

УДК 167+376+37.037

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.17>**Лещій Наталія Петрівна**

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-8843-7156

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Збереження здоров'я школярів є однією з актуальних проблем сучасності, яка становить не лише науково-практичний інтерес, але й сприяє розв'язанню економічних, соціальних і демографічних завдань суспільства. Здоров'я школярів є одним із найважливіших складників успішного освітнього процесу та гармонійного розвитку дитини. У сучасному суспільстві, де значна частина молоді веде малорухливий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі системи набувають особливого значення. У зв'язку із цим проблема поліпшення фізичного стану школярів привертає дедалі більшу увагу науковців, що зумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості дітей з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Мета статті – визначити роль фізкультурно-оздоровчих систем у підвищенні рівня здоров'я школярів. У роботі було застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури. Натепер серед таких видів оздоровчих систем важливе місце посідають різноманітні фітнес-технології, тобто використання фітнес-вправ у фізичному вихованні школярів. Вони можуть бути частиною повноцінних уроків, згрупованих у блоки і включених до варіативної частини програми з фізичної культури. Різні види аеробіки та стретчингу можуть бути інтегровані в уроки фізичної культури різної спрямованості, як-от легкоатлетичні, гімнастичні або ігрові. Вони допомагають урізноманітнити засоби, які використовуються в підготовчій і заключній частинах уроків, додаючи елемент новизни та емоційності. Це можуть бути фітнес-гімнастика й акробатика, класична аеробіка з м'ячем, аеробіка зі скакалкою, ігровий стретчинг з елементами йоги, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, дитячий пілатес тощо. Фізкультурно-оздоровчі системи є невід'ємною частиною сучасної освіти, що сприяє всебічному розвитку дітей та формуванню здорового покоління. Їх впровадження потребує підтримки з боку освітніх установ, батьків і громади загалом, що в результаті призведе до покращення якості життя та здоров'я молодого покоління.

Ключові слова: школярі, підготовленість, пілатес, аквафітнес, фітнес, здоров'я дітей.

Вступ. Здоров'я дітей є однією з найважливіших передумов успішного розвитку суспільства. У сучасному світі, де технології швидко розвиваються, а рівень фізичної активності молоді стрімко знижується, питання впровадження фізкультурно-оздоровчих систем у школах набуває особливої актуальності. Гіпокінезія дітей шкільного віку є наслідком обмежень освітньо-виховного режиму та перевантаженості навчальних програм, негативного ставлення до фізичного виховання, прагнення до побутового комфорту і зручностей (наслідування дорослим), хронічних захворювань і дефектів розвитку, звуження соціальних контактів тощо [2; 8; 9]. За традиційного рухового режиму в загальноосвітній школі рухова активність учнів становить 50–60% природної потреби в рухах, причому дефіцит рухової активності поступово збільшується з віком школяра [2]. Для погашення дефіциту рухової активності обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен становити 12–15 годин на тиждень.

Масштабність цієї проблеми підтверджується результатами наукових досліджень, згідно з якими заняття фізичними вправами можуть суттєво поліпшити фізичний та функціональний стан школярів. Цей факт підтверджений багатьма науковцями, які присвятили свої наукові праці проблемі поліпшення рівня здоров'я школярів різного віку [3; 4; 11].

Систематичні фізкультурні заняття позитивно впливають на фізичний і психоемоційний розвиток школярів, знижують ризик розвитку хронічних захворювань та підвищують загальний рівень здоров'я.

Фізкультурно-оздоровчі системи сприяють формуванню у дітей здорових звичок та активного способу життя. Регулярні фізичні вправи зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи, покращують обмін речовин і підвищують загальну витривалість організму. Крім того, впровадження різних фізкультурно-оздоровчих систем позитивно впливає на психічний стан дітей, допомагає зменшити рівень тривожності та стресу, покращує настрій та когнітивні функції, що є важливим для успішного навчання [6; 7].

Зважаючи на сучасні тенденції до зниження рухової активності серед молоді, впровадження ефективних фізкультурно-оздоровчих систем у школах є надзвичайно актуальним. Вони повинні бути інтегровані в освітній процес та адаптовані до індивідуальних потреб кожної дитини. Це дозволить забезпечити гармонійний фізичний розвиток школярів, зменшити ризик виникнення різних захворювань і створити підґрунтя для формування здорового суспільства в майбутньому.

Таким чином, усе сказане вище свідчить про наявність наукової проблеми, актуальність якої зумовлена такими суперечностями:

1) об'єктивною потребою модернізації фізичного виховання в загальноосвітніх установах, що відповідає сучасним вимогам суспільства і потребам особистості, та наявністю альтернативних підходів до його вдосконалення;

2) необхідністю обґрунтування інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища як одного з важливих факторів модернізації фізичного виховання, що об'єднує виховний потенціал школи, позашкільних освітніх установ, соціальних служб, муніципальних органів влади, батьків, та створює умови для оптимізації урочної та позаурочної діяльності здобувачів освіти, можливості вибору ними виду фізкультурно-оздоровчої системи та відсутністю науково-обґрунтованих розробок для її формування в системі загальної освіти;

3) необхідністю під час реалізації фізкультурно-оздоровчих систем урахування регіональних особливостей, що впливають на потреби, інтереси, мотиви, цінності учнів у сфері фізичної культури, їх психофізичний стан, здоров'я, умови та можливості самореалізації особистості у фізкультурній діяльності, та нерозробленістю науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих технологій.

Отже, фізкультурно-оздоровчі системи є невід'ємною частиною сучасної освіти, що сприяє всебічному розвитку дітей та формуванню здорового покоління. Їх впровадження потребує підтримки з боку освітніх установ, батьків та громади загалом, що в результаті призведе до покращення якості життя та здоров'я молодого покоління.

У зв'язку із цим проблема поліпшення фізичного стану школярів привертає дедалі більшу увагу науковців, що зумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Мета дослідження – визначити роль фізкультурно-оздоровчих систем у підвищенні рівня здоров'я школярів.

Методи дослідження. У роботі було застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати досліджень показали, що регулярні фізкультурні заняття мають позитивний вплив на фізичний розвиток школярів. Зокрема, відзначається покращення фізичної витривалості, координації рухів, загальної фізичної підготовки. Оздоровчі програми сприяють зниженню рівня захворюваності, зміцненню імунної системи та покращенню психоемоційного стану дітей [8].

Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні дозволяє швидше та якісніше освоїти нові вміння і навички, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовки та працездатності. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи є результатом пошуку

ефективних методів забезпечення організованої фізичної активності для широких верств населення з метою зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результати численних наукових досліджень свідчать, що ефективним шляхом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні є створення і впровадження в систему фізичного виховання молоді та дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного і спортивного напрямів, які є універсальним видом фізичних навантажень [5; 12; 13].

В умовах зростання рівня захворюваності серед дітей, викликаного гіподинамією та незбалансованим харчуванням, фізкультурно-оздоровчі системи стають необхідною складовою частиною шкільного життя. Вони дозволяють не лише поліпшити фізичний стан дітей, але й сприяють формуванню колективної культури здорового способу життя. Школярі, які залучаються до таких систем, учаться працювати в команді, розвивають почуття відповідальності та самодисципліни.

Окрім безпосереднього впливу на здоров'я, фізкультурно-оздоровчі системи сприяють соціалізації дітей. Участь у спортивних заходах та колективних фізкультурних заняттях допомагає школярам знайти нових друзів, покращує комунікативні навички та сприяє формуванню позитивного мікроклімату в учнівському колективі.

Натепер серед таких видів оздоровчих систем важливе місце посідають різноманітні фітнес-технології, тобто використання фітнес-вправ у фізичному вихованні школярів. Вони можуть бути частиною повноцінних уроків, згрупованих у блоки та включених до варіативної частини програми з фізичної культури. Різні види аеробіки та стретчингу можуть бути інтегровані в уроки фізичної культури різної спрямованості, як-от легкоатлетичні, гімнастичні або ігрові. Вони допомагають урізноманітнити засоби, які використовуються в підготовчій і заключній частинах уроків, додаючи елемент новизни та емоційності [10]. Це можуть бути фітнес-гімнастика та акробатика, класична аеробіка з м'ячем, аеробіка зі скакалкою, ігровий стретчинг з елементами йоги, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, дитячий пілатес тощо.

На уроках використовуються традиційні гімнастичні та акробатичні вправи, іноді в поєднанні з базовими рухами аеробіки. Це сприяє розвитку фізичних якостей учнів та гармонізації змісту програми. Творчість застосовується під час виконання не лише асан, а й традиційних загально-розвивальних вправ. Наприклад, учням пропонується в міні-групах створювати комбінації з різних елементів, що стимулює співпрацю, командну роботу та творчу активність [1].

Під час уроків фізичної культури та позаурочних занять можна використовувати м'ячі діаметром 18–20 см. Вправи включають передачі м'яча з однієї руки в іншу, кидки і ловлю після удару об підлогу, перекаати по підлозі та тілу тощо. Такі вправи розвивають координацію рухів та поєднуються з елементами класичної аеробіки.

Серед оздоровчих систем останнім часом великою популярністю користується система вправ Джозефа Пілатеса, яка спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів хребта, вдосконалення рівноваги, координації, відчуття свого тіла в просторі та фізичної підготовленості загалом [5].

Аеробіка зі скакалкою (Rope Skipping) є однією з найпопулярніших форм рухової активності для дітей. Заняття під музику значно підвищують їх зацікавленість. В основі Rope Skipping лежать різного роду стрибки, що виконуються зі скакалкою індивідуально, в парах або групами, а також найпростіші акробатичні елементи. Вправи можуть виконуватися з використанням коротких, довгих або двох довгих скакалок.

Вправи з ігрового стретчингу охоплюють усі групи м'язів, мають зрозумілі дітям назви (відображають тварин або імітують різні дії) і виконуються у формі сюжетно-рольових ігор, побудованих на казковому сценарії (переважно на заняттях з молодшими школярами). Через наслідування образу учні освоюють техніку спортивних і танцювальних рухів та ігор, розвиваючи при цьому творчу і рухову активність, пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в просторі та увагу. Ефективність наслідувальних рухів полягає також у тому, що через образи можна часто змінювати види рухової діяльності з різних вихідних положень, забезпечуючи хороше фізичне навантаження на всі групи м'язів [1; 9].

Методика ігрового стретчингу базується на статичних розтяжках м'язів тіла та суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, що допомагає запобігти порушенням постави та виправити її, надаючи глибокий оздоровчий вплив на весь організм.

Одним із видів фітнес-гімнастики є фітбол-гімнастика – заняття на великих пружних м'ячах. Фітбол (Fitball) у перекладі з англійської означає м'яч для оздоровчих цілей (fit – оздоровлення, ball – м'яч). Заняття на фітболах чудово розвивають відчуття рівноваги, зміцнюють м'язи спини та черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання та постави.

Степ-аеробіка – це танцювальна аеробіка з використанням спеціальних невисоких платформ-степів. Цей вид фітнесу сприяє формуванню у дітей правильної постави, кістково-м'язового корсету, стійкої рівноваги, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, покращує обмін речовин, удосконалює точність рухів, розвиває координацію, впевненість та орієнтування в просторі, а також покращує психологічний та емоційний стан дитини [4].

Науковці вказують, що не менш популярним видом оздоровчих занять серед школярів є аквафітнес. Це зумовлено його доступністю, емоційністю та ефективністю. Дослідженнями вчених доведено позитивний вплив води на всі м'язові групи. Заняття у воді значно зменшують навантаження на опорно-руховий апарат, що дозволяє використовувати цей вид рухової активності для школярів, які мають протипоказання до занять на суші. Аквафітнес має оздоровчий вплив на хребет та суглоби, підвищує опірність організму до інфекційних захворювань, покращує стан шкіри, нормалізує терморегуляцію [1].

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити основні її елементи, як-от: режим тренувань, мотивація школярів, наявність обладнання, рівень рухових навичок, цілі та терміни їх досягнення, рівень фізичної підготовленості школярів.

Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до занять фітнесом, що гарантує досягнення бажаних результатів. Інтенсивність вимірюється у відсотках від максимальних можливостей організму, для оздоровчого ефекту зазвичай достатньо працювати з інтенсивністю 50–70%. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття і періоду тренувань [11].

Однак у багатьох наукових дослідженнях не було приділено уваги розробленню та обґрунтуванню індивідуальних програм занять фітнесом різного цільового спрямування, в яких було би враховано параметри навантаження залежно від рівня фізичного стану та пріоритетних мотивів школярів.

Висновки. Фізкультурно-оздоровчі програми є важливим елементом освітнього процесу, спрямованим на зміцнення здоров'я та фізичного розвитку школярів. Для досягнення максимального ефекту необхідно впроваджувати індивідуальний підхід, сучасні методики та активно залучати до процесу батьків. Підвищення кваліфікації педагогів також є ключовим фактором успішної реалізації фізкультурно-оздоровчих програм у школах.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення та визначення ефективності розробленої фізкультурно-оздоровчої програми на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Література:

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Випуск 2 (41) 34. С. 34–37.
3. Дмитренко С.М. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7. С. 38–42.
4. Дудіцька С.П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.

5. Загура Ф., Лесько О.М., Козіброда Л.В. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 34–36.
6. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 9–14.
7. Кенсицька І., Пальчук М. Особливості мотивації студентів ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 10. С. 72–75.
8. Корнієнко С.М. Можливі шляхи збагачення позитивної мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів у системі «родина-школа». *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка*. 2018. Вип. 9. С. 89–97.
9. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №. 1 (13). С. 28–32.
10. Язловецька О.В. Впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти молодших школярів. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки*. 2022. Вип. 207. С. 385–390.
11. Bhawani S. Review on relationship of somatotype variables with different motor fitness components of athletes. *International Journal of Scientific & Engineering Research*. 2018. Vol. 9(1). P. 1977–1984
12. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 331–337.
13. Hakman A., Andrieieva O., Bezverkhnia H., Moskalenko N., Tsybul'ska V., Osadchenko T., Savchuk S., Myrkovalchuk V., Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art 15. P. 116–122.

References:

1. Beliak, Yu. (2018). *Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu [Theoretical and methodological foundations of health fitness: training]: navch. posib*. Lviv: LDUFK, 208 s. [in Ukrainian].
2. Bondarchuk, N.Ia., & Chernov, V.D. (2017). Teoretychni zasady vykorystannia dyferentsiiovanoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni naseleння riznykh vikovykh katehoriі ta yoho ozdorovche znachennia [Theoretical foundations of the use of a differentiated approach in physical education of the population of different age categories and its health significance]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: "Pedagogika. Sotsialna robota"*, 2 (41), 34–37 [in Ukrainian].
3. Dmytrenko, S.M. (2019). Vprovadzhennia fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii v systemu fizychnoho vykhovannia studentiv [Implementation of physical culture and health technologies in the system of physical education of students]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 7, 38–42 [in Ukrainian].
4. Duditska, S.P. (2021). *Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat [Programming of physical education classes]: navch. posib*. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 218 s. [in Ukrainian].
5. Zahura, F., Lesko, O.M., & Kozibroda, L.V. (2010). Vplyv zaniat za systemoiu pilatesa na psykhoemotsiini stany zhinok pershoho periodu zriloho viku [The influence of classes according to the Pilates system on the psycho-emotional states of women in the first period of adulthood]. *Pedagogika, psykolohiia ta medyko-biolohichni osnovy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 8, 34–36 [in Ukrainian].
6. Kashuba, V., Honcharova, N., Dudko, M., & Martyniuk, O. (2016). Do pytannia pidvyshchennia efektyvnosti fizkulturnoozdorovchykh zaniat riznykh hrup naseleння [To the issue of increasing the effectiveness of physical education classes of different population groups]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 24, 9–14 [in Ukrainian].

7. Kensytska, I., & Palchuk, M. (2015). Osoblyvosti motivatsii studentiv VNZ do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom [Peculiarities of university students' motivation for physical education and sports]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 10, 72–75 [in Ukrainian].

8. Korniienko, S.M. (2018). Mozhlyvi shliakhy zbahachennia pozytyvnoi motivatsii fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti molodshykh shkoliariv u systemi "rodyna-shkola" [Possible ways of enriching the positive motivation of physical culture and health activities of younger schoolchildren in the "family-school" system]. *Naukovyi visnyk Kremenetskoï oblasnoi humanitarno-pedahohichnoi akademii im. Tarasa Shevchenka. Serii : Pedahohika*. 9, 89–97 [in Ukrainian].

9. Strelchenko, L., & Arieshyna, Yu. (2011). Zmist zaniat ozdorovchym fitnessom dlia ditei molodshoho shkylnoho viku [The content of recreational fitness classes for children of primary school age]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1 (13), 28–32 [in Ukrainian].

10. Iazlovetska, O. V. (2022). Vprovadzhenia ozdorovchoho fitnessu v systemu fizkulturnoi osvity molodshykh shkoliariv [Introduction of health fitness in the system of physical education of younger schoolchildren]. *Naukovi zapysky Tsentralnoukrainskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka. Serii : Pedahohichni nauky*, 207, 385–390 [in Ukrainian].

11. Bhawani, S. (2018). Review on relationship of somatotype variables with different motor fitness components of athletes. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 9(1), 1977–1984 [in English].

12. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 331–337 [in English].

13. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., & Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), Art 15, 116–122 [in English].

Leschii Nataliya

THE ROLE OF PHYSICAL AND HEALTH SYSTEMS IN IMPROVING THE LEVEL OF HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Relevance of the Problem. *The preservation of students' health is one of the pressing issues of modern times, which holds not only scientific and practical interest but also contributes to solving the economic, social, and demographic challenges of society. The health of students is one of the most important components of a successful educational process and the harmonious development of a child. In contemporary society, where a significant portion of the youth leads a sedentary lifestyle, physical fitness and wellness systems acquire special significance. In this context, the issue of improving students' physical condition is gaining increasing attention from researchers, necessitating the search for new ways to enhance physical fitness while considering individual characteristics.* **Objective:** *To determine the role of physical fitness and wellness systems in enhancing students' health levels.* **Research Methods:** *The study employed theoretical research methods, including analysis, comparison, induction, deduction, systematization, and generalization of scientific and methodological literature.* **Results:** *Currently, various fitness technologies hold an important place among wellness systems for students. The diversity of fitness exercises in physical education is significant. They can be part of full-fledged lessons, grouped into blocks, and included in the elective part of the physical education curriculum. Different types of aerobics and stretching can be integrated into variously oriented physical education lessons, such as athletic, gymnastic, or game-based lessons. They help diversify the methods used in the preparatory and concluding parts of the lessons, adding elements of novelty and emotional engagement. These can include fitness gymnastics and acrobatics, classic aerobics with a ball, rope skipping aerobics, game-based stretching with yoga elements, fitball gymnastics, step aerobics, and children's Pilates, among others.* **Conclusions:** *Physical fitness and wellness systems are an integral part of modern education, promoting the comprehensive development of children and the formation of a healthy generation. Their implementation requires support from educational institutions, parents, and the community as a whole, which will ultimately lead to improved quality of life and health for the younger generation.*

Key words: schoolchildren, preparedness, Pilates, aquafitness, fitness, health.