фітнесу.

**Ключові слова:** сучасні фітнес-технології; військово-патріотичне виховання; молодь; фізичне виховання; професійна підготовка; майбутні фахівці фізичної культури і спорту; навчання фітнесу; прикладна фізична підготовленість; функціональний тренінг; цифрові технології.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває вдосконалення військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, важливою складовою якого є належний рівень фізичної підготовленості, функціональної витривалості, дисциплінованості, психоемоційної стійкості та здатності до командної взаємодії [2, 4]. В умовах зниження рухової активності молоді, недостатньої мотивації до систематичних занять фізичними вправами, а також необхідності формування готовності до виконання громадянського

обов'язку й захисту держави постає потреба у пошуку сучасних, педагогічно доцільних підходів до організації фізичного та військово-патріотичного виховання [3; 7].

Військово-патріотичне виховання передбачає не лише розвиток рухових якостей, а й формування відповідальності, організованості, дисципліни, стійкості до навантаження, здатності діяти в колективі, приймати рішення в умовах дефіциту часу та нести відповідальність за спільний результат [2-3]. Саме ці якості становлять основу патріотизму як усвідомленого ставлення до Батьківщини, готовності до суспільно значущої діяльності та захисту держави.

У цьому контексті зростає значення сучасних фітнес-технологій як інноваційного напрямку організації рухової активності молоді [1; 5; 9]. Сучасні фітнес-технології охоплюють функціональний тренінг, заняття методом інтервального та колового тренування, вправи з власною масою тіла, цифрові засоби моніторингу рухової активності, елементи гейміфікації та дистанційного супроводу освітнього, оздоровчого, навчально-тренувального процесів. Їх використання сприяє підвищенню інтересу до занять, індивідуалізації навантаження, розвитку прикладної фізичної підготовленості та забезпеченню безперервності фізичного виховання в умовах цифровізації освіти [6; 7].

Особливого значення ця проблема набуває у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу, оскільки саме вони у подальшій професійній діяльності мають бути здатними до методично обґрунтованого добору, адаптації та впровадження сучасних фітнес-технологій відповідно до освітніх, оздоровчих, прикладних і виховних завдань. Від рівня їхньої професійної готовності залежить ефективність інтеграції сучасних фітнес-засобів у систему військово-патріотичного виховання як інструменту формування не лише фізичної підготовленості, а й громадянсько-патріотичних цінностей, готовності до взаємодії, самоконтролю та дій в умовах підвищеного навантаження [2].

Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності теоретичного обґрунтування використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді та визначення їх значення у структурі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу.

**Аналіз основних досліджень і публікацій з порушеної проблеми.** Проблематика фізичного виховання молоді, формування здорового способу життя, розвитку фізичної підготовленості та мотивації до рухової активності широко представлена в сучасних наукових дослідженнях [1; 9]. Науковці наголошують на тому, що систематична рухова активність є важливою умовою збереження здоров'я, підвищення працездатності, розвитку основних рухових якостей та формування культури здоров'язбереження.

Останніми роками значна увага приділяється інноваційним підходам до організації фізичного виховання, серед яких вагоме місце посідають сучасні фітнес-технології. У працях вітчизняних дослідників акцентується, що їх використання сприяє урізноманітненню змісту занять, підвищенню інтересу молоді до рухової активності, розширенню можливостей індивідуалізації навантаження та впровадженню нових організаційних форм роботи [9-10].

Особливої уваги в контексті даного дослідження заслуговують наукові підходи до підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу [5; 10]. Автори обґрунтовують важливість формування методичної готовності майбутніх фахівців до використання сучасних фітнес-засобів, проєктування занять, добору адекватних методів навчання та впровадження інноваційних технологій у професійну діяльність.

Водночас питання використання сучасних фітнес-технологій саме у військово-патріотичному вихованні учнівської та студентської молоді, а також їх розгляду крізь призму професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу, потребує подальшого наукового осмислення. Це зумовлює доцільність даного дослідження.

Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності теоретичного обґрунтування використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді та визначення їх значення у структурі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу.

**Формулювання мети статті** – теоретичне обґрунтування можливостей використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні учнівської та студентської молоді та визначенні їх значення у структурі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичні джерела щодо сутності, змісту та педагогічного потенціалу сучасних фітнес-технологій у системі фізичного виховання та військово-патріотичного виховання молоді.

2. Визначити найбільш доцільні сучасні фітнес-технології, що можуть бути інтегровані у зміст військово-патріотичного виховання учнів і здобувачів закладів вищої освіти.

3. Обґрунтувати можливості використання сучасних фітнес-технологій як засобу формування прикладної фізичної підготовленості, дисциплінованості, організованості, командної взаємодії та готовності до дій в умовах фізичного навантаження.

4. Розкрити значення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу в контексті реалізації завдань військово-патріотичного виховання молоді.

**Методологічну основу дослідження** становлять компетентнісний, системний, міждисциплінарний, аксіологічний та діяльнісний підходи.

**Матеріалами дослідження** стали наукові праці авторів, присвячених проблемам сучасних фітнес-технологій, фізичного виховання, військово-патріотичного виховання молоді, прикладної фізичної підготовки та професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; нормативно-правові та програмно-методичні документи у сфері освіти, фізичної культури і спорту; освітньо-професійні програми та навчально-методичне забезпечення підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**У дослідженні застосовано такі методи:**

- аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури – для з'ясування теоретичних засад використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді;

- порівняльний аналіз – для виявлення найбільш доцільних сучасних фітнес-засобів і форм їх використання у фізичному та військово-патріотичному вихованні;

- структурно-логічний аналіз – для обґрунтування компонентів професійної готовності майбутніх фахівців до навчання фітнесу;

- теоретичне моделювання – для визначення напрямів інтеграції сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичне виховання молоді та професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Наукова новизна дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні можливостей використання сучасних фітнес-технологій як засобу військово-патріотичного виховання молоді та важливого компонента професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Визначено найбільш доцільні для інтеграції у зміст військово-патріотичного виховання сучасні фітнес-технології. Уточнено зміст професійної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу через виокремлення мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діялісно-методичного та цифрового компонентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У контексті досліджуваної проблематики важливо наголосити, що ефективність використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні безпосередньо залежить від рівня професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу [3; 8]. Майбутній фахівець має володіти не лише технікою виконання вправ, а й методикою педагогічно доцільного добору фітнес-засобів, умінням адаптувати навантаження відповідно до вікових, фізичних та функціональних можливостей здобувачів освіти, проєктувати заняття з урахуванням виховної, оздоровчої та прикладної спрямованості, використовувати командні форми роботи, а також застосовувати цифрові засоби моніторингу та контролю рухової активності [5] (табл. 1).

Таблиця 1

**Потенціал сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді**

Фітнес-технологія	Фізичний ефект	Виховний ефект	Професійне значення для майбутнього фахівця
Функціональний тренінг	сила, витривалість, координація	дисципліна, стійкість	уміння моделювати прикладні навантаження
Інтервальні / колові заняття	комплексний розвиток якостей	самоконтроль, організованість	проєктування структурованих занять
Вправи з власною масою тіла	доступність, загальна підготовка	відповідальність, регулярність	робота в різних умовах
Групові фітнес-комплекси	фізична взаємодія	згуртованість, взаємодопомога	формування командних форматів
Цифрові інструменти	контроль навантаження	мотивація, самоконтроль	цифрова компетентність

Серед сучасних фітнес-засобів, найбільш доцільних для інтеграції у зміст військово-патріотичного виховання, доцільно виокремити функціональний тренінг, інтервальні та колові формати занять, вправи з власною масою тіла, адаптовані функціонально-силові комплекси, командні фітнес-програми, засоби розвитку координації та стабілізації, а також цифрові інструменти супроводу та контролю рухової активності [9].

Особливо перспективним є функціональний тренінг, оскільки його зміст ґрунтується на природних рухових діях людини: присіданнях, випадах, нахилах, штовханнях, підтягуваннях, стабілізації корпусу, перенесенні маси тіла, переміщеннях у просторі та зміні положення тіла. Такі рухові дії мають виражений прикладний характер і забезпечують розвиток сили, витривалості, координації, спритності, швидкісно-силових якостей та здатності до ефективного виконання рухових

завдань у змінних умовах. У межах військово-патріотичного виховання це має особливе значення, оскільки сприяє формуванню комплексної фізичної дієздатності, мобільності, стійкості до навантаження та рухової готовності до виконання завдань у нестандартних ситуаціях [4].

Важливе місце посідають інтервальні та колові формати організації занять, які дозволяють моделювати змінні режими фізичного навантаження, поєднувати розвиток кількох рухових якостей в одному занятті, організувати роботу в малих групах і створювати умови для формування самоконтролю, відповідальності, дотримання регламенту та стійкості до втоми. Саме ці характеристики мають значний виховний потенціал у системі військово-патріотичної роботи, оскільки сприяють розвитку зібраності, дисципліни, організованості, витривалості та здатності діяти в умовах обмеженого часу [1; 5].

Не менш доцільним є застосування вправ з власною масою тіла, оскільки вони не потребують складного обладнання, легко адаптуються до різного рівня підготовленості та можуть бути реалізовані в очному або дистанційному форматі [5; 9]. Віджимання, присідання, випади, планки, вправи на стабілізацію, стрибкові та координаційні комплекси є ефективними засобами розвитку загальної й прикладної фізичної підготовленості, що особливо важливо в умовах обмежених матеріально-технічних ресурсів або варіативних форматів освітнього процесу.

Особливої цінності набувають командні фітнес-комплекси, у яких результат досягається через узгоджені дії, взаємопідтримку та спільне виконання завдань. Такі форми організації занять сприяють формуванню згуртованості, колективної відповідальності, взаємодопомоги, дисципліни та готовності діяти в інтересах групи. У цьому контексті сучасні фітнес-технології доцільно розглядати не лише як засіб фізичного вдосконалення, а і як інструмент формування соціально значущих, громадянських і патріотично орієнтованих якостей особистості [2].

В умовах цифровізації освіти дедалі більшого значення набуває використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків, онлайн-платформ і елементів гейміфікації [6]. Такі засоби дозволяють здійснювати моніторинг рухової активності, контролювати обсяг та інтенсивність навантаження, підтримувати мотивацію до занять, організувати індивідуальні, групові та змагальні формати активності, а також забезпечувати безперервність фізичного виховання в умовах змішаного або дистанційного навчання. Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту оволодіння цифровими інструментами є важливим компонентом професійної готовності до навчання фітнесу, оскільки розширює можливості індивідуалізації навантаження, об'єктивізації контролю та сучасного педагогічного супроводу освітнього процесу.

На підставі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу доцільно формувати такі компоненти професійної готовності:

- мотиваційно-ціннісний - усвідомлення значущості сучасних фітнес-технологій у фізичному та військово-патріотичному вихованні молоді;
- когнітивний - знання сучасних фітнес-напрямів, їх оздоровчого, функціонального, прикладного та виховного потенціалу;
- діяльнісно-методичний - уміння проєктувати, організувати та проводити заняття з використанням сучасних фітнес-технологій відповідно до поставленої мети;
- цифровий - здатність використовувати сучасні засоби моніторингу, онлайн-сервіси та цифрові ресурси для супроводу занять, контролю фізичного навантаження та підвищення мотивації здобувачів освіти [5-6; 9].

Відтак, сучасні фітнес-технології у військово-патріотичному вихованні доцільно розглядати як багатокомпонентний педагогічний ресурс, що поєднує оздоровчий, розвивальний, прикладний і виховний потенціал. У системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту вони виступають важливим змістовим і методичним компонентом навчання фітнесу, який забезпечує готовність до реалізації освітніх, оздоровчих, прикладних і виховних завдань у майбутній професійній діяльності.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що сучасні фітнес-технології мають значний потенціал у системі військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді. Їх використання сприяє розвитку рухових якостей, підвищенню рівня рухової активності, удосконаленню прикладної фізичної підготовленості, а також формуванню дисциплінованості, відповідальності, організованості, згуртованості та готовності діяти в умовах фізичного навантаження.

Найбільш доцільними для інтеграції у зміст військово-патріотичного виховання визначено функціональний тренінг, інтервальні та колові формати організації занять, вправи з власною масою тіла, командні фітнес-комплекси, засоби розвитку координації й стабілізації, а також цифрові інструменти моніторингу та контролю рухової активності. Їх комплексне поєднання забезпечує реалізацію оздоровчого, розвивального, прикладного та виховного потенціалу сучасних фітнес-технологій.

Обґрунтовано, що сучасні фітнес-технології доцільно розглядати не лише як засіб фізичного вдосконалення, а і як ефективний педагогічний інструмент військово-патріотичного виховання. У системі професійної освіти особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу, оскільки саме вона забезпечує їхню методичну готовність до добору, адаптації, проєктування та реалізації занять із відповідним оздоровчим, прикладним і виховним потенціалом.

**Перспективним напрямом подальших наукових пошуків** є розроблення та експериментальна перевірка моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді.

## References

1. Белкова Т. О., Малахова Ж. В. Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 198. С. 73–77. DOI: 10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77.  
Bielkova, T. O. & Malakhova, Zh. V. (2021). Efektivnist zastosuvannya fitnes-tekhnologii u samostiinykh zaniattiakh z fizychnoho vykhovannya studentiv [Effectiveness of the use of fitness technologies in independent physical education classes of students]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedagogichni nauky – Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*. 198. 73–77. DOI: 10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77 [in Ukrainian].
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання військовослужбовців. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.  
Hryban, H. P. (2011). Fizychnе vykhovannya viiskovosluzhbovtiv [Physical training of military personnel]. Zhytomyr, Ukraine: ZhVI NAU. 820. [in Ukrainian].
3. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. 2015. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/7587> (дата звернення: 05.04.2026).  
Lyvatskyi, O. V. (2015). Fizychnе vykhovannya uchniv yak skladova natsionalno-patriotychnoho vykhovannya [Physical education of students as a component of national-patriotic education]. Retrieved from: <http://hdl.handle.net/123456789/7587> [in Ukrainian].
4. Лук'янченко М., Проць Р. Взаємозв'язок військово-патріотичного виховання із мілітарною культурою українського народу. *Молодь і ринок*. 2019. № 4 (171). С. 18–23. DOI: 10.24919/2308-4634.2019.162707.  
Lukianchenko, M., Prots, R. (2019). Vzaiemozviazok viiskovo-patriotychnoho vykhovannya iz militarnoi kulturoiu ukrainskoho narodu [Relationship between military-patriotic education and military culture of the Ukrainian people]. *Molod i rynek – Youth and Market*. 4 (171). 18–23. DOI: 10.24919/2308-4634.2019.162707 [in Ukrainian].
5. Паришкура Ю. В., Циборовський А. І., Осипенко К. А., Шипацька В. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 8 (181). С. 196–199.  
Paryshkura Yu. V., Tsybrovskyi A. I., Osypenko K. A., Shyshatska V. I. (2024). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do navchannya fitnesu [Training of future specialists in physical culture and sports for teaching fitness]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*. Series 15. Vyp. 8 (181). 196–199 [in Ukrainian].
6. Паришкура Ю. В. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до навчання основ фітнесу. *Фізична культура, спорт, реабілітація: монографія*. Київ: ДТЕУ, 2025, С. 385–438.  
Paryshkura, Yu. V. (2025). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu do navchannya osnov fitnesu [Training future specialists in physical culture and sports to teach the basics of fitness]. *Fizychna kultura, sport, rehabilitatsiia: monohrafiia – Physical Culture, Sports, Rehabilitation. Monograph*. Kyiv: DTEU. 385–438. [in Ukrainian].
7. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 URL: <https://surl.li/esebql> (дата звернення: 05.03.2026).  
Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 04.11.2020 № 1089 [On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 04.11.2020 № 1089]. Retrieved from: <https://surl.li/esebql> [in Ukrainian].
8. Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності: Закон України від 13.12.2022 № 2834-IX <https://surl.li/gawdey> (дата звернення: 05.03.2026).  
Pro osnovni zasady derzhavnoi polityky u sferi utverdzhennia ukrainskoi natsionalnoi ta hromadianskoi identychnosti : Zakon Ukrainy vid 13.12.2022 № 2834-IX [On the basic principles of state policy in the field of establishing Ukrainian national and civic identity: Law of Ukraine dated 13.12.2022 № 2834-IX]. Retrieved from: <https://surl.li/gawdey> [in Ukrainian].
9. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. №3К (176). С. 418–421. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92.  
Serhata, N. S., Serhatyi, M. O. (2024). Vykorystannia suchasnykh fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv [Use of modern fitness technologies in physical education of students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*. Series 15. 3K (176). 418–421. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92 [in Ukrainian].

10. Школа О. М., Бойченко А. В., Суровов О. А. Передумови використання фітнес-технологій як засобів фізичного виховання студентської молоді. *Педагогічні науки*. 2018. Т. 1, № 85. С. 52-55.  
Shkola, O. M., Boichenko, A. V., Surovov, O. A. (2018). Peredumovy vykorystannia fitnes-tekhnohii yak zasobiv fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Prerequisites for the use of fitness technologies as means of physical education of student youth]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical Sciences*. T. 1. 85. 52–55 [in Ukrainian].

**Donets Ihor**

<http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the department of special physical training,  
captain of the internal service Penitentiary Academy of Ukraine  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: dots.8113023@gmail.com

**Haidai Svitlana**

<https://orcid.org/0000-0001-9091-4364>

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and sport,  
State University of Trade and Economics  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: s.haydai@knute.edu.ua

**Kachalov Oleksandr**

<https://orcid.org/0000-0003-3343-588X>

Senior lecturer of the Department of Health and Sports  
Technologies of the Faculty of Biomedical Engineering,  
National Technical University of Ukraine  
«Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky»  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: h2opolo@gmail.com

#### FITNESS TECHNOLOGIES IN THE MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH

The article theoretically substantiates the possibilities of using modern fitness technologies in the military-patriotic education of youth and in the professional training of future specialists in physical culture and sports. Based on the analysis of scientific and methodological sources, the pedagogical potential of modern fitness technologies in developing applied physical fitness, discipline, responsibility, organization, and teamwork has been identified. It has been established that the most appropriate fitness technologies for integration into the content of military-patriotic education include functional training, interval and circuit training formats, bodyweight exercises, team-based fitness complexes, coordination training tools, and digital instruments for monitoring physical activity. The components of professional readiness of future specialists for fitness instruction have been clarified. It has been proven that modern fitness technologies are an effective means of improving the military-patriotic education of youth and an important component of the professional training of future specialists in physical culture and sports.

**Purpose of the article.** To theoretically substantiate the possibilities of using modern fitness technologies in the military-patriotic education of youth and in the professional training of future specialists in physical culture and sports.

**Research objectives:** to analyze scientific and methodological sources; to identify appropriate fitness technologies for military-patriotic education; to substantiate their pedagogical potential; and to reveal the significance of training future specialists for fitness instruction.

**Methodological framework of the study:** competency-based, systemic, interdisciplinary, axiological, and activity-based approaches.

**Materials and research methods.** The study used the analysis of scientific sources, regulatory and legal documents, program and methodological materials, as well as educational and professional programs in specialty 017 Physical Culture and Sports. The following methods were applied: analysis, synthesis, generalization, systematization, comparative analysis, structural-logical analysis, and theoretical modeling.

**Scientific novelty of the study:** the possibilities of using modern fitness technologies in the military-patriotic education of youth and in the professional training of future specialists in physical culture and sports have been theoretically substantiated; appropriate directions for their integration have been identified; and the components of professional readiness for fitness instruction have been clarified.

**Key words:** modern fitness technologies; military-patriotic education; youth; physical education; professional training; future specialists in physical culture and sports; fitness instruction; applied physical fitness; functional training; digital technologies.

Стаття надійшла до редакції 06.04.2026

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Оксана Сагац**