

## Легка атлетика як засіб підвищення рухової активності дітей шкільного віку в сучасних реаліях

Галан Ярослав Петрович <sup>1</sup>, Ярмак Олена Миколаївна <sup>2</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
09.12.2025	Освіта/Педагогіка	796.4-053.5

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17864315>

**Анотація.** Актуальність статті обумовлена критичним зниженням рівня рухової активності школярів, яке посилюється наслідками повномасштабної війни, зростанням стресового навантаження, післяковідних наслідків та домінування онлайн-навчання. Метою статті є теоретичний аналіз наукових джерел та узагальнення передового європейського досвіду щодо застосування засобів легкої атлетики для профілактики гіподинамії серед дітей шкільного віку. На основі аналізу наукової літератури було узагальнено структуру та зміст компонентів рухової активності дітей шкільного віку, які цілеспрямовано формуються засобами легкої атлетики. Детально проаналізовано європейські програми залучення дітей до занять легкою атлетикою як основного інструменту профілактики гіподинамії. Підкреслено, що легка атлетика є доступним, універсальним та науково обґрунтованим засобом підвищення рівня рухової активності в умовах обмежених ресурсів та підвищених психоемоційних навантажень.

### Track and field as a means of increasing physical activity among school-age children in today's reality

**Annotation.** The relevance of the article is due to the critical decline in the level of physical activity among schoolchildren, which is exacerbated by the consequences of full-scale war, increased stress, post-COVID effects, and the dominance of online learning. The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of scientific sources and summarize the best European practices in the use of track and field athletics to prevent physical inactivity among school-age children. The research methodology is based on the analysis, synthesis, and comparison of modern scientific and methodological approaches to the use of athletics for the prevention of physical inactivity, the development of basic physical qualities, the

<sup>1</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>.

<sup>2</sup> кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту Національного університету оборони України, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6580-6123>.

improvement of physical fitness and adaptive potential, and the strengthening of physical health.

In accordance with the set goal, European programs promoting athletics among children and adolescents (Poland, Norway, Finland, Italy, Spain) were analyzed, where athletics exercises are integrated into physical education classes, extracurricular activities, and school health initiatives. The key areas of influence of physical activity in the context of current challenges and threats in Ukraine were clarified, and the structure of the components of physical activity of schoolchildren aged 14–17 (quantitative, qualitative, psychosocial) that are purposefully formed by means of athletics was summarized. It has been shown that running, jumping, throwing, relay races, and combined events contribute to the development of physical qualities, improvement of the functional state of the cardiorespiratory system, harmonious physical development, improvement of cognitive abilities, psycho-emotional state, and socialization of adolescents. The key components of physical activity that can be consistently developed through athletics in a school environment are outlined, and structural diagrams of their relationship with physical condition indicators are proposed. A review of the scientific literature leads to the conclusion that athletics is an accessible and universal means of increasing the level of physical activity among schoolchildren and an important component of the modern model of an “active nation” and a strategic resource for the reconstruction and defense capability of Ukraine. Prospects for further research are related to the development and testing of targeted track and field programs for different categories of schoolchildren, followed by an assessment of their effectiveness.

**Keywords:** athletics, schoolchildren, physical activity, components, means.

### Вступ

Проблема гіпокінезії та недостатнього рівня рухової активності серед дітей шкільного віку є однією з ключових епідеміологічних і соціальних загроз сучасності. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує стійку глобальну тенденцію до зниження середньодобової рухової активності дітей і підлітків у більшості країн світу, включно з державами Європейського Союзу та Україною [16, 19, 24, 30]. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) діти та підлітки віком 5–17 років повинні виконувати щонайменше в середньому 60 хвилин на день фізичної активності помірної та високої інтенсивності, переважно аеробного характеру, з включенням вправ для зміцнення м'язів та кісток не менше трьох разів на тиждень [25]. Водночас, результати моніторингових досліджень у європейських країнах емпірично підтверджують, що значна частка школярів не досягає зазначених рекомендацій, що підвищує ризики розвитку хронічних неінфекційних захворювань, погіршення психоемоційного стану та зниження академічної успішності [24].

В українських реаліях проблема недостатньої рухової активності школярів ускладнюється наслідками повномасштабної війни, вимушеним переміщенням частини дітей, зростанням рівня стресу, домінуванням дистанційних та змішаних форм навчання, а також збільшенням часу, проведеного в сидячому положенні. У цих умовах фізична культура в закладах загальної середньої освіти набуває особливого значення як інструмент збереження та зміцнення здоров'я, формування стресостійкості, національно-патріотичного виховання та, у ширшому контексті – як складова підвищення обороноздатності держави через виховання фізично підготовленого молодого покоління [1, 8, 11].

Враховуючи вищезазначене, виникає необхідність забезпечення належного рівня рухової активності дітей шкільного віку в умовах обмежених ресурсів і змішаного

навчання, та актуалізується пошук альтернативних, гнучких та універсальних засобів профілактики гіподинамії. Саме в такому контексті легка атлетика набуває особливого значення, як основний засіб вирішення наявних проблем. В даний час легка атлетика є одним із популярних і наймасовіших видів спорту, який поєднує в собі вправи циклічного й ациклічного характеру – ходьба, біг, стрибки, метання й багатоборства.

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024-2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі науково-методичної літератури та узагальненні передового європейського досвіду щодо застосування засобів легкої атлетики для профілактики гіподинамії серед дітей шкільного віку.

Методологія дослідження ґрунтується на засадах системного підходу та міждисциплінарному аналізі сучасних положень педагогіки, соціальної роботи та психології. Теоретичною основою слугують фундаментальні принципи філософії щодо сутності рухової активності як ключового компонента здорового способу життя школярів 14-17 років.

### **Результати**

Рівень фізичної активності у підлітків у Європі стабільно знижується з віком, що супроводжується втратою мотивації до занять фізичною культурою, спортом й руховою активністю. Європейські дослідження показують, що підлітки старшого шкільного віку менш активно залучаються до фізичних вправ, а їхня мотивація поступово знижується через вплив соціальних, психологічних і шкідливих чинників [24]. Систематичний огляд європейських програм також підтвердив, що рівень рухової активності в підлітковому віці суттєво падає, і більшість втручань лише тимчасово покращують ситуацію, не усуваючи проблему зниження мотивації до регулярних занять [19, 24].

Аналіз проблеми зниження рівня рухової активності школярів в Україні і можливі шляхи її підвищення представлено у багатьох наукових дослідженнях. Акцентується, що рівень рухової активності більшої частини дітей є недостатнім, адже лише незначна частка дотримується рекомендацій ВООЗ щодо щоденних 60 хвилин руху середньої або високої інтенсивності. До важливих чинників даного явища включено надмірне навчальне навантаження, розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій та скорочення часу для дозвілля. Автор Стельмахівська В.П. зазначає про важливість підвищення рівня фізичної активності під час навчального процесу та у вільний час, залучення педагогів до мотивації руху та культури здорового способу життя у школярів. Вона підсумовує, що оптимізація рухової діяльності дітей і підлітків є багатоаспектною проблемою, яка має на меті співпрацю педагогів, медиків, батьків і державних інституцій [10].

Також науковці зазначають, що фізична активність є основною умовою гармонійного фізичного розвитку та покращення здоров'я дітей. Автори наголошують,, що нестача рухів негативно впливає на всі системи організму, погіршуючи його опірність, сприяючи ожирінню та серцево-судинним захворюванням. Серед головних факторів низької рухової активності вони визначають надмірне використання комп'ютерів, відсутність вдалих прикладів з боку дорослих і нестачу спортивної інфраструктури. Науковці підкреслюють, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом формують здорові звички, підвищують працездатність і допомагають профілактиці хвороб [7, 8, 21]. Науково доведено, що помірні та інтенсивні фізичні вправи позитивно впливають на когнітивні функції, а саме на концентрацію уваги, пам'ять та успішність у навчанні [3, 5]. Регулярні заняття спортом є ефективним

засобом профілактики надмірної маси тіла та ожиріння у дитячому віці, а це є глобальною проблемою охорони здоров'я [10, 11]. Рухова активність також має значний психоемоційний вплив, зокрема вона сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та є важливим чинником соціалізації дитини через командні ігри та взаємодію з однолітками [9, 16]. Окрім того, фізичні вправи стимулюють розвиток серцево-судинної та дихальної систем, закладаючи міцний фундамент для здоров'я у дорослому віці [3, 10]. Узагальнення комплексного впливу рухової активності на здоров'я та комунікативні здібності школярів представлено на рисунку 1.

## Важливість рухової активності



Рис. 1. Ключові напрями впливу рухової активності у контексті сучасних викликів та загроз в Україні

Важливість рухової активності у дітей шкільного віку відповідає тому, що в цей період відбувається розвиток основних систем організму та формуються базові рухові навички

Одним із найбільш доступних і водночас ефективних засобів підвищення рівня рухової активності школярів може виступати легка атлетика, як базовий вид спорту, що лежить в основі багатьох інших спортивних дисциплін і не потребує надскладного обладнання та може реалізовуватися як на уроці фізичної культури, так і в позаурочній та секційній роботі школярів. Легка атлетика та її засоби дозволяють впливати на ключові компоненти рухової активності (обсяг та інтенсивність руху, розвиток фізичних якостей та мотивації до регулярних занять та позитивного ставлення) до фізичних вправ. Легка атлетика може виступати як базовий компонент фізичного виховання, яка поєднує в собі комплекс загальнорозвиваючих вправ [2].

Легка атлетика може виступати як базовий компонент фізичного виховання, яка поєднує в собі комплекс загальнорозвиваючих вправ.

У сучасних умовах реформування системи національної безпеки та оборони України особливої уваги набуває питання якісної підготовки військових фахівців, у тому числі й фахівців з фізичної культури і спорту для потреб Збройних сил України. Ефективність виконання бойових завдань, стійкість до стресових факторів, здатність до тривалого фізичного та психоемоційного навантаження безпосередньо залежать від рівня фізичної підготовленості особового складу [6, 13, 14]. Одним з таких ключових

видів спорту є легка атлетика, що поєднує в собі комплекс загальнорозвиваючих вправ, які сприяють гармонійному розвитку функціональних можливостей організму, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави, координації рухів [2].

Усі легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять видів фізичних вправ: ходьбу, біг, стрибки, метання і легкоатлетичні багатоборства. У кожному з цих видів існують свої різновиди та варіанти. Легкоатлетичні вправи забезпечують розвиток фізичних якостей, поліпшують рухливість у суглобах, розширюють коло рухових навичок, сприяють вихованню вольових якостей [23].

Легка атлетика, що містить базові рухові навички, відіграє критично важливу роль у низці європейських шкільних програм фізичної активності, багато з яких пов'язані з «Європейським тижнем спорту». Такі ініціативи, як «The Daily Mile» закликають до щоденного 15-хвилинного бігу чи ходьби, безпосередньо використовують бігові дисципліни легкої атлетики для покращення кардіореспіраторної підготовленості та зменшення сидячого способу життя серед учнів. З погляду громадської охорони здоров'я, застосування легких, але регулярних рухових активностей, подібних до бігу, є ефективним способом досягнення рекомендованого рівня фізичної активності. На таких подіях, як «European School Sport Day» та традиційні «Шкільні спортивні дні» (School Sport Days), легка атлетика часто є центральною дисципліною, оскільки вона забезпечує інклюзивну платформу, де учні можуть змагатися у спринті, стрибках та метаннях, розвиваючи як рухові навички, так і соціальну взаємодію. Дослідження підтверджують, що універсальність легкої атлетики та простота її впровадження в шкільне середовище робить її важливим компонентом комплексних стратегій, спрямованих на боротьбу з дитячим ожирінням та підвищенням загального рівня здоров'я молоді [18; 27; 28].

У Польщі втілена національна програма «Athletics for All!» (AFA), яка має на меті популяризувати легку атлетику й бігові активності серед дітей та підлітків як звичний та системний вид фізичної активності. Програма передбачає регулярні навантаження для молодших школярів двічі на тиждень, для старших до трьох разів на тиждень, а для зацікавлених у серйозному спортивному розвитку п'ять разів на тиждень у Центрах орієнтованої підготовки. Дослідження довели, що учасники AFA значно перевищували однолітків без позашкільної активності у тестах на швидкість, силу, витривалість і координацію, що підтверджує ефективність програми в підвищенні фізичної підготовленості дітей та молоді. Автори роблять підсумок: подібні програми, як AFA, мають стати частиною національної політики охорони здоров'я, аби забезпечити регулярну фізичну активність дітей та підлітків на рівні всієї країни [22].

У Норвегії національні програми шкільного спорту активно впроваджують фізичну активність у щоденне шкільне життя учнів, зокрема через модель FYSAK, яка спрямована на підтримку регулярної рухової активності. Програма передбачає організацію позакласних занять, активних перерв і структурованих спортивних сесій, у тому числі з легкої атлетики та бігу, для всіх учнів середньої школи. Дослідження пояснюють, що впровадження FYSAK у школах значно покращує рівень фізичної активності учнів, підвищує їхню швидкість, витривалість та загальну фізичну підготовку, а також формує у дітей позитивне ставлення до регулярних спортивних занять. Такий системний підхід демонструє ефективність на рівні національної політики у створенні умов для активного способу життя молоді та популяризації легкої атлетики у шкільному середовищі [17].

У Фінляндії програма Finnish Schools on the Move забезпечує національний підхід до підвищення фізичної активності дітей і підлітків у школах. Вона охоплює понад 90 % загальноосвітніх шкіл і спрямована на створення більш рухливого шкільного середовища через активні перерви, позакласні заняття, рухливі ігри та активні

переїзди до школи. Програма дозволяє інтегрувати заняття бігом і легкою атлетикою у щоденну шкільну практику, розвиваючи витривалість, силу і координацію, одночасно зменшуючи малорухомий спосіб життя. Оцінки ефективності програми показують, що завдяки цим заходам зростає частка школярів, які відповідають рекомендаціям щодо фізичної активності, що свідчить про успішність системного підходу до розвитку рухових навичок серед учнів [15].

Однією з наймасштабніших світових ініціатив у сфері розвитку легкої атлетики серед дітей є програма Kids' Athletics, розроблена міжнародною федерацією World Athletics як безкоштовний глобальний проєкт для залучення дітей 4–14 років до систематичної рухової активності та легкоатлетичних вправ [29]. Програма спрямована на популяризацію легкої атлетики серед дітей віком 4–14 років і вже активно адаптується в багатьох європейських країнах. В межах цієї ініціативи школи, спортивні клуби та громади організують дитячі заходи – естафети, пробіжки, стрибки, метання та рухливі ігри – роблячи спорт доступним і веселим для всіх учасників. Європейські країни використовують методичні матеріали та інструкції від World Athletics для тренерів, що дозволяє поєднувати програму з навчальним процесом і позашкільними активностями. Крім локальних заходів, діти беруть участь у міжнародних подіях, таких як European Kids Athletics Games, що демонструє системний розвиток дитячої легкої атлетики та її інклюзивний підхід у Європі [29].

Італійська федерація легкої атлетики офіційно впроваджує програму Kids' Athletics від World Athletics для дітей 8–12 років. Метою програми є розвиток базових рухових навичок та стимулювання залучення дітей до систематичних занять у спортивних клубах і школах шляхом впровадження ігрових легкоатлетичних естафет [20].

У Іспанії поширення легкої атлетики серед дітей впроваджується через програму «Jugando al Atletismo», що багато років функціонує в системі RFEA як форма національних змагань і методичний інструмент для шкіл. Офіційні звіти федерації свідчать про подальший розвиток програми та її інтеграцію в оновлений шкільний формат Jungle Athletics [26], а також підкреслюється участь іспанських шкіл у глобальному виклику World Athletics саме у форматі «jugando al atletismo» [26].

Пристосовані легкоатлетичні вправи мають значний позитивний вплив на дітей з особливими освітніми потребами. Біг, стрибки, метання та вправи на силу й координацію рухів допомагають розвивати базові рухові навички, покращують фізичну витривалість і рівновагу. Систематичні заняття сприяють формуванню впевненості у власних силах, підтримують емоційне благополуччя та соціальну взаємодію з однолітками. Такі інклюзивні програми дозволяють створити дружнє та безпечне спортивне середовище, де кожна дитина може брати участь і прогресувати відповідно до своїх можливостей [12].

Попри наявність значної кількості робіт, присвячених оцінюванню рівня рухової активності школярів та окремим аспектам тренувального процесу в легкій атлетиці, бракує оглядових досліджень, які б системно розкривали можливості інтеграції цього виду спорту саме як засобу підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку. Зокрема, потребує уточнення структура компонентів рухової активності, та її цілеспрямоване формування засобами легкої атлетики, перелік та характеристика найбільш доцільних для школярів легкоатлетичних вправ, а також узагальнення європейського досвіду їхнього впровадження в шкільну практику.

Аналіз наукових джерел дає змогу розглядати рухову активність школярів як багатокомпонентне явище, що містить кількісні, якісні, структурні та психосоціальні характеристики, детальна характеристика яких представлена на рисунку 2. Засоби легкої атлетики (біг, стрибки, метання, естафети, легкоатлетичні естафети) дозволяють цілеспрямовано впливати на низку ключових компонентів рухової

активності, що є критично важливими для збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.

## Компоненти рухової активності школярів

*цілеспрямовано розвиваються засобами легкої атлетики*



Рис. 2. Компоненти рухової активності школярів 14–17 років, які цілеспрямовано розвиваються засобами легкої атлетики

Ключові компоненти рухової активності, які можуть цілеспрямовано формуватися засобами легкої атлетики, охоплюють кілька взаємопов'язаних аспектів. Передусім, це стосується загальної рухової активності та розвитку базових моторних навичок. Зокрема, біг на різні дистанції сприяє розвитку провідних систем організму, таких як серцево-судинна та дихальна, а також сприяє підтримці оптимального рівня фізичного здоров'я та розширенню адаптаційних можливостей організму. Крім того засоби легкої атлетики позитивно впливають на формування опорно-рухового апарату та координаційних здібностей у дітей шкільного віку. Застосування саме засобів легкої атлетики допомагає протистояти негативним наслідкам малорухливого способу життя і підтримувати гармонійний фізичний розвиток дітей та молоді [4].

В умовах військової агресії й моральних викликів в Україні легка атлетика є критично важливою для розвитку підлітків 14–17 років, оскільки її комплексний підхід містить п'ять взаємодіючих складових. Насамперед, регулярність і якість тренувань слугують для зміцнення кардіореспіраторної системи та запобігання фізичній інертності (гіподинамії). Другий аспект – впорядкування розкладу – сприяє інтеграції фізичних вправ у повсякденний графік, що необхідно для формування незмінної потреби в русі, навіть під час онлайн-навчання. Крім того, формування фізичної підготовленості є запорукою того, що молодь буде витривалою та дієздатною, готовою долати як буденні, так і складні випробування. Нарешті, соціальний та комунікативний складник, що розвивається під час спільних занять, посилює навички командної роботи, взаємної підтримки та довіри, що особливо сприяє швидкій адаптації дітей-переселенців і підвищує загальну згуртованість колективу. Сукупність цих факторів формує здорове, стресостійке та відповідальне покоління, що є стратегічною основою для відновлення та обороноздатності України.

З огляду на багатокomпонентну природу рухової активності, важливо систематизувати основні напрями її впливу на організм дітей шкільного віку. Нами було розроблено структурну схему, яка візуалізує, як саме засоби легкої атлетики взаємодіють із ключовими компонентами фізичного стану. На рисунку 3 представлено

схему, яка дозволяє чітко простежити як прямі, так і опосередковані зв'язки між засобами легкої атлетики та кінцевими результатами для фізичного здоров'я.



Рисунок 3. Структурна схема впливу засобів легкої атлетики на основні компоненти фізичного стану.

Представлена схема на рисунку 3 наочно демонструє системний та комплексний характер впливу засобів легкої атлетики на організм дітей шкільного віку. Вона підтверджує, що регулярні заняття даним видом спорту не обмежуються лише розвитком окремих фізичних якостей, а мають інтегральний ефект. У кінцевому підсумку, така цілеспрямована діяльність забезпечує підвищення загального рівня здоров'я, покращення адаптаційних можливостей організму та ефективну профілактику гіподинамії серед даної категорії населення.

### Висновки

Отже, підвищення рівня рухової активності школярів є критично важливим завданням сучасної освіти, особливо в умовах воєнного стану, післяковідних наслідків та поширення онлайн-навчання в Україні. Досліджено, що засоби легкої атлетики є одним із найбільш доступних і спроможних у протидії гіподинамії, оскільки її вправи допомагають цілеспрямовано впливати на ключові компоненти рухової активності та сприяти гармонійному фізичному розвитку дітей шкільного віку. Аналіз Європейського досвіду дав можливість оцінити глобальні програми з легкої атлетики, зазначивши доцільність їх адаптації в українських реаліях. У дослідженні представлено структуру компонентів рухової активності дітей шкільного віку 14–17 років, обґрунтовано можливості їх цілеспрямованого формування засобами легкої атлетики в урочній, позаурочній та секційній діяльності.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою та апробацією комплексних засобів легкої атлетики на основні компоненти фізичного стану.

### Список використаних джерел

1. Байдюк, М. Ю., Галан, Я. П., & Молдован, А. Д. (2023). Легка атлетика з методикою викладання: навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 184 с.

2. Беліков, І., & Черенок, Є. (2025). Навчальна дисципліна: “легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” як важливий освітній компонент підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту збройних силах України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5K(191)*, 14-19. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).02)
3. Зорочкіна, Т. С., Кучай, О. В., & Рокосовик, Н. В. (2023). Роль позакласних занять з фізичного виховання у зміцненні здоров'я учнів ЗЗСО. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 4, 33–36. <https://eprints.cdu.edu.ua/6821/>
4. Ільченко, С. (2023). Сучасні тенденції розвитку бігових видів легкої атлетики. *SWorld Journal*, 19(3), 80–85. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-005>
5. Орлов, О. І. (2025). Новітні напрями до викладання фізичної культури у старшокласників: аналітичний підхід. *Академічні візії*, (48). <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2243>
6. Петрачков, О., Ярмак, О. (2023). Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 49–55. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.49-55>
7. Радіонова, О. Л., & Логвінова, Я. О. (2024). Рухова активність як важлива умова здоров'язбереження. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (213), 218-222. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-213-218-222>
8. Рибалко, Л. (2020). Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 155–164. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249708>
9. Сидорук, І., Євтух, М., Зарічанська, Л., & Гірак, А. (2020). Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*, (7). <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/100>
10. Стельмахівська, В. П. (2022). Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 4(149)*, 118-122. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26)
11. Хлус, Н. (2024). Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 4(34), 71–78. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09>
12. Шен, Х., Хуан, П., Ні, Б., Су, М., Лю, Д., Го, Й., І Чжен, Л. (2024). Адаптована програма фізичної активності для підлітків з інтелектуальними вадами: Міжнародна класифікація функціонування, інвалідності та перспективи здоров'я. *Життя*, 14(10), 1314. <https://doi.org/10.3390/life14101314>
13. Ярмак, О. М., & Чепурний, В. А. (2024). Аналіз сучасних педагогічних інструментів для формування функціональної підготовленості військовослужбовців. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 146-154. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-20>
14. Ярмак, О., Шевченко, І., Черналівська, О., & Андрєєва, О. (2024). Аналіз розвитку основних рухових якостей жінок-військовослужбовців в період правового режиму воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 29(1), 51-58. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(1\).51-58](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(1).51-58)
15. Aalto-Nevalainen, P. (2023). Finnish On the Move Programme Family: Finnish Schools on the Move. *The European Journal of Public Health*, 33 (Suppl 1), ckad133.069. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad133.069>
16. Baj-Korpak, J., Zaworski, K., Stelmach, M. J., Lichograj, P., & Wochna, M. (2022). Sports activity and changes in physical fitness of Polish children and adolescents: OSF study. *Frontiers in pediatrics*, 10, 976943. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.976943>

17. Barth Vedøy, I., Skulberg, K. R., Johansen, P. F., Tjomsland, H. E., & Thurston, M. (2025). Promoting daily physical activity in Norway as a FYSAK school: A comparative longitudinal study of lower secondary school pupils. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1543741. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1543741>
18. Dulloch, O., Pringle, A., & Williams, E. (2018). Feasibility and acceptability of 'The Daily Mile' in primary schools in a city in the East Midlands, UK. *Health Promotion International*, 33(4), 570–579. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw093>
19. European Commission. (2008). *EU physical activity guidelines: Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)
20. Federazione Italiana di Atletica Leggera. (n.d.). *Kids' Athletics*. Retrieved from <https://www.fidal.it/content/Kids-Athletics/25479>
21. Kuzik, N., Sereda, O., & Faulkner, G. (2020). School-based physical activity interventions and implementation: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6667. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186667>
22. Masini, A., Ceciliani, A., Dallolio, L. et al. Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity “active break” interventions in pre-adolescent and adolescent students: a systematic review. *Can J Public Health*, 113, 713–725 (2022). <https://doi.org/10.17269/s41997-022-00652-6>
23. Momot, O., Zaitseva, Y., & Shostak, Y. (2023). Спортивно педагогічний супровід засобами легкої атлетики. *Педагогічні науки*, (82), 52–56. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.82.295096>
24. OECD, & World Health Organization. (2023). *Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe*. OECD Publishing. Retrieved from <https://www.oecd.org/>
25. Portela-Pino, I., Valverde-Esteve, T., & Martínez-Patiño, M. (2021). Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people. *PLoS ONE*, 16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253750>.
26. Real Federación Española de Atletismo. (n.d.). *Publicaciones a la venta – Jugando al Atletismo. In Atletismo+.* Retrieved from <https://atletismorfea.es/federacion/communication-hub/publicaciones/Publicaciones%20a%20la%20Venta>
27. The Daily Mile. (n.d.). *The Daily Mile*. <https://www.thedailymile.co.uk>
28. Van Acker, D., Vankerkeste, E., & De Meester, F. (2023). The Effectiveness of School-Based Interventions to Promote Children’s Physical Activity and Reduce Sedentary Behavior: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6393. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146393>
29. World Athletics. (2023). *Kids' Athletics Day toolkit*. <https://assets.aws.worldathletics.org/document/644a7d1e213fe2e1c85f0ca1.pdf>
30. Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2proc), S259-S268. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.11>