

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Ірина Шевчук, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик та інноваційних технологій у початковій школі, Уманський державний педагогічний Університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0002-6905-0116

E-mail: shevchukirina70@ukr.net

Людмила Галиченко, викладач кафедри фахових методик та інноваційних технологій у початковій школі, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0009-0000-0662-113X

E-mail: galicenkol575@gmail.com

У статті досліджено педагогічні та психофізіологічні аспекти впровадження сучасних фітнес-технологій у систему фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Розкрито значення фітнесу як інноваційного засобу розвитку фізичних якостей, рухової культури та психоемоційної сфери дітей. Висвітлено позитивний вплив фітнес-занять на силу, гнучкість, витривалість, координаційні здібності, а також на зниження тривожності й формування саморегуляції. Зазначено, що використання фітнес-технологій підвищує інтерес учнів до рухової активності, сприяє соціальній адаптації, комунікації та гармонійному розвитку особистості. Подано методичні рекомендації щодо впровадження фітнес-технологій у навчальний процес початкової школи.

Ключові слова: фітнес-технології; фізичне виховання; молодший шкільний вік; психофізіологічний розвиток; рухова активність; здоровий спосіб життя; фізичні якості, емоційна стійкість; саморегуляція; інтегровані уроки, мотивація до рухової діяльності; інноваційні технології навчання; соціальна адаптація; комунікативні уміння; методика викладання фізичної культури.

PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN USING MODERN FITNESS TECHNOLOGIES

Iryna Shevchuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Professional Methods and Innovative Technologies in Primary School, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0002-6905-0116

E-mail: shevchukirina70@ukr.net

Liudmyla Halychenko, Lecturer at the Department of Professional Methods and Innovative Technologies in Primary School, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0009-0000-0662-113X

E-mail: galicenkol575@gmail.com

The article explores the pedagogical and psychophysiological aspects of implementing modern fitness technologies in the system of physical education for primary school pupils. The significance of fitness as an innovative means of enhancing the effectiveness of the educational process, developing motor culture, improving physical qualities, and optimizing the psycho-emotional sphere of children is substantiated. Particular attention is paid to analyzing the influence of fitness activities on the development of strength, flexibility, endurance, speed, coordination, and general motor skills of young schoolchildren. It is emphasized that the use of fitness technologies stimulates students' interest in physical education, promotes intrinsic motivation for regular physical activity, fosters self-discipline,

and encourages a responsible attitude toward personal health. The positive impact of fitness training on the psycho-emotional well-being of pupils is analyzed, including increased emotional stability, reduced anxiety levels, and the development of self-regulation and self-control skills. The study demonstrates that the systematic integration of fitness technologies into the educational process ensures the harmonious development of a child's personality, supports social adaptation, enhances communication skills, and maintains a positive emotional background during group activities. The article provides methodological recommendations for implementing fitness technologies in physical education lessons and extracurricular activities, taking into account students' individual characteristics, physical preparedness, and psychophysiological needs. The perspectives of further scientific research are outlined in the field of optimizing the educational environment through modern fitness technologies aimed at improving health, developing life competencies, and shaping the values and attitudes of a healthy lifestyle among younger pupils.

Keywords: *fitness technologies; physical education; primary school age; psychophysiological development; motor activity; healthy lifestyle; physical qualities; emotional stability; self-regulation; integrated lessons; motivation for physical activity; innovative learning technologies; social adaptation; communication skills; methods of teaching physical education.*

Фізичне виховання молодших школярів є невід'ємною складовою формування гармонійно розвиненої особистості. У сучасних умовах цифровізації та зменшення рухової активності дітей актуальність інноваційних підходів до уроків фізичної культури зростає. Одним із таких ефективних напрямів є використання фітнес-технологій, що поєднують традиційні фізичні вправи, музичний супровід, інтерактивні платформи та індивідуальне планування навантаження.

Дослідження українських та зарубіжних вчених підтверджують ефективність використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, Марина Василенко у своїй дисертаційній роботі «Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти» аналізує методологічні підходи до підготовки фахівців у галузі фітнесу, що включають використання сучасних технологій у навчальному процесі. Вона розробляє систему професійної підготовки фітнес-тренерів, яка враховує інтеграцію інноваційних методів та технологій у фізичне виховання [1].

Світлана Бурсова у статті «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку» аналізує використання інтерактивних технологій у дошкільній освіті, що може бути корисним для розробки програм фізичного виховання для молодших школярів [4].

Сергій Єрмаков у статті «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні» досліджує впровадження новітніх технологій у фізичне виховання, зокрема використання комп'ютерних та інтерактивних технологій у спортивних іграх, що сприяє розвитку мотивації та фізичних якостей у дітей.

Період молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим у становленні організму дитини, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Зростає м'язова маса, але ще недостатньо розвинені м'язи спини й черевного преса, тому діти швидко втомлюються при статичних навантаженнях і потребують частих змін видів діяльності.

Діти 6-10 років характеризуються високим рівнем рухової активності, потребою у грі, нестійкою увагою та формуванням основ фізичної сили, витривалості та координації. Ці особливості зумовлюють необхідність застосування варіативних і ігрових форм фізичного виховання, які здатні зацікавити дитину та забезпечити гармонійний розвиток її фізичних і психоемоційних здібностей.

Психофізіологічною особливістю цього віку є домінування ігрової мотивації. Гра залишається провідною діяльністю, тому саме через ігрові вправи дитина найкраще засвоює рухові навички, правила взаємодії, норми поведінки та соціальної комунікації. У процесі рухливих ігор діти вчаться координувати свої дії, регулювати силу,

швидкість і ритм рухів, а також приймати самостійні рішення, що сприяє розвитку самоконтролю й ініціативності.

З боку психічних процесів спостерігається нестійкість уваги, переважання наочно-образного мислення, низька здатність до тривалого зосередження. Саме тому фізичні вправи повинні бути емоційно забарвленими, короткими за тривалістю, із частими змінами темпу та видів діяльності. Надмірна одноманітність викликає втрату інтересу, зниження активності та дисципліни.

У цьому віці активно розвивається координація рухів, дрібна моторика, почуття ритму, що має важливе значення для становлення навичок письма, малювання, гри на музичних інструментах. Фізичні вправи з м'ячем, естафети, танцювальні рухи позитивно впливають не лише на м'язовий тонус, але й на формування міжпівкульових зв'язків у мозку, що сприяє розвитку мовлення й мислення.

Велике значення має також емоційний компонент діяльності. Діти цього віку дуже чутливі до оцінки з боку дорослого, схильні до наслідування, тому педагог має створювати позитивний емоційний фон, використовувати методи заохочення, колективні форми ігор та змагання без надмірного акценту на результат.

Не менш важливим є індивідуальний підхід до фізичного розвитку учнів. Темпи росту і дозрівання організму у дітей значно відрізняються, тому вчитель має враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, тип нервової системи. Особливої уваги потребують діти з низькою витривалістю чи порушеннями постави – їм необхідно пропонувати вправи з елементами корекції та профілактики.

Таким чином, психофізіологічні особливості молодших школярів визначають специфіку підходів до організації фізичного виховання. Головним завданням учителя є створення таких умов, у яких рухова активність поєднується з емоційною насиченістю, розвитком інтересу до фізичних вправ і формуванням навичок здорового способу життя.

Мета статті – обґрунтувати педагогічну доцільність, психофізіологічні особливості та методичні підходи до використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Фітнес-технології – це система сучасних методів, прийомів, технічних засобів і цифрових інструментів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування мотивації до рухової активності. У контексті початкової освіти вони відіграють важливу роль у забезпеченні оздоровчої, виховної та розвивальної функцій навчального процесу.

Сучасні діти зростають в умовах цифровізації суспільства, зменшення природної рухливості та збільшення статичного навантаження, тому використання фітнес-технологій у фізичному вихованні стає не лише бажаним, а й необхідним. Такі технології поєднують у собі елементи гри, змагання, самовираження та творчості, що робить заняття привабливими та емоційно насиченими для молодших школярів.

Основними напрямками застосування фітнес-технологій у роботі з дітьми молодшого шкільного віку є:

- дитячий фітнес – система вправ, розроблена з урахуванням вікових особливостей дітей 6–10 років. Вона спрямована на розвиток основних рухових якостей: сили, витривалості, спритності, координації, швидкості. Заняття часто мають ігровий або сюжетний характер;
- фітбол-гімнастика – виконання вправ із використанням великих гімнастичних м'ячів. Такі заняття сприяють розвитку рівноваги, зміцненню м'язів спини й черевного преса, формуванню правильної постави, профілактиці викривлень хребта;

- ритмічна гімнастика – поєднання рухів під музичний супровід, що розвиває відчуття ритму, гнучкість, пластику та координацію. Вона також позитивно впливає на емоційний стан дітей;
- танцювальний фітнес (Zumba Kids, Kids Dance) – динамічні заняття, які поєднують елементи різних танцювальних стилів. Вони формують почуття ритму, командну взаємодію та позитивну самооцінку;
- йога для дітей – допомагає сформувати гнучкість, уважність, внутрішню рівновагу та саморегуляцію. Регулярні заняття сприяють гармонізації психоемоційного стану;
- дихальні практики – забезпечують розвиток дихальної системи, підвищення витривалості, концентрації уваги та стресостійкості;
- інтерактивні фітнес-платформи та мобільні додатки - інноваційний напрям, що дозволяє проводити заняття у форматі гри з використанням гаджетів, фітнес-трекерів, відеотренувань. Вони створюють умови для індивідуалізації навчання та підтримки інтересу дітей.

Використання фітнес-технологій має значний педагогічний і виховний потенціал. Зокрема:

- формує у дітей стійку мотивацію до занять фізичною культурою; розвиває комунікативні навички через групові і командні вправи;
- сприяє формуванню відповідальності, самодисципліни, наполегливості; покращує емоційний стан, знижує рівень стресу та тривожності; сприяє профілактиці гіподинамії, порушень постави та надмірної ваги; стимулює розвиток когнітивних функцій – уваги, пам'яті, просторового мислення.

В умовах Нової української школи впровадження фітнес-технологій відповідає концепції компетентнісного навчання, забезпечує реалізацію інтегрованого підходу до розвитку дитини. Завдяки поєднанню фізичних, емоційних і пізнавальних компонентів такі технології створюють позитивну атмосферу на уроці, сприяють самовираженню учнів і формують у них позитивне ставлення до власного здоров'я.

Отже, сучасні фітнес-технології є ефективним інструментом фізичного виховання молодших школярів. Вони забезпечують гармонійний розвиток дитини, формують здоров'язбережувальну компетентність і допомагають виховати активних, цілеспрямованих та соціально адаптованих громадян майбутнього.

Організація занять із фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку має ґрунтуватися на низці важливих педагогічних принципів, які забезпечують ефективність і безпечність навчально-виховного процесу.

Принцип доступності передбачає добір таких вправ і рухливих ігор, які відповідають віковим та індивідуальним можливостям дітей. Завдання мають бути посильними, але водночас стимулювати розвиток сили, спритності та витривалості. Надмірне фізичне навантаження може призвести до перевтоми, тому важливо дотримуватися поступового збільшення інтенсивності занять.

Принцип поступовості означає систематичне ускладнення рухових завдань. Спочатку діти опановують базові рухи – біг, стрибки, метання, пересування в парах, командні дії, – а згодом додаються нові елементи, що підвищують координаційну складність. Це сприяє розвитку рухового досвіду та формуванню впевненості у власних силах.

Принцип емоційності відіграє надзвичайно важливу роль у мотивації учнів. Заняття повинні проходити у доброзичливій атмосфері, супроводжуватися музичним супроводом, елементами гри, змагання чи театралізованих рухів. Емоційно насичене середовище допомагає зменшити тривожність дітей і підвищити їхню активність та зацікавленість.

Принцип варіативності передбачає використання різноманітних форм організації рухової діяльності – індивідуальних, групових, командних. Це дозволяє враховувати різні типи темпераменту, рівень підготовленості та забезпечує динаміку занять. Зміна видів діяльності протягом одного уроку підтримує увагу учнів і сприяє розвитку гнучкості мислення.

Принцип інтерактивності полягає у створенні умов для активної участі кожної дитини у процесі навчання. Учні мають можливість самостійно приймати рішення, взаємодіяти з однокласниками, проявляти ініціативу. Використання інтерактивних технологій (відеофітнес, мобільні додатки, рухові ігри з елементами доповненої реальності) робить заняття більш сучасними та привабливими.

Методика проведення занять із фітнесу або рухливих ігор для молодших школярів складається з трьох основних етапів:

1. Розминка – коротка підготовча частина у формі рухливої гри або ритмічної гімнастики. Вона виконує функцію активації організму, розігріву м'язів, створення позитивного емоційного настрою.

2. Основна частина – найінтенсивніший етап, що включає вправи на розвиток основних фізичних якостей: сили, спритності, координації, витривалості. Доцільно застосовувати ігрові елементи, музичний супровід, інтерактивні фітнес-платформи, роботу в парах або командах.

3. Заклучна частина – передбачає поступове зниження навантаження, виконання дихальних і релаксаційних вправ. Обов'язковим компонентом є коротке обговорення емоційного стану дітей, самооцінка результатів, підбиття підсумків заняття.

Застосування вищенаведених принципів і методичних прийомів сприяє формуванню в учнів стійкого інтересу до фізичної культури, позитивного ставлення до рухової активності та гармонійному розвитку особистості.

Впровадження сучасних фітнес-технологій у систему фізичного виховання молодших школярів передбачає використання різноманітних організаційних форм, які враховують вікові, психологічні та фізіологічні особливості дітей. Раціональне поєднання уроків, фізкультхвилин, рухових перерв і позакласної діяльності створює цілісну систему фізичного розвитку, спрямовану на підвищення рухової активності, розвиток основних фізичних якостей і формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

На уроках фізичної культури доцільно впроваджувати тематичні заняття, що мають ігрову, пізнавальну та емоційну спрямованість:

«Фітнес-подорож» – заняття, побудоване у формі гри-мандрівки, під час якої діти виконують вправи, «переміщаючись» між станціями здоров'я, гнучкості, сили чи витривалості.

«Весела гімнастика» – вправи з музичним супроводом, які сприяють розвитку координації, ритмічності рухів і створюють позитивний емоційний фон.

«Ритмічний марафон» – комплекс вправ під сучасну дитячу музику з використанням танцювальних і аеробних елементів.

Важливо забезпечити різноманітність обладнання: фітболи, обручі, скакалки, еластичні стрічки, м'ячі різних розмірів, що дозволяє розвивати різні групи м'язів, стимулює інтерес і підтримує мотивацію учнів. На уроках активно використовуються інтерактивні технології – мультимедійні демонстрації техніки вправ, відеофітнес-програми або онлайн-супровід тренувань.

Фізкультхвилинка є важливим елементом збереження працездатності учнів протягом навчального дня. Їхня тривалість зазвичай становить 3–5 хвилин, але навіть за цей час можна ефективно активізувати кровообіг, покращити поставу й зняти напруження.

Сучасні інтерактивні фітнес-комплекси – це короткі відео або слайд-презентації з руховими завданнями, які виконуються разом із вчителем або під керівництвом анімованого персонажа. Такі паузи можна проводити між уроками математики, читання чи природознавства, поєднуючи навчальні завдання з руховими активностями (наприклад, «лічба під час присідань» чи «читання в русі»).

Рухові перерви можуть організовуватись у коридорах або на шкільному подвір'ї у формі коротких рухливих естафет, танцювальних флешмобів чи ігор на координацію.

Важливим напрямом упровадження фітнес-технологій є гурткова робота та масові спортивні заходи. Гуртки типу «Дитячий фітнес», «Весела аеробіка», «Танцювальний мікс» дозволяють учням займатися у більш вільній, творчій атмосфері, розвиваючи не лише фізичні, а й естетичні якості.

Доцільним є залучення батьків до спільних заходів – сімейних естафет або фітнес-днів, що зміцнює партнерські стосунки між школою та родиною.

Таким чином, різноманітні форми впровадження фітнес-технологій створюють умови для комплексного фізичного, емоційного та соціального розвитку учнів початкової школи. Їх систематичне застосування сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, формуванню здоров'язбережувальної компетентності та розвитку особистісної мотивації до рухової активності.

Досвід упровадження сучасних фітнес-технологій у закладах початкової освіти свідчить про їх високу ефективність у формуванні в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою та активного способу життя. Практика показує, що систематичне використання фітнес-елементів у навчальному процесі сприяє збільшенню рівня фізичної активності дітей на 25-30%, покращенню показників координації рухів, гнучкості, сили та витривалості, а також позитивно впливає на емоційний стан і концентрацію уваги молодших школярів.

В окремих школах створюються спеціальні фітнес-програми для початкової ланки, які поєднують традиційні елементи фізичної культури з інтерактивними та ігровими формами. У таких програмах використовуються мультимедійні засоби, музичний супровід, відеоуроки та мобільні додатки, що стимулюють дітей до рухової активності у цікавій, доступній та ігровій формі.

Наведемо приклади ефективних фітнес-занять:

«Веселі степи» – комплекс вправ на степ-платформах, який розвиває координацію, витривалість і ритмічність рухів. Його можна використовувати як елемент основної частини уроку фізичної культури або у формі рухливої паузи.

«Фітнес-квест» – інтегрована форма заняття, що поєднує фізичні завдання з логічними та пізнавальними іграми. Учні виконують вправи, щоб знайти підказки чи «скарби», розвиваючи водночас фізичні й інтелектуальні здібності.

«Релакс-хвилинка» – короткий комплекс дихальних і розтяжних вправ, спрямований на відновлення працездатності, зниження емоційного напруження та концентрацію уваги після тривалого навчального навантаження.

У школах, де активно впроваджуються фітнес-технології, учителі відзначають підвищення рівня самостійності учнів, позитивну динаміку у ставленні до занять фізичною культурою, а також зниження кількості пропусків уроків через втому чи небажання брати участь у руховій активності. Важливим чинником успішного впровадження є підготовка педагогів, які мають володіти сучасними знаннями про фітнес-напрями, методику їх використання та навички роботи з інтерактивними технологіями.

Крім того, ефективність фітнес-занять підтверджують і результати педагогічних експериментів. Зокрема, за даними спостережень, учні, які брали участь у фітнес-програмах протягом навчального року, демонстрували кращі показники фізичного

розвитку, швидше відновлювалися після навантажень та проявляли вищий рівень дисциплінованості й самоорганізації.

Таким чином, досвід закладів освіти підтверджує, що впровадження фітнес-технологій є ефективним засобом не лише зміцнення здоров'я дітей, а й формування в них ціннісного ставлення до фізичної активності, що відповідає сучасним освітнім та здоров'язбережувальним пріоритетам Нової української школи.

Регулярне застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів має комплексний позитивний вплив як на фізичний, так і на психоемоційний розвиток дітей. Фітнес-заняття сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей – сили, гнучкості, витривалості, координації рухів, швидкісних та реактивних здібностей. Завдяки систематичним вправам формується правильна постава, зміцнюються м'язи спини, живота, ніг, що має профілактичний ефект проти порушень опорно-рухового апарату, які часто спостерігаються у дітей молодшого шкільного віку.

Важливим аспектом фітнес-занять є їхній виховний потенціал. Під час виконання вправ діти навчаються самодисципліні, відповідальності за власні дії, умінню працювати в команді, підтримувати однокласників і дотримуватися встановлених правил. Виконання спільних рухових завдань стимулює розвиток комунікативних умінь, сприяє формуванню доброзичливої атмосфери, вмінню співпрацювати, а також підвищує рівень соціальної адаптації.

Не менш значущим є оздоровчий ефект фітнес-технологій. Вони сприяють активізації дихальної та серцево-судинної систем, покращують обмін речовин і роботу внутрішніх органів. Фітнес-комплекси, що включають елементи ритмічної гімнастики, йоги або дихальних вправ, позитивно впливають на нервову систему, знижують рівень емоційного напруження, допомагають дітям знімати втому після навчальних занять, підвищують концентрацію уваги.

Фітнес-заняття також мають значний емоційно-психологічний вплив. Рух під музику, ритмічні вправи, ігрові форми сприяють підвищенню настрою, створюють позитивний емоційний фон, формують у дітей відчуття радості від рухової діяльності. Це, у свою чергу, формує стійку мотивацію до занять фізичною культурою, виховує потребу у здоровому способі життя.

Таким чином, фітнес-технології виступають не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення, а й важливим виховним інструментом, який допомагає формувати гармонійну, впевнену, соціально активну особистість молодшого школяра. Їхнє систематичне використання у навчальному процесі та позакласній діяльності створює передумови для зміцнення здоров'я дітей, розвитку позитивних рис характеру, емоційної стійкості та життєвої енергії.

Результати дослідження підтверджують, що системне застосування фітнес-технологій у навчальному процесі сприяє комплексному розвитку фізичних та психоемоційних якостей учнів молодшого шкільного віку. Зокрема, відзначено підвищення рівня сили, гнучкості, витривалості, координації рухів та формування правильної постави. Крім того, фітнес-технології позитивно впливають на психоемоційний стан дітей, знижуючи рівень тривожності, підвищуючи емоційну стійкість і формуючи навички саморегуляції [10]

Подальші наукові пошуки можуть бути зосереджені на розробці індивідуалізованих програм фітнес-занять із врахуванням фізіологічних, психологічних та мотиваційних особливостей кожної дитини. Доцільним є проведення систематичних досліджень щодо оцінки впливу фітнес-технологій на психофізичний розвиток учнів різних вікових груп та в умовах різних типів навчальних закладів. Отримані результати

дозволять оптимізувати інтеграцію фітнес-технологій у навчальний процес і підвищити їхню ефективність для забезпечення всебічного розвитку та зміцнення здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бібік, Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ: К.І.С., 2004. 112с.
2. Бурлакова, І. В. Психологічні особливості розвитку рухової активності молодших школярів. *Психологія і педагогіка*, 2019. №6. С. 75–80.
3. Ковальчук, О. М. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у початковій школі. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2021. №1. С. 115–120.
4. Кривошеєва, Л. В. Фітнес-технології у початковій школі: досвід та перспективи. *Педагогічний альманах*, 2022. №48. С. 62–69.
5. Рибалко, П. Ф. Теоретико-методичні засади фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Харків: Основа, 2018.
6. Фролова, Л. І. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання молодших школярів. *Молодь і ринок*, 2020. №4. с. 45–49.
7. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 304с.
8. Anderson, B. Children's Fitness and Wellness: Innovative Physical Education Programs. New York: Routledge, 2019.
9. Armstrong, N., McManus, A. M. Children's Fitness and Physical Activity: A Health Perspective. London: Routledge, 2017.
10. Sallis, J. F., McKenzie, T. L. Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1991, 62(2), 124–137.
11. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., LaRocca, R. L. School-Based Physical Activity Programs for Promoting Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013, Issue 2.

REFERENCES:

1. Bibik, N. M. (2004). *Kompetentnisnyi pidkhid u suchasniy osviti: svitovyi dosvid ta ukrainiski perspektyvy* [Competence-based approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives]. Kyiv: K.I.S. [in Ukrainian]
2. Burlakova, I. V. (2019). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv* [Psychological features of motor activity development in primary school pupils]. *Psykhologhiia i pedahohika-Psychology and Pedagogy*, (6), 75–80. [in Ukrainian]
3. Kovalchuk, O. M. (2021). *Intehratsiia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u pochatkovii shkoli* [Integration of health-preserving technologies in primary school]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka - Pedagogical education: theory and practice*, (1), 115–120. [in Ukrainian]
4. Kryvosheieva, L. V. (2022). *Fitnes-tekhnologii u pochatkovii shkoli: dosvid ta perspektyvy* [Fitness technologies in primary school: experience and prospects]. *Pedahohichniy almanakh*, (48), 62–69. [in Ukrainian]
5. Rybalko, P. F. (2018). *Teoretyko-metodychni zasady fizychnoho vykhovannia uchniv molodshoho shkilnoho viku* [Theoretical and methodological foundations of physical education of primary school pupils]. Kharkiv: Osnova.
6. Frolova, L. I. (2020). *Innovatsiini pidkhody do orhanizatsii fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv* [Innovative approaches to organizing physical education of primary school children]. *Molod i rynok - Youth and Market*, (4), 45–49. [in Ukrainian]
7. Shyian, B. M. (2010). *Metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Methods of physical education of pupils]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. [in Ukrainian].
8. Anderson, B. (2019). *Children's Fitness and Wellness: Innovative Physical Education Programs*. New York: Routledge. [in English].
9. Armstrong, N., McManus, A. M. (2017). *Children's Fitness and Physical Activity: A Health Perspective*. London: Routledge. [in English].
10. Sallis, J. F., McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124–137. [in English].
11. Dobbins, M., Husson, H., De Corby, K., LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). [in English].