

*Шепелла Гретта Лайошовна,
аспірантка спеціальності «Громадське здоров'я»,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID ID: 0000-0003-2995-8119
SCOPUS ID: 59904836200
м. Ужгород, Україна*

РОЛЬ РОДИННОГО ФАКТОРУ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ БАТЬКІВ

Вступ. Глобальне зниження рівня фізичної активності дітей є однією з актуальних проблем громадського здоров'я, що посилюється впливом соціально-економічних та безпекових чинників. Сім'яне середовище розглядається як ключова детермінанта формування рухової поведінки дитини та її мотивації до фізичної активності.

Мета дослідження. Дослідити роль родинного фактору у формуванні фізичної активності школярів сільської місцевості проживання та методи мотивації дітей батьками.

Матеріали та методи. Дослідження проведено серед батьків учнів 5–9 класів шкіл сільських населених пунктів Закарпатської області шляхом онлайн-анкетування (Google Forms). Участь була добровільною та анонімною. Використано бібліосемантичний, соціологічний, статистичний та графічний методи. Загальна кількість респондентів – 867 (96% жінок, 4% чоловіків).

Результати дослідження та їх обговорення. Майже половина батьків (47,9%) оцінюють фізичну активність своєї дитини як достатню, 34,5% – як часткову; 15,5% вважають, що діти потребують підвищення рівня активності, 2,2% – що дитина взагалі не є фізично активною. Лише 25,6% респондентів правильно зазначили рекомендовану норму активності («не менше 60 хвилин на день»), тоді як 28,8% вказали на відсутність мінімальної норми. Основними бар'єрами для підтримки активності дітей батьки визначили брак часу (35,4%), перевантажений робочий графік (33,7%), відсутність інтересу (31,9%) та проблеми зі станом здоров'я (27,7%). Більшість опитаних (76,7%) вважають родину основною відповідальною за фізичну активність дитини, однак 70,8% батьків не займаються спортом; лише 27% займаються спортом разом із дітьми. Найпоширенішими методами мотивації є підтримка та схвалення (72,5%) і розмови про важливість активності для здоров'я (55,6%).

Висновки. Отримані результати підтверджують провідну роль родини у формуванні фізичної активності дітей, водночас виявляють дефіцит батьківської обізнаності щодо рекомендацій і недостатню регулярність спільних активностей, що обґрунтовує необхідність сімейно-орієнтованих освітньо-мотиваційних інтервенцій.

Ключові слова: фізична активність, діти, підлітки, родина, мотивація, батьки, громадське здоров'я, здоровий спосіб життя.

Shepella Greta Lajosovna, Postgraduate Student at the Educational and Scientific Program “Public Health”, Uzhhorod National University, ORCID ID: 0000-0003-2995-8119, Uzhhorod, Ukraine

THE ROLE OF THE FAMILY FACTOR IN SHAPING PHYSICAL ACTIVITY OF RURAL SCHOOLCHILDREN: RESULTS OF THE PARENTAL SURVEY

Introduction. The global decline in children's physical activity levels is one of the pressing public health problems, exacerbated by socio-economic and security-related factors. The family environment is considered a key determinant in shaping a child's movement behavior and motivation for the physical activity.

The purpose of the study. To investigate the role of the family factor in the formation of physical activity among schoolchildren living in rural areas and the methods used by parents to motivate their children.

The materials and the methods. The study was conducted among parents of schoolchildren in grades 5–9 from schools in rural settlements of the Zakarpattia region through an online survey (Google Forms). Participation was voluntary and anonymous. Bibliographic-semantic, sociological, statistical, and graphical methods were applied. The total number of respondents was 867 (96% women, 4% men).

The results and discussion. Almost half of the parents (47.9%) assessed their child's physical activity as sufficient, 34.5% as partial; 15.5% of parents believed that their children need an increased level of activity, and 2.2% stated that their child is not physically active at all. Only 25.6% of respondents correctly indicated the recommended level of physical activity (“at least 60 minutes / day”), while 28.8% reported that there is no minimum standard. The main barriers to supporting children's physical activity identified by parents were lack of time (35.4%), a busy work schedule (33.7%), lack of interest (31.9%), and health problems (27.7%). The majority of respondents (76.7%) consider the family to be primarily responsible for a child's physical activity; however, 70.8% of parents do not engage in sports, and only 27% practice physical activity together with their children. The most common motivational methods are support and encouragement (72.5%) and discussions about the importance of physical activity for health (55.6%).

The conclusions. The obtained results confirm the leading role of the family in shaping children's physical activity, while simultaneously revealing a lack of parental awareness of current recommendations and insufficient regularity of joint activities. This substantiates the need for family-oriented educational and motivational interventions.

Key words: physical activity, children, adolescents, family, motivation, parents, public health, healthy lifestyle.

© Шепелла Г. Л., 2026



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Глобальне зниження фізичної активності є ключовою проблемою сфери громадського здоров'я, яка вимагає негайних дій на рівні держави та різних інстанцій [1]. Достатній рівень фізичної активності у дитячому віці є гарантією їх фізичного та психологічного добробуту [2], позитивно впливає на здоров'я, підтримання фізичної форми та підготовки, нормалізації метаболічних процесів, зміцнення та розвиток кісткової та м'язової систем, покращення стійкості тіла до травматизації через зміцнення м'язів, стійкості до інфекційних захворювань, покращення психологічного здоров'я, зниження тривожності, підвищення стійкості до стресових факторів та депресивних станів, підвищення резервів та адаптаційних можливостей організму [3, 4, 5]. Переважна більшість дитячого населення світу не відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо виконання щоденної помірної та інтенсивної фізичної активності. Відзначається дедалі більш малорухливий спосіб життя серед дітей та підлітків [6, 7]. Станом на 2022 рік, в Україні 71% хлопчиків та 83% дівчат 11-17 років були недостатньо фізично активними [6].

Вирішення проблеми недостатньої фізичної активності потребує системного підходу та науково обґрунтованих політик, сформованих з урахуванням чинників, що зумовлюють поведінкові практики у дитячій популяції. До ключових детермінант фізичної активності дітей належать індивідуальні, політичні та інфраструктурні чинники, а також кліматичні й географічні особливості місця проживання, культурні та релігійні традиції. Водночас провідними серед них вважаються сімейний та освітній чинники, оскільки саме вони визначають умови, мотивацію та поведінкові моделі дитини щодо рухової активності.

За даними численних досліджень доведено важливість втручань у рівень активності дитини на рівні родини, заохочення та підтримка батьків [8]. Сім'я – перша інстанція формування особистості та соціалізації дитини, де батьки є основоположниками цінностей, фізичних та моральних якостей і закладають початок активного способу життя та формуванню рівня активності [9]. Роль родини як одного з провідних чинників формування фізичної активності є багатовимірною, оскільки вона впливає на психологічні аспекти (мотивація та емоційна підтримка), матеріальні умови (можливості для занять удома) та соціальне середовище (залучення дитини до гуртків, секцій і спортивних шкіл). Важливість розуміння батьками розвитку рівня фізичної активності дитини дістало пік у період пандемії Covid-19 [10], коли карантинні обмеження зумовили дистанційне навчання, скасування позашкільних занять, заборону на дитячі майданчики, спортивні секції, спортивні школи, відсутність ігор з однолітками, переважання пасивних занять за гаджетами над активними за межами приміщення, більш сидячий спосіб життя. Сукупність цих змін суттєво вплинула на звички дітей щодо фізичної активності та знизила рівень їхньої мотивації до регулярних занять.

Після скасування карантинних обмежень, світ почав відновлювати і знаходити шляхи вирішення проблеми низького рівня активності, проте в Україні

проблема набула більших масштабів через вторгнення країни-агресора. У воєнний період обмеження можливостей для регулярної фізичної активності посилюються через безпекові ризики, порушення звичного освітнього процесу, тривале перебування дітей в укриттях під час повітряних тривог, нестабільність енергозабезпечення, а також скорочення доступу до організованих спортивних занять і відповідної інфраструктури.

Всі ці фактори вимагають дослідження рівня активності дітей на рівні областей, районів та громад для оцінки факторів впливу і створення стратегій для боротьби з проблемою, адаптовану під умови і можливості в залежності від ситуації, яка є на сьогоднішній день. Спортивне середовище сім'ї, обізнаність батьків щодо фізичної активності, залучення та заохочення дітей та підлітків безпосередньо впливають на поведінку та формування рівня фізичної активності дітей [4]. З огляду на провідну роль сімейного середовища у формуванні рухової поведінки дітей, актуальним є дослідження впливу родинного фактору на рівень фізичної активності школярів, а також визначення ефективних підходів мотивації дітей з боку батьків.

Мета дослідження. Дослідити роль родинного фактору у формуванні фізичної активності школярів сільської місцевості проживання та методи мотивації дітей батьками.

Методологія та методи дослідження. Для досягнення мети дослідження нами були використані такі методи: бібліосемантичний, соціологічний, статистичний та графічний. Дослідження проводилося серед батьків, діти яких є учнями 5-9 класів шкіл сільських населених пунктів Закарпатської області. Дослідження проводилось шляхом заповнення онлайн-анкети, створеної у Google Form. Участь у дослідженні була добровільною, анонімною; заповнення анкети розцінювалося як інформована згода респондентів на участь у дослідженні. Критеріями включення у дослідження були: статус одного з батьків/законних представників дитини; навчання дитини у 5–9 класі; проживання в сільській місцевості Закарпатської області; згода на участь в опитуванні. Критеріями виключення були: неповне заповнення анкети та/або відсутність ключових відповідей, необхідних для аналізу. У дослідженні взяли участь 867 респондентів, з яких 832 жінки (96%) та 35 чоловіків (4%).

Опитувальник складався з кількох розділів. Перший розділ містив загальну інформацію про респондентів та дітей. Другий розділ був присвячений характеристикам фізичної активності дитини. Третій розділ охоплював питання щодо власної фізичної активності батьків, а також їхньої обізнаності щодо рекомендацій і чинників фізичної активності. Четвертий розділ містив запитання, спрямовані на оцінку мотивації дитини до рухової активності та практик підтримки з боку батьків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз відповідей респондентів показав, що майже половина батьків (47,9%) оцінюють фізичну активність своєї дитини як достатню, а 34,5% зазначають, що дитина є фізично активною лише частково. Водночас 15,5% опитаних вважають, що їхні діти потребують

підвищення рівня рухової активності, а 2,2% респондентів повідомили, що дитина взагалі не є фізично активною. Таким чином, спостерігається тенденція до переважно позитивної батьківської оцінки рівня активності дітей, що може свідчити про можливу недооцінку проблеми недостатньої фізичної активності у повсякденній практиці сімейного виховання.

Оцінюючи увагу до фізичного розвитку дитини, 45,6% батьків зазначили, що постійно контролюють даний аспект, тоді як 30,1% цікавляться рівнем фізичної активності лише періодично. Ще 22,3% респондентів відзначили, що звертають увагу на фізичну активність дитини, однак пріоритет у розвитку та зайнятості дитини надають іншим сферам діяльності. Водночас 2,1% опитаних вказали на відсутність зацікавленості у фізичному розвитку дитини. Отримані результати демонструють, що для значної частки сімей фізична активність не є сталим пріоритетом, а системність підтримки та контролю активності може бути недостатньою. Це, своєю чергою, підкреслює необхідність розроблення та впровадження інформаційно-мотиваційних втручань, спрямованих на підвищення обізнаності батьків і формування в них практик регулярного заохочення дітей до рухової активності.

За результатами опитування лише 25,6% із 867 батьків правильно зазначили рекомендовану норму фізичної активності дітей – «не менше 60 хвилин на день». Водночас 28,8% респондентів вважають, що мінімальної норми фізичної активності для дитини не існує. Отримані результати свідчать про недостатній рівень обізнаності батьків щодо міжнародних рекомендацій, що може негативно впливати на формування мотивації та підтримку регулярної рухової активності дітей у сімейному середовищі.

У дослідженні Ziegeldorf A., Schoene D., Fatum A., Brauer K., Wulff H. (2024) соціально-економічний статус сім'ї розглядався як один із ключових детермінантів формування фізичної активності дітей. Авторами встановлено позитивні зв'язки між окремими соціально-економічними факторами (рівнем освіти батьків, професією, доходом) та участю дитини в організованій фізичній активності [11]. Культурний та освітній рівень батьків значною мірою визначає їхню обізнаність щодо важливості достатньої фізичної

активності для здоров'я дитини, принципів здорового способу життя, а також впливає на тривалість і якість спільного дозвілля, формування поведінкових норм та загальної соціально-економічної статусу родини [4, 12]. Вищий рівень грамотності батьків підвищує ймовірність застосування науково обґрунтованих підходів до залучення, мотивації та навчання дітей щодо питань фізичної активності [4, 9]. З урахуванням зазначених даних у межах нашого дослідження також було оцінено рівень освіти респондентів. Встановлено, що найбільша частка опитаних батьків мала повну середню освіту (38,2%) та повну вищу освіту (34,4%). Неповну вищу освіту зазначили 12,3% респондентів. Наявність наукового ступеня та проходження післядипломної освіти відзначили відповідно 0,5% та 2,3% опитаних. Окремо слід підкреслити, що 107 респондентів мали базову середню освіту, що становить 12,3% від загальної кількості учасників опитування.

У межах нашого дослідження було важливо визначити чинники, які обмежують залученість батьків до підтримки фізичної активності дитини (рис. 1).

Найчастіше респонденти зазначали брак часу (35,4%) і завантажений робочий графік (33,7%). Крім того, 31,9% батьків вказали на відсутність інтересу як перешкоду для приділення уваги фізичній активності дитини. Значна частка опитаних також повідомила про проблеми зі станом здоров'я (27,7%), а 12,0% – про відсутність знань і методичних підходів.

Серед інших причин респонденти називали обмежені можливості для занять фізичною активністю в місці проживання, зокрема відсутність або недостатню доступність спортивних і дитячих майданчиків, їх застарілість та неадаптованість, відсутність велосипедних доріжок, спортивних шкіл, гуртків і секцій. Також як бар'єри відзначали недостатність фінансових ресурсів для оплати занять у секціях, ускладнені умови життя, сезонні зміни умов проживання, а також поведінкові чинники (лінощі та надмірне використання гаджетів). Лише 0,4% респондентів зазначили, що нічого не перешкоджає підтримці фізичної активності дитини.

Мотивація дитини є ключовим компонентом формування рівня фізичної активності, якому необхідно приділяти належну увагу, зокрема шляхом системного

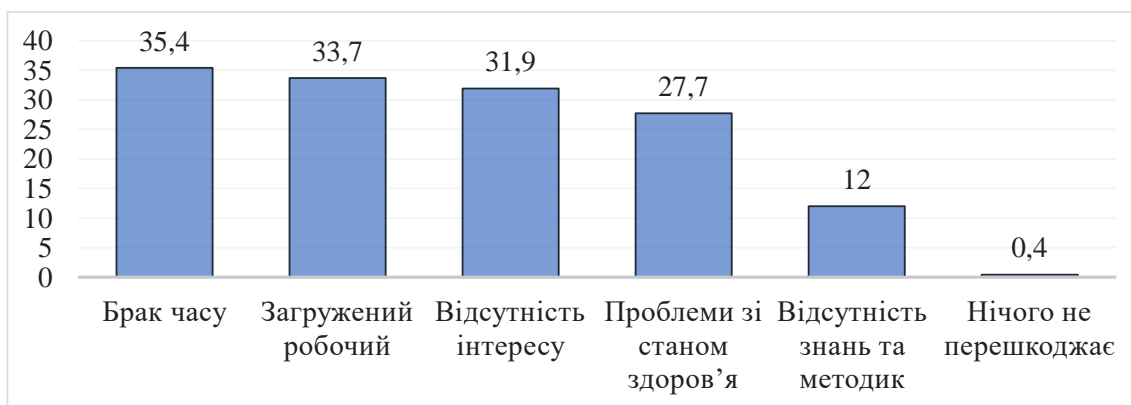


Рис. 1. Перешкоди для заняття фізичним активністю дитини за відповідями респондентів (у %)

заохочення дитини до самостійного прагнення бути більш фізично активною [5, 7]. Оточення дитини відіграє визначальну роль у формуванні її моделей поведінки щодо фізичної активності, при цьому особливе значення має підтримка з боку батьків, сестер і братів та інших членів родини [4, 7]. Сімейний фактор охоплює такі компоненти, як мотивація дитини до занять, спільні фізичні активності, позитивний приклад дорослих, спільний перегляд спортивного контенту, відвідування спортивних заходів і змагань, а також створення умов для занять у домашньому середовищі.

Одним із завдань нашого дослідження було оцінити рівень усвідомлення батьками власного впливу на фізичну активність дітей, їхню мотивацію та застосовувані мотиваційні підходи. Встановлено, що переважна більшість опитаних батьків усвідомлюють значущість сімейного чинника у формуванні фізичної активності дитини. На запитання «Хто відповідає за фізичну активність дитини в першу чергу» 665 (76,7%) респондентів зазначили родину. Друге місце посіло шкільне середовище – 126 (14,5%). Інші респонденти вказали на територіальну громаду місця проживання (5,4%) та Міністерство освіти і науки (3,3%). Такий розподіл відповідей свідчить про домінування сімейно-орієнтованої моделі відповідальності за фізичну активність дитини, що підкреслює доцільність упровадження інтервенцій, спрямованих насамперед на підвищення батьківської підтримки та мотивації дітей до регулярної рухової активності.

Діти з раннього віку засвоюють поведінкові моделі через спостереження та наслідування, насамперед орієнтуючись на стиль життя батьків. Поведінка дітей та підлітків щодо фізичної активності має безперечний зв'язок із переконаннями батьків та їхньою власною руховою поведінкою, що впливає на формування спортивних уявлень, сприйняття та мотивації до фізичної активності [4, 11]. Таким чином, особистий приклад батьків може виступати важливим мотиваційним чинником для дитини та слугувати зразком для наслідування.

За даними різних досліджень встановлено взаємозв'язок між дотриманням рекомендацій щодо фізичної активності дітьми та їхніми батьками. Зокрема, у сім'ях, де фізична активність батьків відповідає рекомендованим нормам, діти мали вищі шанси також дотримуватися цих рекомендацій. Бажання батьків виконувати фізичні вправи та вести здоровий і активний спосіб життя виступає додатковим мотиваційним стимулом для дітей і підлітків [4, 9, 14]. У родині із більш вираженою орієнтацією на активний спосіб життя та позитивними переконаннями щодо фізичної активності відзначається кращий сімейний мікроклімат і вищий рівень мотивації до занять, що, ймовірно, сприяє формуванню активного стилю життя та підвищенню рівня фізичної активності дітей і підлітків, а також підтриманню родинних зв'язків [4, 15].

У межах нашого дослідження було також оцінено рівень фізичної активності батьків. Встановлено, що 70,8% респондентів не займаються спортом, 26,6% займаються непрофесійно та 2,5% – професійно. Аналіз частоти занять показав, що 17,3% опитаних займа-

ються один раз на тиждень, 10,1% – через день, 8,0% – щоденно, тоді як інші респонденти зазначили, що не займаються фізичною активністю. Щодо тривалості занять, 87,9% відводять на фізичну активність менше 1 години на день, 9,3% – 1-2 години, 0,9% – 2-3 години та 1,8% – 3-4 години на день.

Для досягнення цілей нашого дослідження нами було оцінено рівень фізичної активності батьків, а також ступінь їх залучення до спільної рухової активності з дітьми. Залученість батьків до фізичного виховання дітей, готовність до спільних занять фізичними вправами та регулярні сімейні фізкультурно-оздоровчі активності розглядаються як важлива передумова формування здорового способу життя [9, 15]. Під час спільних занять діти, спостерігаючи за батьками, формують саморегуляцію та здатність контролювати фізичні зусилля, усвідомлюють значення командної роботи, навчаються розподілу ролей, підтримки та взаємодії, що сприяє розвитку соціальних компетентностей [16].

Анкета включала запитання щодо занять спортом, загальної фізичної активності та практик спільного виконання фізичних вправ удома.

За результатами опитування встановлено, що лише 27% респондентів займаються спортом разом із дітьми. При оцінці загальної фізичної активності, проведеної спільно з дитиною, з'ясовано, що 8,2% батьків займаються разом із дітьми щоденно, 5,2% – 3-4 рази на тиждень, 19,5% – 1-2 рази на тиждень, а 12,6% респондентів зазначили частоту занять один раз на два тижні. Фізичними вправами вдома спільно з дітьми займається 64,5% респондентів, з них інколи 49,4%, декілька разів на тиждень 9,3% а щоденно тільки 5,8%. Інші респонденти 35,5% відзначили, що не займаються вправами вдома.

За результатами нашого дослідження встановлено, що 10,6% батьків взагалі не практикують активний відпочинок разом із дітьми, а 17,5% – роблять це рідко. Переважна більшість респондентів (45,7%) зазначили, що лише інколи проводять спільний активний відпочинок з дітьми. Водночас 15,7% батьків повідомили про часті заняття активним відпочинком разом із дітьми, а регулярні заняття відзначили 10,5% опитаних. Отримані дані свідчать про переважання епізодичних практик активного дозвілля в сім'ях, що може знижувати потенціал родинного середовища як чинника підтримки та сталого формування фізичної активності дітей.

У ході дослідження було визначено основні методи мотивації дітей до фізичної активності, які застосовують батьки. Встановлено, що найбільша частка респондентів (72,5%) як провідний мотиваційний компонент зазначила підтримку та схвалення. Це узгоджується з даними наукових досліджень, згідно з якими підтримка та заохочення з боку батьків є особливо важливими для формування активної поведінки дітей і підлітків [4]. Друге місце серед мотиваційних факторів посіли розмови з дитиною про значення фізичної активності для збереження здоров'я, які зазначили 55,6% опитаних. Крім того, 24,8% респондентів вказали на спільні заняття фізичною актив-

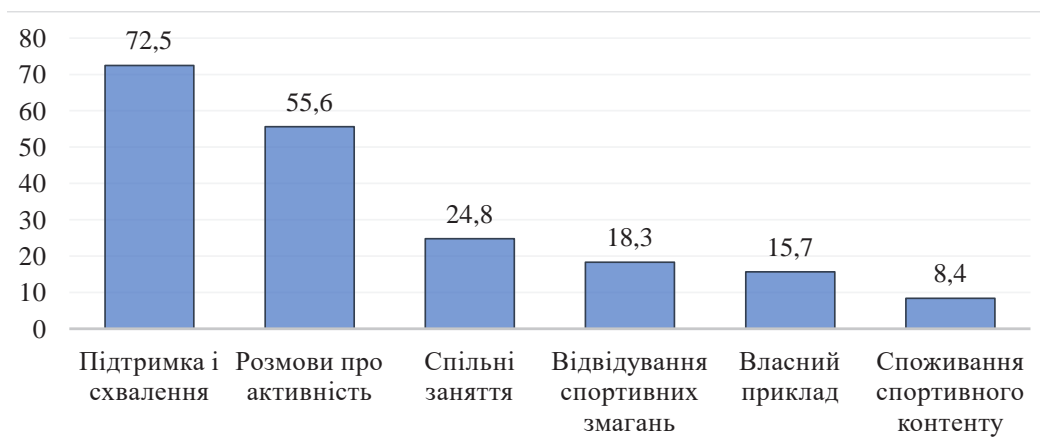


Рис. 2. Методи мотивації батьками дітей (у %)

ністю разом із дитиною як ефективний спосіб мотивації, тоді як 15,7% батьків відзначили мотивацію через власний приклад (рис. 2).

До додаткових мотиваційних чинників респонденти також віднесли залучення дитини до перегляду та споживання спортивного контенту (8,4%), а також відвідування спортивних змагань з метою підвищення зацікавленості дитини (18,3%). Окремі батьки зазначили як мотиваційні стимули стан здоров'я дитини та заохочення до рухової активності через залучення до фізичної праці.

Висновки. Батьківська оцінка рівня фізичної активності дітей є переважно позитивною (47,9% вважають її достатньою), однак частина респондентів зазначає потребу її підвищення (15,5%), що підтверджує актуальність проблеми в цільовій групі.

Виявлено недостатній рівень обізнаності батьків щодо рекомендацій: лише 25,6% правильно визначили мінімальну норму фізичної активності дітей («не менше 60 хв/день»), тоді як 28,8% вважають, що мінімальної норми не існує.

Основними бар'єрами для підтримки фізичної активності дітей у сім'ї є часові та організаційні чинники: брак часу (35,4%) і завантажений робочий графік (33,7%), а також відсутність інтересу (31,9%) та проблеми зі здоров'ям (27,7%). Родина визначена провідним суб'єктом відповідальності за фізичну активність дитини (76,7%), однак рівень активності батьків є недостатнім (70,8% не займаються спортом), а спільні активності з дітьми мають переважно епізодичний характер (спортом разом займаються лише 27%).

У структурі мотиваційних підходів домінують емоційно-вербальні методи (підтримка та схвалення – 72,5%; бесіди – 55,6%), тоді як поведінкове моделювання та спільні заняття застосовуються рідше, що обґрунтовує потребу у сімейно-орієнтованих освітньо-мотиваційних інтервенціях.

Отримані результати підтверджують визначальну роль родинного середовища у формуванні фізичної активності дітей та обґрунтовують необхідність розроблення і впровадження сімейно-орієнтованих освітньо-мотиваційних заходів з урахуванням виявлених бар'єрів і ресурсів громади.

REFERENCES

1. Salvo D, Garcia L, Reis RS, Stankov I, Goel R, Schipperijn J, Hallal PC, Ding D, Pratt M. Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: Building Synergies to Maximize Impact. *J Phys Act Health*. 2021;1-18. DOI:10.1123/jpah.2021-0413
2. Cai J, Zhao Y, Wang J, Wang L. Influencing factors of children's physical activity in family. *BMC Public Health*. 2022;22(1). DOI: 10.1186/s12889-022-13235-4
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. 104 p.
4. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World: World Health Organization; 2019. 101 p.
5. Shchyrba VA. Problem of Generating Interest in and Motivation for Physical Training Lessons in High School Students. *Teor Ta Metod Fiz Vihovanna*. 2016;(1):16-23. DOI:10.17309/tmfv.2016.1.1130
6. World Health Organization (WHO). Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: WHO; 2022. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>
7. Scheck JM, Brandes M. Editorial: Moving the needle on children's physical activity – How to best promote more movement? *Front Public*. 2024;12. DOI:10.3389/fpubh.2024.1454223
8. Dowda M, Saunders RP, Colabianchi N, Dishman RK, McIver KL, Pate RR. Longitudinal Associations Between Psychosocial, Home, and Neighborhood Factors and Children's Physical Activity. *J Phys Act Health*. 2020;17(3):306-12. DOI:10.1123/jpah.2019-0137

-
9. Korniienko K. Znachennia sim'i u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv. In: Innovatsii partnerskoi vzaiemodii osvity, ekonomiky ta sotsialnoho zakhystu v umovakh inkluzii ta prahmatychnoi rehabilitatsii sotsiumu: materialy VII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii; 2023 May 19–20; Kamianets-Podilskyi, Ukraine. Kamianets-Podilskyi: Navchalno-reabilitatsiinyi zaklad vyshchoi osvity «Kamianets-Podilskyi derzhavnyi instytut»; 2023. p. 247–248.
 10. Perez D, Thalken JK, Ughelu NE, Knight CJ, Massey WV. Nowhere to Go: Parents' Descriptions of Children's Physical Activity During a Global Pandemic. *Front Health*. 2021;9. DOI:10.3389/fpubh.2021.642932
 11. Ziegeldorf A, Schoene D, Fatum A, Brauer K, Wulff H. Associations of family socioeconomic indicators and physical activity of primary school-aged children: a systematic review. *BMC Public Health*. 2024;24(1). DOI:10.1186/s12889-024-19174-6
 12. Shepella HL, Brych VV. Okremi aspekty formuvannia fizychnoi aktyvnosti u ditei shkilnoho viku. *Ukraina. Zdorovia natsii*. 2024;(2):41–50. DOI:10.32782/2077-6594/2024.2/07.
 13. Dozier SG, Schroeder K, Lee J, Fulkerson JA, Kubik MY. The Association between Parents and Children Meeting Physical Activity Guidelines. *J Pediatr Nurs*. 2020;52:70-5. DOI:10.1016/j.pedn.2020.03.007
 14. Paryshkura Yu, Melnychenko O. Poshuk shliakhiv provedennia spilnykh fitnes zaniat dlia ditei iz batkamy. In: Hryban HP, editor. *Fizyчне vykhovannia i sport u zakladakh vyshchoi osvity: problemy ta perspektyvy*; 2025 Mar 17; Zhytomyr, Ukraine. Zhytomyr: Poliskyi natsionalnyi universytet; 2025. p. 67–70.
 15. Voloshyn O, Musiienko OV, Kalynichenko O, Popovych S. Stavlennia batkiv do zdorovoho sposobu zhyttia ta fizychnoho vykhovannia ditei. *Sci J Natl Pedagog Dragomanov Univ Ser 15 Sci Pedagog Probl Phys Cult (Phys Cult Sports)*. 2023;(5(165)):35-41. DOI:10.31392/npu-nc.series15.2023.5k(165).07
 16. Yevarnytskyi I. Family Climbing as an Innovative Form of Physical Education for Children and Adults. *Sci J Natl Pedagog Dragomanov Univ Ser 15 Sci Pedagog Probl Phys Cult (Phys Cult Sports)*. 2025;(11(198)):58-62. DOI:10.31392/udu-nc.series15.2025.11(198).11