

УДК: 796.011.3:37.013.75

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Єременко, Наталія Ковальова, Світлана Бобренко
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Актуальність теми дослідження. У статті обґрунтовано важливість врахування вікових особливостей розвитку молодших школярів у навчально-виховному процесі початкової школи. Встановлено, що цей віковий період найбільш відповідальний у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. **Мета дослідження:** вивчення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. **Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел; спостереження. **Результати роботи.** Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови національної школи, де великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей. У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму слугують основним критерієм при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів потреба у високій руховій активності природня. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку й індивідуальному стану здоров'я.

Ключові висновки. Під час вивчення рухової активності дітей молодшого шкіль-

Characteristics of Physical State and Motor Activity of Children of Younger School Age

Relevance of the research topic. The article substantiates the importance of taking into account the age-related features of the development of primary schoolchildren in the educational process of the primary school. It is at this age that the foundations of movements are laid, new, previously unknown exercises and actions are successfully assimilated, the foundation of health is strengthened, and the physical qualities necessary for effective participation in various forms of motor activity are developed. **Objective:** to study the motor activity of primary school children. **Research methods:** analysis and generalization of literary sources; observation. **Results of work.** The search for optimal ways to attract the young generation to systematic physical exercises follows from the foundations of the restructuring of the national school, where great importance is attached to physical development, hardening and strengthening children's health. In the practice of physical education, indicators of the functional capabilities of the child's body serve as the main criterion for choosing physical activities, the structure of motor actions, and methods of influencing the body. Therefore, it is important to provide children with a sufficient amount of motor activity corresponding to their age and individual state of health.

Key findings. When studying the motor

Характеристика двигательной активности детей младшего школьного возраста

Актуальность темы исследования. В статье обоснована важность учета возрастных особенностей развития младших школьников в учебно-воспитательном процессе начальной школы. Установлено, что этот возрастной период наиболее ответственный в процессе формирования физической культуры ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы движений, успешно усваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, укрепляется фундамент здоровья, и развиваются физические качества, необходимые для эффективного участия в различных формах двигательной активности. **Цель исследования:** изучение двигательной активности детей младшего школьного возраста. **Методы исследования:** анализ и обобщение литературных источников; наблюдение. **Результаты работы.** Поиск оптимальных путей привлечения молодого поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями следует из основ реструктуризации национальной школы, где большое значение придается физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья детей. В практике физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма служат основным критерием при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм. Поэтому важно обеспечить детям достаточный объем двигательной активности, соответствующей их возрасту и индивидуаль- ному состоянию здоровья.

Ключевые выводы. При изучении двига-

ного віку було узагальнено задачі фізичного виховання, біологічну потребу у русі дітей, виявлено важливість ролі рухливих ігор у житті дітей, а також поняття про рухову діяльність, в педагогічній практиці. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності.

Ключові слова:

здоров'я, фізичний стан, рухова активність, школярі, діти молодшого шкільного віку.

activity of primary school children, the tasks of physical education, the biological need for movement of children were generalized, the role of outdoor games in the lives of children, as well as the concept of motor activity in pedagogical practice, were identified. The necessary conditions that contribute to normal physical development, and strengthening the health of the younger generation is the observance of the optimal regime of physical activity.

health, physical condition, physical activity, schoolchildren, children of primary school age.

тельної активності дітей младшого шкільного віку були обобщены задачи физического воспитания, биологическая потребность в движении детей, выявлена роль подвижных игр в жизни детей, а также понятие о двигательную деятельность, в педагогической практике. Необходимыми условиями, которые способствуют нормальному физическому развитию, и укреплению здоровья подрастающего поколения является соблюдение оптимального режима двигательной активности.

здоровье, физическое состояние, двигательная активность, школьники, дети младшего школьного возраста.

Постановка проблеми. У наш час проблема стану здоров'я дітей набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових учнів суттєво зменшується.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [2, 4, 15].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму [5, 6, 8]. Рухову активність школярів протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкульт-хвилинок, рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Проте ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів молодшого шкільного віку [2, 7, 9, 11].

Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми у сучасних умовах є організація занять фізичною культурою та спортом у позашкільний час. У пошуках підходів до організації занять варто враховувати особливе значення й привабливість для дітей ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потребу дітей в русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості [1, 10, 15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення даної теми є актуальним, це зумовлено необхідністю вирішення проблеми, яка має істотне теоретичне та практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів. Різні аспекти розв'язання проблеми малорухливого способу життя засобами фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження Л. В. Волков, 2005; Т. Ю. Круцевич, 2003; О. С. Куц, 1997; Б. М. Шиян, 2008; Т. Е. Виленская, 2006; В. І. Ковалько, 2006 та інші [1; 2; 4; 6; 8; 9].

Мета дослідження. Вивчення рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; спостереження. Аналіз та узагальнення літературних джерел був проведений з метою отримання об'єктивних відомостей по досліджуваним питанням, з'ясування стану розв'язуваної проблеми. Вивчалася література про особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку та дозволило обґрунтувати необхідність даного дослідження.

Результати дослідження. Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови національної школи, де великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму слугують основним критерієм при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів потреба у високій руховій активності природня. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку й індивідуальному стану здоров'я.

Без знання вікових особливостей дітей не можна правильно здійснювати фізичне виховання.

Молодший шкільний вік – це період "другого дитинства". У віці 6–9 років темпи росту й розвитку окремих органів і функціональних систем трохи знижуються в порівнянні з дошкільним віком, однак залишаються досить високими [7, 11, 12]. Системи й органи розвиваються й удосконалюються. Гетерохронія дозрівання різних функціональних систем створює певні передумови для успішного освоєння техніки рухових дій і розвитку рухових якостей і в той же час обмежує в певних межах адаптаційні здібності організму.

Завдання фізичного виховання в молодшому шкільному віці:

- сприяти зміцненню здоров'я й нормальному фізичному розвитку;
- створювати школу рухів на основі вдосконалювання вмінь і навичок, придбаних у дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними по координації рухами;
- сприяти розвитку рухових якостей;
- формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуваннях;
- прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- формувати навички культури поведінки.

Засоби розв'язку цих завдань – загальнорозвиваючі вправи, рухливі й спортивні ігри, а також вправи, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави й становленню школи рухів [6, 12].

Вправи необхідно підбирати так, щоб вони були спрямовані одночасно на навчання руховим діям, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонічному фізичному розвитку, розвивали необхідні рухові якості, сприяли формуванню правильної постави й становленню школи рухів [9, 14].

Методика фізичного виховання залежить від вікових особливостей розвитку організму учнів (табл. 1).

Роль вчителя при проведенні уроків з дітьми молодшого шкільного віку полягає в організації й особистій участі у виконанні вправ, проведенні ігор і естафет [4, 8, 10].

При правильній організації занять із обліком вікових особливостей і фізичної підготовленості учнів рухливі ігри впливають на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарата, м'язової системи, на формування правильної постави в дітей і підлітків, а також підвищують функціональну діяльність організму.

Фізичні вправи на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі треба розглядати як засіб для розвитку в учнів умінь керувати своїми рухами, як засіб для розвитку рухових якостей, як засіб для вироблення у школярів сміливості, рішучості, рухової вправності й підготовки до трудової діяльності.

У зв'язку із цим велике значення набувають рухливі ігри, що залучають у різноманітну динамічну роботу різні великі й дрібні м'язи тіла; ігри, що збільшують рухливість у суглобах. Під впливом фізичних вправ, застосовуваних в іграх, активізуються всі види обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язові навантаження стимулюють роботу залоз внутрішньої секреції [1, 4, 7].

При заняттях іграми необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них. Це має величезне значення в житті й праці. Однак неприпустимо доводити учасників гри до перевтоми.

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму учнів у віці 6–9 років

Анатомо-фізіологічні особливості учнів 1–4-х класів	Рекомендації
У молодшому шкільному віці організм розвивається інтенсивно. Приріст довжини тіла в рік становить 3–4 см. Кістки таза ще не зрослись, кістки кистяка легко піддаються деформації, не закінчений процес окостеніння. М'язи недостатньо розвинені, потрібні зусилля для втримання хребта у вертикальному положенні, є пряма погроза скривлення. Спостерігається значна кількість порушень постави, основні порушення мають нестійкий функціональний характер і можуть бути виправлені за допомогою засобів фізичної культури	Уникати великих навантажень на хребет, односторонньої напруги м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруги суглобо-зв'язкового й м'язового апаратів. Особливу увагу приділяти формуванню навички правильної постави. Зміцнювати м'язи спини, черевного преса, зводу стопи
Маса серця дітей стосовно маси тіла більше, чим у наступні періоди. Просвіт судин відносно широкий. ЧСС у спокої 85–92 уд./хв. ⁻¹ і супроводжується нестійким ритмом (аритмією). Під впливом фізичних навантажень ЧСС швидко збільшується, при незначних напругах ЧСС швидко відновлюється, при більших навантаженнях з більшими енерготратами відновлення відбувається уповільнено	Обмежити вправи з натужуванням, подоланням великих опорів, важких для виконання завдань. Уникати надмірних або занадто великих навантажень у бігу й інших циклічних видах рухової діяльності
Знижена економічність зовнішнього й внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання – поверхнєве, у внутрішньому знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові	Узгоджувати рухи з подихом. Навчати навичці правильного подиху
Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються в тому, що діти погано переносять сильні й монотонні подразники. Процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування. Аналіз рухів поки ще недоступний, вони сприймають лише зовнішній вигляд руху, а не зміст	Частіше перемикаєти з одного виду діяльності на інший. У навчанні використовувати цілісний метод. Використовувати різноманітні рухові дії. Команди замінити розпорядженнями й вказівками
Увага нестійка, діти неуважні	Найкраща стійкість уваги досягається при ігровому методі проведення уроку. Пояснення короткі, але достатні для розуміння
Обмін речовин дуже активний	Короткочасні інтенсивні навантаження чергувати з достатнім за часом відпочинком. Частіше міняти характер роботи окремих м'язових груп
У дівчат в 9–10 років починається період статевого дозрівання	Строго дозувати навантаження для дівчат

Рухові дії в рухливих іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образотворчими, ритмічними; виконуватися у вигляді рухових завдань, що вимагають прояву спритності, швидкості, сили й інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з раптовими змінами напрямку й затримками руху; різні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, придбані в процесі спеціальної фізичної підготовки, і ін. Усі ці дії виконуються у всіляких комбінаціях.

Ігри з активними, енергійними руховими діями, що багаторазово повторюються, але не пов'язані із тривалою односторонньою силовою напругою (особливо статичною), благотворно впливають на організм дітей і підлітків. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напруг і тривалих затримок подиху.

Рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему учнів. Для цього керівник зобов'язаний оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу граючих, будувати гру так, щоб вона викликала в учнів позитивні емоції. Погана організація гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний плин нервових процесів, в учнів можуть виникнути стреси.

Особливо коштовне в оздоровчому відношенні цілорічне проведення рухливих ігор на свіжому повітрі; учні стають більш загартованими, підсилюється прилив кисню в їхній організм.

Рухливі ігри – гарний активний відпочинок після тривалої розумової діяльності, тому вони доречні на шкільних перервах, по закінченню уроків у групах продовженого дня або вдома, після приходу зі школи.

У такому складному педагогічному процесі, як фізичне виховання, надто важливо й необхідно навчання самоконтролю. Дані самоконтролю суттєво доповнюють одержувану викладачем інформацію й полегшують вибір термінових рішень у процесі занять фізичними вправами.

У полі зору повинне бути відношення дітей до викладача (поважне, симпатизуюче, байдуже, боязке, зневажливе, безтактне й т. п.), взаємини дітей (міжособистісні, групові), дисциплінованість, а також відношення до свого зовнішнього вигляду, постави, манери триматися, виконуваним рухам, діям, вчинкам, навколишньому оточенню та ін.

Не менш важливі своєчасне осмислення викладачем і тих хто займається даних про стан, зміст, характер і результативність діяльності, вплив на неї різних умов, з'ясування причин виникнення помилок і пошук конкретних шляхів їх усунення [1, 13].

Систематичний контроль діяльності, поведінки й стану здоров'я дітей стає найбільш ефективним при комбінації його із самоконтролем.

Контроль діяльності, дітей повинен бути всебічним. Необхідно виявляти зацікавленість конкретними завданнями, вправами, навчальною роботою, а також рівень свідомості, відповідальності, сумлінності й захопленості [3, 5, 15].

Обов'язковий постійний контроль стану організму дітей. Це спостереження за подихом і пульсом, забарвленням шкірних покривів, надмірним потовиділенням, координацією рухів, станом уваги, характером реакції на несподівані подразники, зміною працездатності. Необхідне урахування думок і скарг дітей із приводу пропонованих вимог, навантажень

Дискусія. Аналіз занять фізичними вправами вимагає спеціальних знань і вмінь, педагогічної спостережливості й методичного мислення, рівень яких підвищується в міру придбання педагогічної майстерності.

Тільки за умови постійного й вдумливого осмислення й оцінки своїх дій можна вчасно внести необхідні корективи в запланований навчально-виховний процес, забезпечити високу його якість і ефективність.

Один з важливих критеріїв якості й результативності заняття – ступінь рішення намічених завдань. Судити про ступінь вирішення освітньо-виховних і оздоровчих завдань можна по тим зрушенням, які відбулися в знаннях, уміннях, навичках, відносинах, поведінці дітей. Заняття можна вважати неповноцінним, погано проведеним, якщо діти не опанували навчальний матеріал і навіть закріпили помилки [15]. Залежно від ступеня розв'язку завдань і числа, що опанували навчальним матеріалом, проведення заняття оцінюється як відмінне, гарне, задовільне, незадовільне.

Ступінь розв'язку завдань і реалізації методичних принципів повинна бути піддана всебічному аналізу для того, щоб з'ясувати фактори, що впливають на неї й дати викладачеві обґрунтовані рекомендації.

Оздоровча спрямованість процесу фізичного виховання в шкільні роки здійснюється завдяки цілеспрямованій роботі з розвитку тих рухових якостей, які найбільш необхідні для забезпечення нормальної життєдіяльності, гармонічного фізичного розвитку й згладжують труднощі зростання організму школярів на кожному з етапів його розвитку [1, 6, 8].

Позитивна динаміка розвитку конкретної рухової якості забезпечується цілеспрямованим впливом фізичних вправ на ті провідні функціональні системи організму, які відповідальні за прояв цієї якості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел, показав що під час вивчення рухової активності дітей молодшого шкільного віку було узагальнено задачі фізичного виховання, біологічну потребу у русі дітей молодшого шкільного віку, виявлено важливість ролі рухливих ігор у житті дітей, а також поняття про рухову діяльність, в педагогічній практиці.

Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми у сучасних умовах є організація занять фізичною культурою та спортом у позашкільний час. У пошуках підходів до організації занять варто враховувати особливе значення й привабливість для дітей ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потребу дітей в русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості, основна наша задача це подальше вивчення питання рухливих ігор та рухової активності молодших школярів.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6–10 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

У подальших дослідженнях планується більш детальне вивчення питання підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку різними засобами, та їх вплив на стан здоров'я.

Список літературних джерел

1. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская – К.: Освіта, 2006. – 256 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
3. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов / А. А. Дронов. – Начальная школа, 2005, № 10, с. 71-74.
4. Ковалько В. И. Младшие школьники на уроке. 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток / В. И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2006, 512 с.
5. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук. – Физическая культура, воспитание, образование, тренировка, 2004. – № 5. – С. 8–14.
6. Крутевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Крутевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
7. Матвеев А. П. Физическая культура в начальной школе. Учебная программа для учащихся 1-4 классов / А. П. Матвеев, М. В. Малыгина. – М.: Дрофа, 2000. 123 с.
8. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності / В. П. Сергієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізич-

References

1. Vilenskaya T.E. (2006), Physical education of primary school children: a textbook for students of educational institutions of secondary vocational education / T.E. Vilenskaya. – K.: Osvida. – 256 p. (in Russ.)
2. Volkov L.V. (2005), Theory and methodology of children and youth sports / L.V. Volkov. – K.: Olympic literature. – 296 p. (in Russ.)
3. Dronov A. A. (2005), General health lesson in physical education for grades 3-4 / A. A. Dronov – Elementary School, No. 10, p. 71-74. (in Russ.)
4. Kovalko V.I. (2006), Junior students in the lesson. 1000 educational games, exercises, physical education / V.I. Kovalko. – M.: Eksmo, 512p. (in Russ.)
5. Krivolapchuk I. A. (2004), Improving effects of physical exercises and their place in the system of means of optimizing a person's functional state / I. A. Krivolapchuk -Physical culture, upbringing, education, training, – №5. – P. 8–14. (in Russ.)
6. Krutsevich T. Y. (2003), Theory and methodology of physical education / T.Yu. Krutsevich – K.: Olympic literature, – 390 p. (in Russ.)
7. Serginko, V.P. (2018), Peculiarities of social development of children of a young school with a high level of activity / V.P. Serginko // Science Chronicle of the National Pedagogical University of M.P. Drahomanov. Seriya 15: Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): zb. sciences. prats. – Kyiv: Type of NPU imeni M.P. Drahomanova, – VIP. 5 (99). – P. 150-153. (in Ukr)
8. Matveev A. P. (2000), Physical education in elementary school. The curriculum for students in grades 1-4 /

на культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 5 (99). – С. 150-153.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних дослідження у фізичному вихованні та спорті: Навчальна книга / Б.М. Шиян, О.М.Вацеба – Богдан, 2008. – 276с.

10. Graham G. Children moving: a reflective approach to teaching physical education / Graham G., Holt-Hale S.A., Parker M. – 7th ed.. – New York: The McGraw-Hill Companies, 2007. – 716 p.

11. Pangrazi R.P. Dynamic physical education for elementary school children / Pangrazi R.P. – 15nd ed. – San Francisco; Boston: Benjamin Cummings, 2007. – XVII, 750 p.

12. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

13. Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 2. – С. 54–57.

14. Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів / Н. Ковальова // Мат. III Всеукр. наук-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». – Донецьк, 2008. – С. 101–106.

15. Єременко (Спичак) Н. П. Ефективність використання фітнес-програм з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку / Н. П. Єременко (Спичак) Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 3. – Київ: 2019. – С. 61–65.

A.P. Matveev, M.V. Malykhina. – М.: Bustard, 123 p (in Russ.)

9. Shiyani B. M. (2008), Theory and methodology of scientific pedagogical education in physical and sports: Navalnaya book / B.M. Shiyani, O.M. Waceba – Bogdan, – 276 p. (in Russ.)

10. Graham G. (2007), Children moving: a reflective approach to teaching physical education / Graham G., Holt-Hale S.A., Parker M. – 7th ed. – New York: The McGraw-Hill Companies, – 716 p. (in Russ.)

11. Pangrazi R.P. (2007), Dynamic physical education for elementary school children / Pangrazi R.P. – 15nd ed. – San Francisco; Boston: Benjamin Cummings, XVII, 750 p. (in Russ.)

12. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity (2013) / E. V. Imas, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk. – К.: Olympic literature, – 528 p. (in Russ.)

13. Futorny S. (2016), Formvniya healthy way of life of the young generation in the process of physical training, / S. Futorny, Y. Shkrebtiy // Theory and methods of physical training and sports. – №. 2. – P. 54–57. (in Ukr.)

14. Kovalova N. (2008), Efficiency of innovation programs from the physical schoolchildren of younger classes / N. Kovalova // Mat. III All-Ukrainian practical sciences. Stud. conf. “Healthy National – Maybutn Ukraine”. – Donetsk, – P. 101–106. (in Ukr.)

15. Iremenko (Spichak) N.P. (2019) Effectiveness of the city fitness program with health-improving aerobics for young schoolchildren's youth / Iremenko (Spichak) Science clock of NPU im. M.P. Drahomanova, VIP. 3. – Kyiv: 2019. – P. 61–65.

DOI:

Відомості про авторів:

Єременко Н. П.; orcid.org/0000-0002-9694-4254; nataliasp@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.

Ковальова Н. В.; orcid.org/0000-0002-9812-847X; kovalova_n@bigmir.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.

Бобренко С. М.; orcid.org/0000-0001-7597-8749; svitlana.bobrenko@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.