DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).01

Аксьонова О.П.
ORCID iD: http://orcid.org/0000-0001-9765-8420
кандидат педагогічних наук, головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії «Науково-методичні засади створення безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ОНЛАЙН-ТУРНІРУ «ЕФЕКТИВНА СІМЕЙНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

*У статті **досліджено** ефективність проведення онлайн-турніру «Ефективна сімейна фізична культура» як інноваційного підходу до залучення родин до спільної фізичної активності в умовах дистанційного навчання. Розглянуто роль сімейних фізкультурно-оздоровчих заходів у формуванні культури здорового способу життя, покращенні психоемоційного стану учасників та розвитку мотивації до рухової активності.*

*На основі **аналізу результатів** онлайн-опитування учасників турніру визначено рівень задоволеності його організацією, складністю та змістом завдань. Виявлено, що найбільш цікавими для команд стали завдання «Для дому, для сім'ї» та «Фітнес-сторі», тоді як найскладнішим учасники назвали «Майстер-клас для своїх». Оцінки учасників свідчать про загальну ефективність турніру, однак висловлені пропозиції щодо вдосконалення регламенту, зокрема уточнення критеріїв оцінювання, збільшення часу на виконання завдань та відмову від онлайн-голосування.*

*Зроблено **висновок,** що сімейні спортивні заходи, організовані в дистанційному форматі, сприяють згуртованості родин, формуванню стійких мотиваційних установок щодо фізичної активності та можуть стати ефективним інструментом підтримки здоров'я дітей і дорослих. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою адаптивних методик проведення таких заходів у різних форматах взаємодії, врахуванням вікових та індивідуальних особливостей учасників, а також пошуком шляхів інтеграції подібних ініціатив у систему фізичного виховання в закладах освіти різного типу.*

***Ключові слова:** дистанційне навчання, сімейна фізична культура, методика фізичного виховання.*

***Aksonova Olena. Effectiveness of online tournament "Effective family physical culture".** The article examines the effectiveness of the online tournament «Effective Family Physical Culture» as an innovative approach to involving families in common physical activities in the conditions of distance learning. The role of family physical education and health activities in forming the culture of healthy lifestyle, improving the psycho-emotional state of participants and developing motivation for physical activity have been considered.*

Based on the analysis of the results of the online survey of tournament participants, the level of satisfaction with its organization, complexity and content of tasks has been determined. It has been found out that the most interesting tasks for the teams were «For Home, for Family» and «Fitness Story», while the most difficult for the participants was «Master Class for Your Family». The participants' assessments indicate the overall effectiveness of the tournament, however, they made some suggestions to improve the regulations, in particular, clarifying the evaluation criteria, increasing the time given to complete tasks, and refusing online voting.

It was concluded that family sports events organized in a remote format contribute to family cohesion, formation of stable motivational attitudes towards physical activity, and might become an effective tool for supporting health of children and adults. Prospects for further research are related to the development of adaptive methods for organization of this type of events in different formats of interaction, taking into account the age and individual characteristics of the participants, as well as finding ways to integrate such initiatives into the physical education system in educational institutions of various types.

***Key words:** distance learning, family physical education, physical education methodology.*

Постановка проблеми. Позитивний вплив фізичної активності на здоров'я доведений дослідниками різних наукових галузей. У дітей і підлітків фізична активність сприятливо пов'язана зі станом серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату. Регулярна фізична активність також корисна для психічного здоров'я та самооцінки молодших людей. Багатьма дослідженнями доведений позитивний ефект систематичної рухової активності на розвиток когнітивних здібностей дітей і підлітків. Однак статистичні дані про стан здоров'я сучасної учнівської молоді демонструють негативну тенденцію. Посилюючим фактором саме для дітей і підлітків України стала військова агресія. Пошук організованих форм фізкультурної активності в умовах дистанційного навчання, зміна поглядів фахівців на зміст і позиціювання засобів фізичного виховання з урахуванням безпекових умов – актуальна проблема для теорії та методики фізичного виховання в реаліях сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із потужних безпекових умов фізичного виховання є спільні заняття в сім'ї (або в родині). Всі члени сім'ї перебувають разом, що вкрай важливо під час воєнних дій. Кожен відчуває підтримку один одного. Важливим також є спільна мета. І всі ці аспекти сконцентровані навколо засобів фізичної культури і спорту.

Існує низка українських і зарубіжних досліджень, які вивчали вплив спільних родинних занять фізичною культурою на здоров'я дітей та підлітків. У контексті теми дослідження увагу привертає робота О. Жданової, У. Шевців «Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою» (2015). Автори зазначають, що недостатній вплив сім'ї та низький рівень готовності батьків до співпраці із закладом освіти призводять до нестійких мотивів у підлітків щодо занять фізичною

культурою [5]. За словами авторів, «…установлено, що ніхто з батьків разом з дітьми не виконує ранкову гімнастику, ранкові та вечірні пробіжки, не катається на ковзанах та лижах тощо. Опитування батьків показало, що найбільшу турботу про фізичний розвиток дитини вони проявляли лише в перший період їхнього життя» [5, с. 92].

Зарубіжні дослідники H. E. Brown, A. J. Atkin, J. Panter, M. J. M. Chinapaw, E. M. F. van Sluijs у статті «Family-based interventions to increase physical activity in children» (2017) зазначають, що сімейні втручання можуть позитивно впливати на рівень фізичної активності дітей; це, у свою чергу, сприяє покращенню їхнього здоров'я. Автори наголошують на необхідності розробки науково обґрунтованих втручань, спрямованих на залучення сім'ї до збільшення організованої рухової активності дітей і підлітків; позиціонують означений напрям як «пріоритет громадського здоров'я». Доведено, що «поєднання цілепокладання та стратегій підкріплення втручання було ефективним у зміні поведінки фізичної активності через механізм підвищеної мотивації». Серед таких втручань [1]: планування фізичної активності в сім'ї за складовими «коли», «де», «як», «що»; щотижневі інформаційні сесії, спрямовані на навчання матерів і доньок здоровій поведінці; втручання «Здорові тата – здорові діти». Дослідниками акцентовано, що важливим чинником для сімейного психосоціального середовища є дві позиції: 1) безпосередня участь сім'ї в заходах з фізичного виховання; 2) «або через дитину як агента змін» [1].

Дослідження Yin Lian, Chen Peijie, Wang Kun, Zhang Tingran, Liu Hengxu, Yang Jinxin, Wenyun Lu, Luo Jiong «The Influence of Family Sports Attitude on Children's Physical Activity in China» виявило, що підтримка батьками фізичної активності позитивно впливає на участь дітей у фізичних заняттях та їхній психологічний стан. Авторами доведено, що «ставлення дітей до спорту в сім'ї, участь у заняттях спортом і час перед екраном можуть впливати на індекс маси тіла дітей. Час, проведений дітьми перед екраном, і участь у заняттях спортом відіграють ланцюгову опосередковану роль у впливі ставлення сім'ї до спорту» [2].

Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів із залученням членів сім'ї – не нова форма фізичного виховання. Ще в часи СРСР така форма набула популярності. Мала назву «Тато, мама, я – спортивна сім'я». Проводилися такі турніри в закладах освіти усіх типів, на усіх рівнях, до всесоюзного. До часів повномасштабного вторгнення рф в Україну означений захід не змінив свого змістового наповнення. Майже такі самі завдання, регламент, умови. Однак у практиці фізичного виховання все ж таки накопичений досвід проведення сімейних турнірів у дистанційному форматі як в синхронному, так і в асинхронному режимах взаємодії (табл. 1).

Таблиця 1

Досвід проведення дистанційних заходів з фізичного виховання із залученням членів сім'ї

	Назва заходу	Перелік завдань та активностей
	«Сімейна руханка онлайн»	Організація ранкових зарядок з елементами йоги, аеробіки та силових вправ у форматі відеоконференцій. Використання відеоконтенту з ефектом присутності для підвищення залученості учасників [3].
	«Квест-змагання для родини»	Проведення домашніх квестів із завданнями на спритність, координацію та витривалість. Використання онлайн-інструкцій та платформ для взаємодії між членами сім'ї [8].
	«Віртуальний сімейний марафон»	Спільні пробіжки на свіжому повітрі з фіксацією результатів у мобільних додатках. Обмін досягненнями між родинами через онлайн-платформи для підтримки мотивації.
	«Фітнес-челлендж для родини»	Виконання щоденних спортивних завдань протягом тижня з фото- та відеозвітами у соціальних мережах. Залучення інших родин до участі через онлайн-виклики.
	«Родинні спортивні ігри»	Організація спільних рухливих ігор удома з використанням доступного спортивного інвентарю. Проведення онлайн-зустрічей для обміну досвідом та ідеями між родинами.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Висновки наукових досліджень, напрацьований досвід щодо проведення сімейних турнірів з фізичної культури в дистанційному форматі створюють потужну платформу для модифікації наповнення означеного напряму діяльності з урахуванням умов воєнного стану. У контексті зазначеного важливо відпрацювати такі методичні позиції: розробка умов участі в турнірі, щоб кількість учасників у команді та їхній вік не впливали на результат; моделювання конкурсних завдань для виконання в режимі асинхронної взаємодії, щоб усі учасники команди почувалися у безпеці, мали можливість внесення власного вкладу в їх виконання, можливість вибору та креативний підхід; укладання програми для проведення в режимі синхронної взаємодії, щоб усі учасники мали можливість бачити один одного, команди – підтримувати один одного, обирати способи та варіанти виконання завдань.

Саме означені вище напрями не розроблені на сьогодні в повній мірі, тому становлять проблему, на вирішення якої присвячене дослідження.

Мета статті – визначити ефект проведення експериментального онлайн-турніру «Ефективна сімейна фізична культура».

Виклад основного матеріалу дослідження. В термін 02-21.12.2024 р. проведено Перший обласний онлайн-турнір «Ефективна сімейна фізична культура» (далі – Турнір). Турнір організований відповідно до плану роботи науково-дослідної лабораторії «Науково-методичні засади створення безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» на 2024 рік за напрямом «Просвітницька діяльність», а також в межах реалізації дослідницької діяльності з проблеми створення безпечного і здорового освітнього середовища [6].

Турнір проводився у дистанційному форматі в п'ять турів, з дотриманням безпекових вимог, затверджених рішенням Ради оборони Запорізької області від 13.10.2023 № 167 щодо спортивних, освітніх, культурних, культурно-просвітницьких, розважальних, видовищних та інших масових заходів в період воєнного стану на території Запорізької області.

До участі в Турнірі долучилися команди від закладів загальної середньої освіти Запорізької області, на базі яких здійснюється дослідницька діяльність з проблеми створення безпечного і здорового освітнього середовища, а також інших освітніх закладів (табл. 2).

Таблиця 2

Кількісний склад учасників і учасниць Турніру

К-сть закладів освіти	К-сть команд	К-сть учнів і учениць	К-сть дорослих – членів родин учнів і учениць
14	20	24	30

Цілі, завдання Турніру: мотивація учнівської молоді і членів їхніх родин до здорового та активного способу життя; популяризація організованої рухової активності серед учасників і учасниць Турніру; розвиток інноваційних підходів до залучення учнів та учениць до безпечної та ефективної організованої рухової активності; розвиток і тренування Soft Skills учасників і учасниць.

Назви завдань починалися з перших літер назви Турніру ЕСФК (рис. 1).

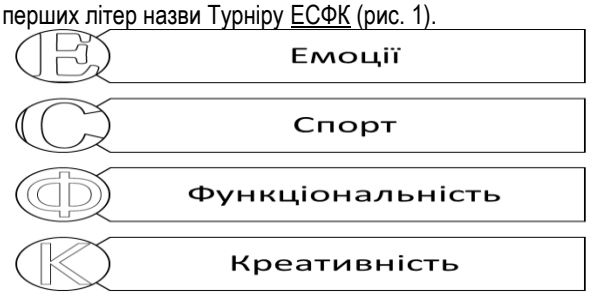


Рис. 1. Абревіатура Турніру та її розшифрування

Зміст завдань кожного туру відповідав означеній в його назві тематиці та академічній мові. Перший – четвертий тури проводилися в режимі асинхронної взаємодії. Команди, які посіли 1-8 місце за результатами першого – четвертого турів, були запрошені на фінал. Фінал проводився дистанційно, в режимі синхронної взаємодії (табл. 3).

Таблиця 3

Зміст завдань 1-5 турів Турніру

Назва туру	Академічна мова	Зміст завдання
«Емоції»	самопрезентація; емоційна стійкість; настрій	«Фітнес-сторі» (асинхронно). Створення відео історії або коміксу, в якому команда розповідає про свої активні звички та користь фізкультури. Дозволяється монтаж
«Спорт»	інформаційна обізнаність; улюблений вид спорту	«Sport Forever» (асинхронно). Створення плакату, на якому команда демонструє свої заняття різними видами спорту або спортивними елементами як вдома, так і на відкритому повітрі
«Функціональність»	обізнаність у фітнесі	«Майстер-клас для своїх» (асинхронно). Учасник команди проводить майстер-клас для інших учасників, долучає до цього своїх рідних і знайомих. Завдання: навчити своїх якоїсь фітнес-вправі. Майстер-клас знімається на відео. Монтаж заборонений
«Креативність»	безпечний рух; інноваційність	«Для дому, для сім'ї» (асинхронно). Команда знімає відео інструкцію як тренуватися всім разом з використанням інвентарю та/або обладнання, яке створено з побутових речей. Дозволяється монтаж
«Фінал» (синхронно)		просторова уява; адаптація фізичної активності до індивідуальних потреб і можливостей; злагодженість дій; підтримка
		«Вгадуємо-виконуємо». На екрані поступово з'являються фрагменти фотографії, по яким треба вгадати вправу та виконати її впродовж зазначеного модератором часу
		«Спортивні знавці». На екрані з'являється інформація про відомого спортсмена або спортсменку України. Перший сет: загальні дані про особистість; другий сет: найкращий результат виступу цієї особистості; третій сет: вид спорту і фото особистості. Команда, яка вгадала, про кого йдеться, отримує право виконати певний проміжок часу власні рухові дії, які схожі на елементи виду спорту означеної особистості

		«Розкодований рух». На екрані з'являється загадки, відгадки на які – назви продуктів здорового харчування. Учасники збирають відгадки. Складають з літер слів-відгадок назву фізичної якості, придумують вправу і виконують її впродовж означеного модератором часу. Код для вибору літер повідомляється в чаті
		«Тілесне відтворення». На екрані з'являються літери. Команда якнайшвидше відтворює літеру власними тілами. Літери подаються через 10 секунд. Отже і тілесні відтворення змінюються кожні 10 секунд. По завершенні команда складає слово (спортивної тематики) з тих літер, які щойно відтворювалися і публікує його в чат конференції

Всі матеріали, які надсилалися командами на участь у 1-4 турах Турніру, розміщувалися на сторінку сайту «ФК: ЗДОРОВО!» [4]. Результати фіксувалися у відповідному протоколі [7].

По завершенні Турніру учасникам було запропоновано пройти онлайн-опитування «Ефективна сімейна фізична культура: постфактум». Опитування створено за допомогою GOOGLE-форми. Складалося з двох розділів: 1) для команд, які брали участь у 1-4 турах Турніру в режимі асинхронної взаємодії (10 запитань); 2) для команд, які отримали право участі у фінальному турі Турніру в режимі синхронної взаємодії (6 запитань).

Респонденти оцінювали турнір та його завдання, зокрема: загальну необхідність Турніру на майбутнє; якість завдань у 1-4 турах («Емоції», «Спорт», «Функціональність», «Креативність»); якість завдань у фіналі («Вгадуємо-виконуємо», «Спортивні знавці», «Розкодований рух», «Тілесне відтворення»).

Респонденти висловлювали думки щодо складності та цікавості завдань, а також пропонували зміни у регламенті. Надавали відкриті відповіді про значущість турніру для родини, поради щодо покращення регламенту і важливі моменти фіналу.

Статистичний аналіз оцінок має такий вигляд: найвищу середню оцінку отримало завдання другого туру («Спорт») – 4,77; найнижчу оцінку отримало завдання фіналу («Спортивні знавці) – 4,33; всі завдання отримали оцінки вище 4,3, що свідчить про загальне задоволення учасників.

Найбільше розходження в оцінках спостерігається у завданнях «Вгадуємо-виконуємо», «Спортивні знавці», «Розкодований рух» і «Тілесне відтворення» (стандартне відхилення ≈ 1,16). Це може вказувати на те, що частина учасників мала різний рівень підготовленості або різне сприйняття цих завдань.

Найскладнішими завданнями виявилися: «Майстер-клас для своїх» – 9 згадувань; «Для дому, для сім'ї» – 3 згадування; «Sport Forever» – 1 згадування. Найбільш складним виявилося завдання, пов'язане з майстер-класом, що може свідчити про його складність у підготовці або виконанні.

Найцікавіші завдання: «Для дому, для сім'ї» – 9 згадувань; «Фітнес-сторі» – 8 згадувань; «Майстер-клас для своїх» – 5 згадувань; «Sport Forever» – 3 згадування. Це може свідчити про те, що учасники цінують практичність і можливість займатися разом у домашніх умовах.

Аналіз пропозицій щодо змін у регламенті має такий результат: не робити онлайн-голосування за роботи, які подані командами (85 %); більш чітко та детально прописувати вимоги та критерії оцінювання (35 %).

Із позитивних коментарів про значущість Турніру для сім'ї (команди), були такі: «Дуже сподобалося займатися родиною, цікаво»; «Дуже сподобалося, це було дійсно сімейною справою, бажанням підтримати вперше чергу дитину, показати гарний результат, навчитися чогось нового! Дякуємо за чудову можливість бути *першопрохідцями*, кожен крок був як нова сходинка, об'єднуюча для сім'ї!»; «Дитина була дуже задоволена, що ми всією сім'єю беремо участь в цьому конкурсі, що ми разом щось вигадуємо, робимо для спільної справи. Це зближає сім'ю і саме головне, що дитина була щаслива»; «Для нас це була приємна подорож разом (не без суперечок, звісно), але залишились лише приємні спогади та відчуття. Дуже корисно проводити час разом, а тим паче з дітьми. Ми дуже старалися, і нас дуже підтримували рідні і друзі. А син бачив, як ми всі працювали для гарного результату».

Поради щодо покращення регламенту фінальної частини Турніру мали такий вигляд: збільшити тривалість проведення кожного завдання; збільшити кількість завдань. Важливим емоційним ефектом для учасників фіналу стали такі позиції, як отримання задоволення, гарний заряд енергією; відчуття команди; можливість передивлятися відеозапис і згадувати цю подію.

Турнір завершено, проведене нагородження переможців, призерів фінального туру, команд – учасниць 1-4 турів. Турнір має право на подальше життя. Це – одностайна думка всіх людей, хто був причетним до експериментальної роботи. Підготовка, тренування та виступ команд сприяли зміцненню стосунків між членами сімей та їхніх рідних, надавали їм можливість побачити інший ракурс власних ресурсів, розширити погляд на роль засобів фізичної культури і спорт для здоров'я сім'ї.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило позитивну ефективність онлайн-турніру «Ефективна сімейна фізична культура» як інноваційного засобу залучення родин до спільної фізичної активності в умовах дистанційного навчання та воєнного стану. Турнір не лише сприяв підвищенню рівня організованої рухової активності учасників, а й позитивно вплинув на їхню мотивацію, згуртованість та взаємну підтримку в родинному середовищі.

Аналіз результатів опитування показав наступне: високий рівень задоволеності учасників (вище 4,3 бали за п'ятибальною шкалою); найцікавішими завданнями визнані «Для дому, для сім'ї» та «Фітнес-сторі»; найскладнішим завданням для учасників став «Майстер-клас для своїх», що може свідчити про його вимогливість у підготовці та виконанні.

Основні пропозиції учасників щодо вдосконалення турніру включають уточнення критеріїв оцінювання, збільшення часу на виконання завдань та відмову від онлайн-голосування.

Отримані результати підтверджують, що сімейні фізкультурно-оздоровчі заходи, адаптовані до сучасних реалій, є дієвим інструментом для формування культури здорового та безпечного способу життя. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення методичних підходів до організації дистанційних сімейних турнірів та розширення їхнього впливу на фізичне та психоемоційне благополуччя дітей і дорослих. Сімейні фізкультурні, спортивні заходи, організовані в дистанційному форматі, сприяють згуртованості родин, формуванню стійких мотиваційних установок щодо фізичної активності та можуть стати ефективним інструментом підтримки здоров'я дітей і дорослих.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою адаптивних методик проведення таких заходів у різних форматах взаємодії, врахуванням вікових та індивідуальних особливостей учасників, а також пошуком шляхів інтеграції подібних ініціатив у систему фізичного виховання в закладах освіти різного типу.

Література

1. Brown H.E., Atkin A.J, Panter J., Wong G., Chinapaw M.J.M., van Sluijs E.M.F. Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis, Volume 18, Issue 4, *Obesity Reviews* pages: 491-494 First Published online: March 5, 2017. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12362

2. Yin Lian, Chen Peijie, Wang Kun, Zhang Tingran, Liu Hengxu, Yang Jinxin, Wenyun Lu, Luo Jiong. The Influence of Family Sports Attitude on Children's Sports Participation, Screen Time, and Body Mass Index. *Front. Psychology*, 20 December 2021, Sec. Movement Science, Volume 12 – 2021. URL:

3. Аврунін О.Г., Грохова Г.П., Прісич О.Ю. дистанційне проведення занять з фізичного виховання за допомогою відеоконтенту з ефектом присутності. *III International scientific and practical conference «Nation's health and improvement of physical and sports education»*, с. 220-224. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/cor034765/content

4. Веб-сторінка Турніру на сайті «ФК: ЗДОРОВО!». URL: https://griml.com/r0x7s

5 Жданова О., Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою / Ольга Жданова, Уляна Шевців // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2015. Вип. 19, т. 2. - С. 91 - 95. URI: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3052

6. Про проведення Першого обласного онлайн-турніру серед команд закладів освіти Запорізької області. Наказ КЗ «ЗОІППО» ЗОР від 21.11.2024 № 233. URL: https://drive.google.com/file/d/ 1aFjPjICYkR3HI_9CaGS

7. Протокол результатів участі команд в першому онлайн-турнірі «Ефективна сімейна фізична культура» (грудень, 2024). URL: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IGdvgF8D9WIRUI3UBH83HMXR9vPDNXC

8. Шевель Х.Є., Котенджи Л.В., Соколенко Л.С. Щодо модифікації традиційних методів фізичного виховання для використання на платформах дистанційної освіти в Україні. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/ server/api/core/bitstreams/ff90143b-8ddd-40ad-baf3-6b2e8d154b76/content

References

1. Brown H.E., Atkin A.J., Panter J., Wong G., Chinapaw M.J.M. & van Sluijs, E.M.F. (2017). Family-based interventions to increase physical activity in children: A systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews, 18* (*4*), 491-494. https://doi.org/10.1111/obr.12362

2. Lian Y., Peijie C., Kun W., Tingran Z., Hengxu L., Jinxin Y., Lu W. & Jiong L. (2021). The influence of family sports attitude on children's sports participation, screen time, and body mass index. *Frontiers in Psychology, 12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697358

3. Avrunin O.H., Grokhova H.P. & Prisich O.Yu. (2022). Dystantsiine provedenia zaniat z fizychnoho vykhovannia za dopomohoiu videokontentu z efektom prysutnosti [Distance physical education lessons using video content with the effect of presence]. In *III International Scientific and Practical Conference «Nation's Health and Improvement of Physical and Sports Education»* (pp. 220-224). https://repository.kpi.kharkov.ua /server/api/core/bitstreams/0432bcf4-afe7-41fb-8328-e8d231034765/content

4. Web-page of the tournament on the «FC: ZDOROVO!» website. (n.d.). Retrieved February 5, 2025, from https://griml.com/r0x7s

5. Zhdanova O. & Shevtsiv U. (2015). Vplyv sim'i na motyvatsiiu pidlitkiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [The influence of family on teenagers' motivation for physical activity]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 19 (2),* 91-95. http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3052

6. Pro provedennia Pershoho oblasnoho onlain-turniru sered komand zakladiv osvity Zaporizkoi oblasti [On the First Regional Online Tournament among Educational Institutions of Zaporizhzhia Region]. (2024, November 21). Nakaz KZ «ZOIPPO» ZOR № 233.

https://drive.google.com/file/d/1aFjPjICYkR3HI_9CaGS_5i_2pkziOZTk/view

7. Protokol rezultativ uchasti komand v pershomu onlain-turniri «Efektyvna simeina fizychna kultura» (hruden, 2024) [Results protocol of team participation in the first online tournament «Effective Family Physical Culture» (December,2024)].https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IGdvgF8D9WIRUI3UBH83HMXR9vPDNXCSypLO75k1P4g/edit?gid=0#gid=0

8. Shevel Kh.Ye., Kotendzhi L.V. & Sokolenko L.S. (2024). Shchodo modyfikatsii tradytsiinykh metodiv fizychnoho vykhovannia dlia vykorystannia na platformakh dystantsiinoi osvity v Ukraini [On the modification of traditional physical education methods for use on distance learning platforms in Ukraine]. https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ff90143b-8ddd-40ad-baf3-6b2e8d154b76/content