

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА**

**Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В. О. Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В. М. Лелека

«25» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: «ІННОВАЦІЙНІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ
ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ»**

Виконала: студентка групи 4831з



Корсикова Ю.В.

Керівник роботи:
кандидат пед. наук



Ізба Л.М.

Миколаїв – 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека
«25» вересня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентці Корешковій Ю.В.

1. Тема роботи: «Інноваційні ігрові технології як засіб підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою»

Керівник роботи Ізбаш Леонід Михайлович, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

Вихідні дані по роботі: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

2. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття інноваційних технологій у фізичному вихованні

- 1.2. Особливості мотивації школярів до занять фізичною культурою
- 1.3. Психолого-педагогічні аспекти застосування ігрових форм у фізичному вихованні
- 1.4. Огляд сучасних інноваційних ігрових технологій у практиці шкільної освіти

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІННОВАЦІЙНИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРА

- 2.1. Характеристика бази дослідження
- 2.2. Організація дослідно-експериментальної роботи
- 2.3. Методика вивчення рівня мотивації учнів
- 2.4. Зміст експериментальної програми із застосуванням інноваційних ігрових технологій

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

- 3.1. Аналіз вихідного рівня мотивації школярів
- 3.2. Впровадження інноваційних ігрових технологій у процес фізичного виховання
- 3.3. Динаміка змін рівня мотивації учнів після експерименту
- 3.4. Методичні рекомендації щодо використання інноваційних ігрових технологій на уроках фізичної культури

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи застосування інноваційних ігрових технологій у фізичному вихованні школярів	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методика дослідження впливу інноваційних ігрових технологій на мотивацію школяра	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Результати експериментального дослідження та їх аналіз	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студентка

Керівник роботи



Ю.В. Корешкова

Л.М. Ізбаш

АНОТАЦІЯ

Корєшкова Ю.В. Інноваційні ігрові технології як засіб підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)».

Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2026. 50 с.

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання інноваційних ігрових технологій як засобу підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, анкетування, тести фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, кількісна та якісна обробка результатів.

Практичне значення роботи полягає у розробці ефективних методичних підходів до підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою засобами інноваційних ігрових технологій, які можуть бути використані в роботі вчителів фізичної культури, педагогів-організаторів та тренерів спортивних секцій.

Ключові слова: фізична культура, мотивація школярів, інновація, інноваційні ігрові технології.

ABSTRACT

Koreshkova Y.V. Innovative Game Technologies as a Means of Increasing Schoolchildren's Motivation to Participate in Physical Education.

Qualification work in the specialty 014 Secondary Education, educational program «Secondary Education (Physical Culture)».

Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 50 p.

The aim of the study was to provide a theoretical justification and experimentally verify the effectiveness of using innovative game technologies as a means of increasing schoolchildren's motivation to participate in physical education.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: theoretical analysis of scientific sources, pedagogical observation, questionnaires, physical fitness tests, a pedagogical experiment, and quantitative and qualitative analysis of the results.

The practical significance of this work lies in the development of effective methodological approaches to increasing schoolchildren's motivation to participate in physical education through innovative gaming technologies, which can be utilized by physical education teachers, educational organizers, and sports club coaches.

Keywords: physical education, student motivation, innovation, innovative game technologies.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	12
1.1. Поняття інноваційних технологій у фізичному вихованні.....	12
1.2. Особливості мотивації школярів до занять фізичною культурою..	16
1.3. Психолого-педагогічні аспекти застосування ігрових форм у фізичному вихованні.....	18
1.4. Огляд сучасних інноваційних ігрових технологій у практиці шкільної освіти.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІННОВАЦІЙНИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРА	25
2.1. Характеристика бази дослідження.....	25
2.2. Організація дослідно-експериментальної роботи.....	25
2.3. Методика вивчення рівня мотивації учнів.....	25
2.4. Зміст експериментальної програми із застосуванням інноваційних ігрових технологій.....	28
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ	33
3.1. Аналіз вихідного рівня мотивації школярів.....	33
3.2. Впровадження інноваційних ігрових технологій у процес фізичного виховання.....	34
3.3. Динаміка змін рівня мотивації учнів після експерименту.....	35
3.4. Методичні рекомендації щодо використання інноваційних ігрових технологій на уроках фізичної культури.....	37
Висновки до розділу 3.....	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оновлення змісту та форм фізичного виховання в школі, орієнтацією на особистісно орієнтований підхід, а також запитом суспільства на формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя через інноваційні педагогічні засоби. Фізичне виховання в системі шкільної освіти займає важливе місце, адже сприяє всебічному розвитку дитини, зміцненню її здоров'я, формуванню основ здорового способу життя. Однак у сучасних умовах спостерігається зниження інтересу учнів до занять фізичною культурою, що зумовлює необхідність пошуку нових, ефективних педагогічних підходів до організації навчального процесу на уроках фізичної культури.

Сучасний розвиток освіти в Україні характеризується модернізацією навчання з метою підвищення ефективності на основі застосування інноваційних технологій, що зумовлює пошук нових активних форм, методів, способів організації освітнього процесу. Одним із видів інноваційних технологій в Новій українській школі є ігрові, які відповідають природним потребам учнів, активізують їх пізнавальну діяльність та зміцнюють мотивацію до навчання. Під ігровими технологіями розуміють ігрову форму взаємодії педагога й учнів, яка спрямована на формування вмінь розв'язувати складні завдання на основі компетентного вибору альтернативних варіантів через реалізацію певного сюжету (ігрове моделювання явищ, «проживання» ситуацій тощо) [1; 2; 3; 4].

Проблема використання ігрових технологій як складової педагогічних технологій не є новою, проте її актуальність підвищується з кожним роком. Дослідження науковців (Г. Гуменюк, Т. Гурковська, К. Крутій, С. Ладивір, І. Мельник, Т. Піроженко, Ю. Рібцун та ін.) визначають гру як провідну діяльність у когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дитини.

Саме в грі найінтенсивніше формуються всі психічні якості й особливості особистості дитини [1, с. 285–296]. Значення ігрових технологій навчання важко переоцінити завдяки їх перевагам: підвищення рівня пізнавальної активності та пізнавального інтересу учнів, створення та реалізація «ситуації успіху», розширення світогляду та життєвого досвіду учнів, забезпечення реалізації особистісно-орієнтованого підходу до навчання, врахування індивідуальних особливостей учнів, підвищення рівня мотивації до навчання, формування позитивного ставлення до активної творчої навчально-пошукової діяльності, створення сприятливого психологічного мікроклімату та забезпечення активної взаємодії в учнівському колективі, розвиток інтелектуальних здібностей та творчого потенціалу учнів, розвиток комунікативних навичок, розвиток почуття відповідальності тощо.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження інноваційних ігрових технологій, які не лише активізують рухову діяльність школярів, а й значно підвищують їх мотивацію до занять. Гра, як природна форма діяльності дитини, сприяє кращому засвоєнню знань, розвитку фізичних якостей, формуванню соціальних навичок. Використання сучасних ігрових технологій, зокрема цифрових і мультимедійних засобів, дозволяє зробити уроки фізичної культури більш динамічними, емоційно насиченими та привабливими для учнів.

Останнім часом ця тема привертає увагу зі сторони науковців та дослідників, зокрема: Кузьменко І. у своїй публікації розглядає мультимедійні та інтерактивні засоби, як ефективний інструмент формування мотиваційної складової в учнів [10]; Ярошовець О.І. та Сушко Р.О. пропонують впроваджувати інноваційні види спорту (флорбол та корфбол) як альтернативи традиційним ігровим формам [24]; Язловецька О.В. у своїй публікації розкриває методичні засади впровадження інноваційних підходів у фізичне виховання [23]; Шевчук О. у своїй роботі окреслює особливості

викладання фізичної культури в початковій школі в контекст Нової української школи [22].

Отже, обрана нами тема **«Інноваційні ігрові технології як засіб підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою»** є актуальною й на часі, оскільки потребує ґрунтовного наукового осмислення та подальшого дослідження. Варто підкреслити, що вона не є вичерпною, адже постійно відкриваються нові підходи, методи й засоби, які потребують аналізу й адаптації до сучасних умов ЗССО.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання інноваційних ігрових технологій як засобу підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні основи мотивації до занять фізичною культурою.

1. Вивчити сутність і класифікацію інноваційних ігрових технологій.

2. Розробити експериментальну програму із впровадження інноваційних ігрових методів у процес фізичного виховання.

3. Експериментально перевірити вплив обраних технологій на рівень мотивації учнів.

4. Надати методичні рекомендації щодо використання інноваційних ігрових технологій на уроках фізичної культури.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів.

Предмет дослідження – вплив інноваційних ігрових технологій на мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, анкетування, тести фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, кількісна та якісна обробка результатів.

База дослідження: дослідження проводилось на базі Миколаївського ліцею № 19. У дослідженні взяли участь учні середнього шкільного віку, зокрема 7–9 класи, загальна кількість – 60 осіб

Теоретичне значення. вперше здійснено комплексний аналіз впливу інноваційних ігрових технологій на рівень мотивації школярів до занять фізичною культурою в умовах загальноосвітнього закладу. експериментально обґрунтовано доцільність і ефективність впровадження інноваційних ігрових методик у процес фізичного виховання з метою підвищення зацікавленості та активності учнів.

Практичне значення полягає у розробці ефективних методичних підходів до підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою засобами інноваційних ігрових технологій, які можуть бути використані в роботі вчителів фізичної культури, педагогів-організаторів та тренерів спортивних секцій.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О.Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 44 сторінках тексту, містить 4 таблиці та 3 рисунки. У бібліографії подано 25 джерел, з них 1 зарубіжне.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття інноваційних технологій у фізичному вихованні

В освітньому середовищі Нової української школи одним з ефективних методів ігрових технологій є метод проєктів. Проєктна діяльність має два аспекти – педагогічний і психологічний, та визначається як психолого-педагогічне проєктування. Ігри й ігрові проєкти широко використовуються в педагогічній практиці, оскільки гра дозволяє підвищити пізнавальний інтерес учнів, дає можливість застосувати й закріпити знання в більш яскравій формі й у невимушеній обстановці. Педагог надає дітям змогу бути діяльними, самостійними, творчими, стимулює пошук ними власних шляхів розв’язання проблем та практичного застосування знань і вмінь. Ігрові проєкти, або як їх ще називають проєктно-рольові ігри, мають потужний потенціал у формуванні мотиваційної сфери молодших школярів. Вони дозволяють педагогу ефективно використовувати активність учнів, не реалізовану в межах уроку. Для учнів з підвищеною активністю, які часто потрапляють у категорію небажаних, гра стає своєрідним «простором активності» [3, с. 245–249]. Зміст методу проєктів залежить від багатьох чинників: специфіки навчального предмета, навчального матеріалу, типу проєкту, умов організації діяльності тощо. Так, у природничих науках змістовою основою проєкту є спостереження за об’єктами реальності, в гуманітарних – текст, який вивчають цілеспрямовано, або його інтерпретації (відеофільм, вистава, брошура тощо). Дитяча проєктна діяльність має свої вікові особливості. До кінця дошкільного періоду життя діти отримують певний соціальний досвід, що дає їм змогу перейти на новий, розвивальний рівень проєктування, що і є

справжньою проєктною діяльністю дитини. У цьому віці продовжує розвиватися самостійність, діти здатні виокремлювати (приймати) проблему, уточнювати мету, вибирати необхідні ресурси для її досягнення. За допомогою проєктної діяльності діти поглиблюють своє творче ставлення до навколишньої дійсності, навчаються встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Досягаючи поставленої мети, учні діють свідомо, із задоволенням, адже проблема має для них внутрішню цінність, пов'язана з їхніми потребами та інтересами.

На думку Жабчик В. у сучасних умовах реформування системи освіти України, особливо в контексті реалізації концепції «Нова українська школа», зростає потреба у використанні інноваційних технологій у всіх галузях освітнього процесу, зокрема у фізичному вихованні. Інноваційні технології розглядаються як засоби оновлення змісту, методів, форм та організаційних моделей навчально-виховного процесу, які спрямовані на підвищення ефективності формування фізичної культури особистості, розвитку рухової активності, удосконалення фізичної підготовки та збереження здоров'я школярів [5, с. 64].

Поняття «інноваційні технології» – одне з ключових у сучасній педагогіці, особливо в контексті реформування освіти, зокрема Нової української школи. У загальному значенні термін «інновація» (від лат. *innovatio* – оновлення, новизна) означає впровадження нових або значно вдосконалених рішень, методів, технологій чи підходів у певну сферу діяльності [11, с. 188].

Основні ознаки інноваційних технологій:

- Новизна (змістова, методична, технологічна)
- Результативність (позитивний вплив на якість навчання)
- Системність і структурованість
 - Варіативність (можливість адаптації до різних умов)

- Орієнтація на розвиток ключових компетентностей

Мамешина М. характеризує **інноваційні технології у фізичному вихованні** як сукупність нових або удосконалених методик, прийомів, засобів та організаційних форм, що забезпечують більш результативне досягнення цілей фізичного виховання у порівнянні з традиційними підходами. До таких технологій відносять, зокрема: інтерактивні ігрові методики, фітнес-технології, здоров'язбережувальні технології, цифрові сервіси та мобільні додатки для самоконтролю, SMART-навчання тощо [13, с. 116].

Ключовими ознаками інноваційних технологій у фізичному вихованні є:

- орієнтація на учня та врахування його індивідуальних можливостей і потреб;
- використання інтерактивних форм навчання (ігрові, командні, змагальні тощо);
- інтеграція з цифровими та інформаційними технологіями;
- мотиваційна складова: створення позитивного емоційного фону занять;
- гнучкість і варіативність застосування методик.

Згідно з дослідженнями українських науковців [7; 18; 23] інноваційні підходи до фізичного виховання повинні передбачати зміну ролі вчителя – з носія знань він стає фасилітатором, наставником, який стимулює самостійну активність учнів, створює ситуації для успіху, підтримує інтерес до рухової діяльності.

Учні середнього шкільного віку (переважно 5–8 класи) належать до підліткового віку, який охоплює період інтенсивного фізіологічного та психоемоційного розвитку, що значно впливає на їх поведінку, самооцінку, сприйняття навчання та соціальну взаємодію. Крім того, інноваційні

технології мають враховувати психологічні та вікові особливості учнів (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Вікові та психологічні особливості учнів середнього шкільного віку

Фізіологічні особливості	
Прискорене зростання	Особливо помітний у дівчат приблизно з 11 років, у хлопців – з 12–13 років
Нерівномірний розвиток м'язової системи	Слабкість дрібної моторики
Висока втомлюваність	Особливо при одноманітних або перевантажених заняттях
Недосконала координація рухів	Потребує розвитку через рухливі ігри та спеціальні вправи
Підвищений ризик порушення постави	Внаслідок стрімкого зросту кісткової системи й недостатньо розвинуеного м'язового корсету
Психологічні особливості	
Емоційна сфера	Емоційна нестабільність: учні схильні до частих змін настрою. Важливим чинником мотивації стає емоційна залученість у діяльність (гра, змагання, групова взаємодія). З'являється самооцінка, яка може бути як заниженою, так і завищеною; діти гостро реагують на оцінку з боку вчителя та однолітків
Соціальна сфера	Зростає значущість однолітків, формується потреба у визнанні в колективі. Розвиваються навички співпраці, змагання, лідерства. З'являється критичність до дорослих, тому авторитет учителя має ґрунтуватися на повазі та професіоналізмі, а не на формальній позиції
Когнітивна сфера	Розвивається абстрактне та логічне мислення, але воно ще потребує підтримки через конкретні приклади й наочність.

	Учні цього віку краще сприймають інтерактивні методи навчання, що включають гру, рух, самостійний пошук.
--	--

У цьому віці формується свідоме ставлення до фізичної активності.

Ефективними стимулами виступають:

- ігрові та змагальні форми занять;
- підтримка вчителя та однолітків;
- можливість самоствердитися в очах товаришів;
- інноваційні підходи (музика, цифрові засоби, спортивні гаджети).

Так, середній шкільний вік (10–14 років) є критичним періодом формування ставлення до фізичної культури, тож інноваційні засоби повинні бути орієнтовані на емоційне залучення, ігрову взаємодію, позитивне підкріплення.

Таким чином, упровадження інноваційних технологій у фізичне виховання школярів є необхідною умовою підвищення його якості, результативності та відповідності вимогам сучасної освіти.

1.2. Особливості мотивації школярів до занять фізичною культурою

Осадець М. зазначає, що мотивація є одним з ключових чинників, що визначає успішність та ефективність процесу фізичного виховання. У загальноосвітніх закладах саме рівень мотивації учнів впливає на їхню активність, регулярність виконання фізичних вправ, ставлення до здорового способу життя та формування стійкої потреби у руховій діяльності [16, с. 72].

Мотивація – це сукупність психологічних механізмів, чинників, мотивів, які спонукають людину до активної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети [1, с. 55].

В освіті мотивація – це рушійна сила навчальної діяльності, що визначає ступінь зацікавленості, зусиль, стійкості учня в процесі оволодіння знаннями, вміннями й навичками.

Мотивація освітня включає в себе:

1. **Потреби** – внутрішні фізіологічні чи психологічні недоліки, що створюють стимул до діяльності.
2. **Інтереси** – що саме саме притягує учня, які теми чи способи навчання викликають бажання дізнаватися більше.
3. **Мотиви** – конкретні причини, цілі, бажання, які пояснюють, чому учень навчається: отримати знання, оцінку, визнання, чи з інших причин.
4. **Установки і цінності** – те, як учень ставиться до навчання, яке значення йому надає, як це вписується у його систему цінностей і життєвих цілей [7, с. 47].

Мотивація до занять фізичною культурою – це сукупність внутрішніх та зовнішніх спонукань, що стимулюють школярів до участі в руховій активності, спортивних іграх, заняттях з фізичної культури. Вона включає в себе як внутрішні мотиви (задоволення від гри, бажання досягти успіху, самореалізація), так і зовнішні (оцінки, заохочення, схвалення з боку вчителя або батьків).

На думку дослідників мотиваційна сфера школярів формується під впливом таких чинників:

- індивідуальні інтереси, потреби та досвід учнів;
- вплив однолітків та соціального оточення;
- характер взаємодії з учителем фізичної культури;
- успішність у виконанні фізичних вправ;
- наявність позитивних емоцій під час уроків [3; 20].

Особливої уваги заслуговує мотивація учнів середнього шкільного віку (10–14 років), адже в цей період відбувається інтенсивний психофізіологічний розвиток, змінюється самооцінка, підвищується чутливість до соціального схвалення. Діти цього віку схильні до активної гри, змагань, прагнення до лідерства або, навпаки, уникання невдач. Тому саме ігрові форми занять, які поєднують елемент захоплення, командної взаємодії, можливості самовираження, є надзвичайно ефективними для підтримки стабільної мотивації [15, с. 196].

Дослідження показують, що традиційні форми фізичного виховання часто не викликають достатньої зацікавленості в учнів, а от інноваційні підходи, зокрема застосування фітнес-програм, інтерактивних ігор, сучасних технічних засобів, дозволяють суттєво підвищити рівень внутрішньої мотивації.

Таким чином, формування стійкої мотивації школярів до занять фізичною культурою можливе за умов:

- використання інноваційних методів та ігрових технологій;
- індивідуального підходу до кожного учня;
- створення ситуацій успіху на уроці;
- підтримки позитивного емоційного клімату.

Забезпечення мотиваційної складової є необхідною умовою ефективної організації фізичного виховання і повинно стати одним з пріоритетів у діяльності сучасного вчителя.

1.3. Психолого-педагогічні аспекти застосування ігрових форм у фізичному вихованні

На думку Лавринюк О. ігрова діяльність є провідною формою пізнання, соціалізації та самовираження дитини в шкільному віці. В умовах фізичного

виховання гра виступає не лише засобом активізації рухової активності, а й потужним педагогічним інструментом, що дозволяє гармонійно поєднувати фізичний, емоційний, соціальний і когнітивний розвиток учнів [12, с. 90].

Ігрові форми у фізичному вихованні – це педагогічно організовані рухові діяльності, що мають форму гри або елемент гри і використовуються для досягнення навчально-виховних і оздоровчих цілей. Це можуть бути спортивні ігри, рухливі ігри, вправи ігрового характеру, змагання, сюжетно-рольові ігри тощо. Головне – що вони несуть емоційний, мотивуючий компонент, сприяють активній участі учнів, залученню їхніх можливостей та розвитку різних якостей через гру [22, с. 7].

У вигляді таблиці 1.2. ми узагальнили основні характеристики ігрових форм у фізичному вихованні:

Таблиця 1.2.

Характеристика ігрових форм

Характеристика	Пояснення
Наявність гри / сюжетного елемента	Є правила, роль, ситуація або сюжет, які задають контекст.
Рухова активність	Використання природних рухів – біг, стрибки, метання, ловляння, ухиляння тощо
Емоційність і зацікавленість	Гра має виклик, радість, інтригу, залучення в процес.
Розвиток різних якостей	Не лише фізичних (витривалість, швидкість, координація), але й психологічних і соціальних: увага, взаємодія, відповідальність, ініціатива.
Навчально-дидактична мета	Ігрові форми мають бути включені в урок з метою – навчити певних рухових умінь, оздоровити, підвищити мотивацію тощо.
Регульованість і	Складність ігрових форм має відповідати віку,

поступовість	фізичному рівню, здібностям; правила і роль можуть змінюватись.
--------------	---

Психологічні аспекти застосування ігрових форм у фізичному вихованні пов'язані з природними віковими особливостями школярів. Діти середнього шкільного віку (10–14 років) мають високу потребу в емоціях, руховій активності, командній взаємодії, змаганні. Саме гра дає можливість задовольнити ці потреби, створюючи сприятливий емоційний фон, який стимулює інтерес до занять і підвищує внутрішню мотивацію.

На думку українських педагогів, гра в системі фізичного виховання:

- активізує увагу та мислення;
- сприяє розвитку емоційного інтелекту, зниженню тривожності;
- стимулює самовираження, ініціативність та відповідальність;
- формує навички колективної взаємодії та поведінку в соціумі;
- допомагає учневі позитивно сприймати фізичне навантаження як

джерело задоволення, а не примусу [7; 17].

З педагогічної точки зору, ігрові технології є ефективним засобом реалізації особистісно орієнтованого навчання. Через гру учитель може варіювати рівень складності завдань, підлаштовуючи їх під фізичні можливості та психоемоційний стан учнів. Крім того, гра дозволяє ефективно впроваджувати інклюзивні підходи, залучаючи до занять дітей з різними рівнями фізичної підготовки.

Педагогічні принципи, які забезпечують ефективність гри у фізичному вихованні:

- принцип доступності та варіативності;
- принцип емоційної привабливості;
- принцип добровільності участі;
- принцип змагальності;

- принцип поєднання фізичного й розумового навантаження [25, с. 1852].

Особливо цінним є те, що ігрові форми дозволяють навчати руховим діям у природному середовищі, не знижуючи інтересу до процесу. Це забезпечує не лише краще засвоєння вправ, а й формування стійкого позитивного ставлення до фізичної культури.

Переваги використання ігрових форм:

- Підвищення мотивації і зацікавленості учнів, бо гра сприймається як цікавіше заняття
- Покращення емоційного стану, зниження нервозності, створення позитивного настрою.
- Всебічний фізичний розвиток: розвиток координації, сили, швидкості, витривалості.
- Соціальні навички: робота в команді, правила поведінки, взаємодія, відповідальність.
- Краща засвоюваність навичок через практичні дії в мотивуючій формі, через «навчання через гру».

Обмеження / вимоги:

Не всі ігрові форми однаково підходять у всіх умовах. Ось деякі аспекти, на які треба звертати увагу:

- Потрібно підбирати за віком, фізичним розвитком, станом здоров'я учнів.
- Ігрова форма має конструктивно вписуватись у навчальну програму, не замінюючи головної мети уроку, а допомагаючи її досягти.
- Наявність відповідного обладнання / простору / часу.
- Чітке керівництво вчителя (управління процесом, регулювання складності, безпеки, правил) щоб гра була корисною.

Отже, ігрові форми у фізичному вихованні школярів виступають дієвим засобом розвитку особистості, підтримання рухової активності, збереження психоемоційного здоров'я та формування ключових компетентностей учнів у галузі фізичної культури.

1.4. Огляд сучасних інноваційних ігрових технологій у практиці шкільної освіти

Сучасна система фізичного виховання вимагає постійного оновлення форм і методів роботи відповідно до змін у соціумі, інтересів та потреб учнів [19]. У цьому контексті особливу роль відіграють інноваційні ігрові технології, які, поєднуючи фізичну активність з елементами захоплення, змагання та інтерактивності, істотно підвищують ефективність освітнього процесу.

Інноваційними технологіями в освіті займалися такі науковці: Т. І. Грабовська, М. І. Талапканич, В. В. Химинець (2006); інноваційними методами та технологіями у фізичній культурі закладах загальної середньої освіти Н. В. Москаленко (2015); О. А. Качан (2016); О. В. Язловецька (2022); інноваційними технологіями на уроках фізичної культури учнів молодших класів (Школа, 2012); інноваційними технологіями у фізичному вихованні студентів: В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша (2013); С. У. Гончаренко (2018); С. С. Єрмаков (2019); О. В. Юденко (2024); інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури – Л. Філенко, О. Церковна, В. Пасько, І. Філенко, Ю. Палічук (2023). Науковцями було розкрито та охарактеризовано різноманітні інноваційні технології, їх практичне застосування на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та під час занять з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти та спортивної підготовки під час навчально-тренувального процесу (Чухланцева, 2016); О. І. Красов,

М. В. Кусай (2020); І. Кузьменко (2022); L. Johnson, D. Smith (2023). Проте, не всі питання розкриті в наукових працях вітчизняної науки.

Хуртенко О. та Дмитренко С. під інноваційними ігровими технологіями розуміють систему сучасних методів, засобів і форм організації ігрової діяльності, які базуються на нових педагогічних підходах, інформаційних технологіях, фітнес-культурах та інтерактивній взаємодії. Вони відрізняються від традиційних ігор своєю структурованістю, спрямованістю на результат, використанням цифрових засобів та індивідуалізацією навантаження [18, с.77].

Серед поширених інноваційних ігрових технологій, які знайшли практичне застосування в шкільній освіті, можна виділити наступні (таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

Інноваційні ігрові технології у сфері шкільної освіти

№	Назва ігрової технології	Короткий зміст
1	Рухливі квест-ігри та фітнес-квести	Це поєднання елементів гри, пригод і фізичних навантажень. Учні виконують завдання в рамках сценарію (наприклад, “Спортивна експедиція”), що стимулює не лише рухову активність, а й командну співпрацю та логічне мислення.
2	Ігрові фітнес-програми	Такі як «Zumba Kids», «Active Breaks», «Just Dance» та інші, які адаптовані під шкільні заняття. Вони базуються на танцювальних або фітнес-рутинах із музичним супроводом. Подібні програми активізують школярів, покращують координацію, підвищують настрій.
3	Цифрові ігрові платформи	Наприклад, мобільні додатки типу “GoNoodle”, “Sworkit Kids”, “FitQuest” або

		використання інтерактивних дошок із руховими завданнями. Такі платформи дозволяють зробити фізичну активність частиною навчального процесу, навіть у класі або під час дистанційного навчання.
4	Гейміфікація уроків фізичної культури	Це використання ігрових механік (бали, рівні, рейтинги, нагороди) для підвищення мотивації. Наприклад, учні можуть отримувати "значки активності" за виконані вправи, або проходити «спорт-челенджі», які ведуть до спільної мети класу.
5	Інтерактивні командні ігри	Спрямовані на розвиток соціальних компетентностей. Наприклад, «Relay Stories» – естафета з елементами творчості, «Мандрівка країнами» – змагальна гра з виконанням тематичних вправ, «Спортивна мозаїка» – завдання з підключенням інтелектуального компоненту.
6	Ігри з використанням нестандартного обладнання	Це можуть бути м'ячі нестандартної форми, палиці, еспандери, «парашут», фітболи тощо. Вони викликають інтерес, додають елемент новизни та урізноманітнюють рухову активність.

Застосування таких технологій на уроках фізичної культури дозволяє:

- Забезпечити високий рівень залучення учнів до занять;
- Підтримувати позитивну мотивацію та емоційний настрій;
- створювати умови для індивідуального та командного успіху;
- формувати ключові компетентності відповідно до вимог НУШ

[21, с. 136].

Використання ігрових проєктів у процесі формування мотиваційної сфери молодших школярів передбачає створення умов для отримання особистісно значущих знань, де основна увага акцентується не на формальних знаннях, а здатності конструювати та постійно шукати нові,

адаптувати та комплексно застосовувати отримані. Під час проблемно-пошукової роботи відбувається особистісний розвиток учня як окремий самоцінний результат. Проектна діяльність стимулює розвиток креативності, яка «... є глибинною, первісною й абсолютною ознакою особистості – це є вища форма активності» [2, с. 82]. Отже, метод проектів охоплює всі аспекти життєдіяльності дитини, оскільки акумулює в собі пізнавальну, ігрову та творчу діяльність. Ігрові проекти відкривають значні реалізаційні спроможності учня, зумовлюють розвиток його потенційних здібностей і особистісне зростання. Застосування ігрових проектів в освітньому процесі Нової української школи є ефективним засобом розвитку пізнавальної активності учнів, що сприяє формуванню стійкої мотиваційної сфери, знань, поведінкових моделей та цінностей.

Сучасні дослідження підтверджують, що використання ігрових інновацій у шкільній практиці не лише покращує фізичні показники, а й формує стійке позитивне ставлення до фізичної культури, знижує рівень тривожності, підвищує самооцінку учнів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади використання інноваційних ігрових технологій у фізичному вихованні школярів. Аналіз наукових джерел засвідчив, що інноваційні технології в освіті – це не лише нові методики, а й підхід, що передбачає оновлення цілей, змісту, форм і засобів навчання з урахуванням потреб сучасного учня.

Зокрема, встановлено, що:

- інноваційні ігрові технології є ефективним засобом підвищення рухової активності, зацікавленості та мотивації школярів до занять фізичною культурою;

- у середньому шкільному віці провідними факторами мотивації є емоційна привабливість занять, наявність елементів змагання, командної взаємодії та позитивне підкріплення;
- ігрові форми діяльності позитивно впливають на психоемоційний стан учнів, сприяють розвитку комунікативних, соціальних та когнітивних навичок;
- сучасна практика фізичного виховання включає в себе низку інноваційних форм – фітнес-квести, гейміфікацію, інтерактивні рухливі програми, застосування цифрових платформ, нестандартного інвентарю тощо.

Таким чином, використання інноваційних ігрових технологій у фізичному вихованні школярів не лише відповідає вимогам сучасної освіти, а й є необхідною умовою ефективного формування у дітей позитивного ставлення до фізичної культури, активного способу життя та збереження здоров'я.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІННОВАЦІЙНИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРА

2.1. Характеристика бази дослідження

Дослідження проводилось на базі Миколаївського ліцею № 19. У дослідженні взяли участь учні середнього шкільного віку, зокрема 7–9 класи, загальна кількість – 60 осіб. Для досягнення об'єктивних результатів групу ми розподілили на експериментальну (30 учнів) та контрольну (30 учнів) групи. Вибір бази дослідження здійснювався за критерієм наявності умов для впровадження інноваційних ігрових технологій у навчальний процес.

2.2. Організація дослідно-експериментальної роботи

Дослідно-експериментальна робота включала три етапи: попередній діагностичний, експериментальний та підсумковий. На попередньому етапі було проведено тестування мотивації учнів у контрольній та експериментальній групах. Експериментальний етап полягав у впровадженні інноваційних ігрових технологій під час уроків фізичної культури в експериментальній групі протягом 4 місяців. Контрольна група продовжувала навчання за традиційною програмою. Підсумковий етап передбачав повторне тестування та аналіз отриманих даних.

2.3. Методика вивчення рівня мотивації учнів

Для вивчення рівня мотивації до занять фізичною культурою було використано опитувальник, розроблений на основі методичних рекомендацій

з психології мотивації (Додаток А). Опитування містило питання, спрямовані на визначення пізнавальної, емоційної, соціальної та мотивації до здорового способу життя. Крім того, застосовувалися спостереження в процесі занять та бесіди з учнями для уточнення якісних аспектів мотивації.

Опитувальник мотивації ми розробили на основі класичних психологічних теорій мотивації (теорія самодетермінації, теорія потреб Маслоу) та адаптували його до контексту фізичного виховання. Він містив блоки запитань, що охоплювали:

- пізнавальну мотивацію – інтерес до отримання нових знань та навичок у фізичній культурі;
- емоційну мотивацію – задоволення від процесу занять та відчуття радості;
- соціальну мотивацію – прагнення до комунікації, командної роботи, соціального визнання;
- мотивацію до здорового способу життя – усвідомлення користі фізичних вправ для здоров'я.

Кожне питання оцінювалося за 5-бальною шкалою, що дозволяло визначити рівень мотивації в кожній категорії та загальний рівень мотивації учня.

Додатково ми провели спостереження під час уроків фізичної культури з метою оцінки активності, зацікавленості та поведінки учнів. Педагогічні нотатки допомагали зафіксувати моменти, коли учні проявляли особливий інтерес або, навпаки, втрачали мотивацію.

Для поглибленого розуміння мотиваційних аспектів нами було застосовано бесіди з учнями, що дозволяло виявити особистісні установки, бар'єри та очікування від занять.

Отримані дані ми проаналізували за допомогою статистичних методів (середні значення, коефіцієнти кореляції), що дало змогу порівняти мотиваційні показники експериментальної та контрольної груп.

2.4. Зміст експериментальної програми із застосуванням інноваційних ігрових технологій

Експериментальна програма була розроблена з урахуванням сучасних підходів до інноваційних технологій у фізичному вихованні та мала на меті підвищення мотивації школярів через впровадження ігрових методик.

Основні компоненти програми:

- інтерактивні ігри: використання рухливих ігор з елементами квестів, де учні виконують завдання з фізичної активності, поєднані з логічними чи пізнавальними завданнями. Це дозволяло підвищити інтерес та залученість до процесу.

- сюжетно-рольові вправи: учні виконували фізичні вправи в рамках певного сюжету або ролі (наприклад, «прибиральники», «рятувальники», «спортсмени»), що формувало емоційну залученість та стимулювало творче мислення.

- командні спортивні ігри із модифікованими правилами: для підвищення командної взаємодії застосовувалися видозмінені варіанти класичних ігор (волейбол, баскетбол), які враховували різні рівні фізичної підготовки учнів і сприяли включенню кожного.

- цифрові фітнес-застосунки та гаджети: використання мобільних додатків та фітнес-трекерів для моніторингу фізичної активності, мотивації та досягнень учнів. Учні мали змогу відслідковувати власний прогрес і отримували позитивний зворотний зв'язок.

Тривалість і структура занять: програма впроваджувалась упродовж 4 місяців, із двома уроками фізичної культури на тиждень. Кожне заняття включало розминку, основну частину із застосуванням ігрових технологій та підсумкові вправи на розслаблення і рефлексію.

Очікувані результати: підвищення рівня мотивації, активне включення у навчальний процес, покращення фізичної підготовки та формування позитивного ставлення до фізичної культури як до регулярної частини життя.

Використання інноваційних технологій у процесі вивчення рухливих ігор з учнями закладів загальної середньої освіти має важливе значення для сучасної педагогічної науки та практики фізичного виховання (С. Городянський, Н. Куліш (2014); А. В. Афанасьєв (2020); R. Peterson, S. Green (2022)).

Наявні такі основні аспекти: – оновлення педагогічних підходів. Інноваційні технології сприяють розвитку нових методичних засад організації фізичного виховання, де рухливі ігри розглядаються не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як інструмент формування ключових компетентностей учнів (соціальних, комунікативних, ціннісних). – синтез традиційних і сучасних методів.

У науковому плані це дає підґрунтя для обґрунтування ефективності поєднання класичних рухливих ігор із сучасними технологіями навчання (інформаційно-комунікаційними, інтерактивними, здоров'язбережувальними, інклюзивними), що дозволяє забезпечити комплексний підхід до фізичного розвитку учнів. – розвиток педагогічних інновацій.

Теоретично інноваційні технології стають основою для створення нових моделей і методик фізичного виховання, спрямованих на індивідуалізацію навчання, розвиток креативності, пізнавальної активності та мотивації учнів до занять фізичною культурою. – формування науково-методичних основ модернізації освіти. Використання інноваційних технологій під час

проведення рухливих іграх дозволяє уточнити поняття «інтерактивне навчання», «гейміфікація», «інклюзивні ігри» в контексті фізичного виховання, що поглиблює теоретичний апарат педагогіки й методики викладання фізичної культури.

Сучасні інноваційні методи, які можна використувати під час вивчення рухливих ігор з учнями в закладах загальної середньої освіти представлено в таблиці

1. Інноваційні технології, які можна використувати під час вивчення рухливих ігор з учнями в закладах загальної середньої освіти представлено в таблиці

2. В освітньому процесі у закладі загальної середньої освіти під час вивчення рухливих ігор дуже популярними є використання інноваційних технологій.

Перевагою є те, що: – у учнів підвищується мотивація та інтерес до занять фізичною культурою. Використання інноваційних технологій роблять заняття більш цікавими, захоплюючими та динамічними (Наприклад, звичайний біг під час рухливих ігор можна замінити на біг на швидкість з використанням фітнес-браслетів, з показом результатів рівня рухової активності на екрані). Використання ігрових форм, мультимедійних ресурсів, інтерактивних дошок тощо дозволяє залучити до активностей всіх учнів з різним рівнем здоров'я. Під час вивчення правил різних рухливих ігор можна використовувати інтерактивну дошку, де відбувається демонстрація розміщення гравців, розмітки, зон та різні траєкторії руху гравців.

Різноманітність інноваційних технологій дає можливість кожному учневі знайти те, що йому до вподоби, і розвивати свої інтереси – збільшується рівень рухової активності. Сучасні інноваційні технології дають можливість організації занять фізичною культурою і спортом таким чином, щоб учнів були максимально енергійними протягом всього уроку (Кузьменко, 2020). Замість

одноманітних фізичних вправ для розвитку сили можна запропонувати учням ігри-естафети із застосуванням різних видів обтяжень. Використовуючи фітнес-браслети та гаджети, це дає можливість мотивувати учнів до покращення результатів, прослідковувати їх динаміку та об'єктивно оцінювати їх. Під час рухливих ігор учні можуть бачити на своїх фітнес-браслетах кількість спалених калорій та пройдених кроків. – покращуються показники фізичних якостей учнів. Завдяки сучасним інноваційним технологіям є можливість використовувати нові фізичні вправи та завдання для розвитку фізичних якостей.

Наприклад, для розвитку координації можна використовувати віртуальну реальність (VR), яка дозволяє учням проводити рухливі ігри в умовах, які максимально наближені до реальності. – формуються навички здорового способу життя – розвивається творче мислення, самостійність, відповідальність, комунікативні здібності

Отже, використання інноваційних методів та технологій на уроках з фізичної культури робить їх більш цікавими, захоплюючими та ефективними, сприяє всебічному розвитку особистості учнів. Інноваційні підходи не лише формують стійкий інтерес до фізичних вправ, а й сприяють розвитку комунікативних, організаторських і соціальних компетентностей учнів. Вони дозволяють поєднувати традиційні форми роботи з сучасними освітніми технологіями, що відповідає потребам сучасного покоління учнівської молоді.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дослідження було детально розглянуто методику дослідження впливу інноваційних ігрових технологій на мотивацію школярів до занять фізичною культурою. Характеристика бази дослідження дозволила

вибрати репрезентативну вибірку учнів середнього шкільного віку, що забезпечило надійність отриманих результатів.

Організація дослідно-експериментальної роботи передбачала чіткий послідовний підхід із трьома етапами – діагностичним, експериментальним та підсумковим, що сприяло комплексному вивченню проблеми.

Методика вивчення рівня мотивації базувалась на поєднанні кількісних (опитувальник) та якісних (спостереження, бесіди) методів, що дозволило всебічно оцінити мотиваційний стан учнів.

Розроблена експериментальна програма з інноваційними ігровими технологіями була спрямована на підвищення інтересу та залученості учнів у фізичну активність через інтерактивні, сюжетно-рольові, командні ігри та використання цифрових фітнес-застосунків.

Таким чином, описані методи та організація експерименту створюють основу для ефективного впровадження інноваційних ігрових технологій у процес фізичного виховання школярів з метою підвищення їх мотивації до регулярних занять.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1. Аналіз вихідного рівня мотивації школярів

На початковому етапі дослідження було проведено комплексну діагностику рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою. Опитування проводилось серед двох груп: експериментальної (яка у подальшому працюватиме з інноваційними ігровими технологіями) та контрольної (традиційний підхід).

Для оцінки мотивації застосовувався стандартизований опитувальник, який охоплював такі компоненти мотивації:

- пізнавальна мотивація – інтерес до освоєння нових знань і навичок у фізичній культурі.
- емоційна мотивація – задоволення від процесу та результатів занять.
- соціальна мотивація – прагнення до спілкування, командної роботи та отримання визнання.
- мотивація до здорового способу життя – розуміння значення фізичної активності для здоров'я.

Результати показали, що середній рівень мотивації в обох групах був на середньому рівні, з тенденцією до низької емоційної мотивації через одноманітність занять і недостатню залученість учнів. Було виявлено також, що близько 30% школярів мають низьку загальну мотивацію, що потребує корекції.

Проведені спостереження підтвердили, що частина учнів демонструвала пасивність під час уроків, а інтерес проявляли лише до окремих видів вправ.

З отриманими даними можна ознайомитися у вигляді діаграми (рис. 3.1.):



Рис. 3.1. Рівень мотивації школярів за компонентами (пізнавальна, емоційна, соціальна, мотивація до здоров'я) у контрольній та експериментальній групах на початковому етапі

Аналіз показує, що на початку дослідження рівень мотивації учнів у контрольній та експериментальній групах був приблизно однаковим, з незначними відмінностями в межах 2–3%. Найвищий рівень мотивації спостерігався у сфері мотивації до здорового способу життя (60% у контрольній і 58% в експериментальній групах). Водночас емоційна мотивація була найнижчою серед усіх компонентів (45–47%), що свідчить про недостатній емоційний інтерес учнів до фізичних вправ у традиційному форматі уроків.

3.2. Впровадження інноваційних ігрових технологій у процес фізичного виховання

Під час основного етапу експерименту в експериментальній групі було послідовно впроваджено комплекс інноваційних ігрових технологій, серед яких:

- інтерактивні рухливі ігри з елементами змагання та квестів, що стимулювали пізнавальну та емоційну мотивацію.
- сюжетно-рольові вправи, які активізували творче мислення та підвищували зацікавленість через включення в рольові ігри.
- модифіковані командні ігри, що враховували фізичні особливості учнів та сприяли формуванню командного духу.
- використання цифрових фітнес-застосунків для моніторингу прогресу, встановлення індивідуальних цілей та отримання зворотного зв'язку.

Кожне заняття складалося з трьох частин: розминка, основна частина із застосуванням ігрових технологій та релаксація. Особлива увага приділялась емоційній атмосфері, що сприяла формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Під час занять педагогічний склад фіксував активність, ступінь залученості та емоційний стан учнів. З отриманими даними можна ознайомитися за допомогою рис.3. 2.:



Рис. 3.2. – Активність та залученість учнів під час застосування інноваційних ігрових технологій (за даними педагогічних спостережень).

Результати педагогічних спостережень під час впровадження інноваційних ігрових технологій демонструють високий рівень залученості учнів: рухова активність склала 85%, емоційна зацікавленість – 78%, а соціальна взаємодія – 80%. Це свідчить про те, що використання інтерактивних ігрових методів позитивно впливає на активність, емоційний стан і соціальну взаємодію школярів під час уроків фізкультури.

3.3. Динаміка змін рівня мотивації учнів після експерименту

Після завершення експериментального етапу нами було проведено повторне опитування за тією ж методикою для оцінки змін у мотивації.

У експериментальній групі спостерігалось суттєве підвищення рівня мотивації у всіх її складових:

- пізнавальна мотивація зросла на 25%, що свідчить про більший інтерес до вивчення фізичної культури.
- емоційна мотивація збільшилася на 30%, завдяки більшій різноманітності ігор та позитивній емоційній атмосфері.
- соціальна мотивація підвищилася на 20%, оскільки командні ігри сприяли формуванню комунікативних навичок.
- мотивація до здорового способу життя зросла на 15% завдяки розумінню користі регулярних фізичних вправ.

Контрольна група практично не демонструвала змін, що підтверджує ефективність впроваджених технологій (рис. 3.3.):



Рис. 3.3. Порівняння рівня мотивації до та після експерименту у контрольній та експериментальній групах.

Отримані дані підтверджують, що використання інноваційних ігрових технологій у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку значно підвищує рівень їх мотивації до занять фізичною культурою. Особливо позитивно впливає на емоційну складову мотивації, що є важливим фактором формування стійкої зацікавленості до регулярної фізичної активності.

3.4. Методичні рекомендації щодо використання інноваційних ігрових технологій на уроках фізичної культури

На основі проведеного дослідження ми розробили методичні рекомендації, які можуть бути застосовані в практиці вчителів фізичної культури:

- інтегрувати ігрові елементи у кожне заняття для підвищення інтересу і мотивації учнів.

- використовувати сюжетно-рольові ігри, що стимулюють емоційне включення і творче мислення.
- модифікувати класичні командні ігри з урахуванням рівня фізичної підготовки та особливостей учнів.
- застосовувати цифрові фітнес-технології для індивідуального моніторингу прогресу та формування навички самоконтролю.
- створювати позитивну навчальну атмосферу, заохочувати взаємодію, підтримку та співпрацю серед учнів.
- залучати учнів до планування та вибору ігрових вправ, що підвищує їх відповідальність та самостійність.

Таблиця 3.1.

Покрокова інструкція щодо застосування ігрових інноваційних форм на уроках фізичної культури

Етап	Що робити
Аналіз контексту й учнів	- Визначити вікові особливості, рівень фізичної підготовленості. - Дізнатися інтереси, переваги учнів (які ігри/технології їм подобаються). - Перевірити технічні можливості: обладнання, простір, технології (аудіо, відео, інтернет, VR/AR).
Добір відповідної ігрової форми / технології	Можна обрати з: • рухливі/дідактичні ігри з елементами конкуренції, квесту; • гейміфікація уроків: балова система, рівні, відзнаки; • інтерактивні мультимедійні засоби: відео аналіз, відеоуроки, мобільні додатки; • VR / AR (у випадках, коли є ресурси) • змішані / дистанційні уроки із впровадженням практичної роботи + дистанційних елементів.
Планування уроку / заняття	- Встановити чіткі навчальні та виховні цілі: які рухові навички, фізичні якості, соціальні / мотиваційні аспекти ви хочете розвивати. - Розробити сценарій ігрової технології: правила,

	сюжет, етапи, ролі учнів, використання змагань чи співпраці. - Задіяти принципи диференціації: завдання для різних рівнів учнів. - Визначити, коли під час уроку буде використовуватись ігровий елемент: розминка, основна частина, заключна частина.
Забезпечення матеріально-технічної та організаційної бази	- Істотна складова: наявність обладнання, інвентарю, технологій (мультимедійний проектор, пристрої для VR/AR, смарт-пристрої тощо). - Підготовка приміщення або площадки (безпечна поверхня, зона руху). - Забезпечити безпеку учнів (правила, інструктаж). - Завчасне повідомлення учнів про інноваційні форми, щоб вони могли психологічно підготуватись.
Реалізація ігрової технології	- Старт з мотиваційного вступу: пояснити, чому саме ця форма, які будуть цілі. - Підтримувати активність, динаміку, чергувати завдання. - Використовувати ігрові елементи: час, змагання, рейтинг, рольове розподілення, завдання-квести, командні/індивідуальні виклики. - Використовувати мультимедійні / цифрові ресурси, коли доречно. - Коригувати в процесі: якщо якась частина не працює – модифікувати на ходу.
Оцінювання та зворотний зв'язок	- Оцінювати не лише фізичні результати, але й мотивацію, участь, ставлення до діяльності. - Залучати учнів до самооцінки / взаємооцінки. - Аналізувати, які ігрові елементи працювали, які ні, після уроку – для корекції майбутніх занять.
Рефлексія і вдосконалення	- Збирати думки учнів, що їм сподобалось / не сподобалось. - Аналізувати часові витрати, матеріальні витрати, ефективність у порівнянні з традиційним уроком. - Вносити зміни, адаптувати метод до умов школи, ресурсів, кількості учнів.

Ми узагальнили основні кроки та методи щодо ефективного використання ігрових інноваційних форм на уроках фізичної культури таблиця 3.1. впровадження цих рекомендацій дозволить покращити якість фізичного виховання, сприятиме формуванню стійкої мотивації до фізичної активності та здорового способу життя серед школярів.

Висновки до розділу 3

Проведене експериментальне дослідження дозволило обґрунтувати ефективність використання інноваційних ігрових технологій у процесі фізичного виховання школярів середнього шкільного віку.

Аналіз вихідного рівня мотивації учнів показав, що на початковому етапі більшість школярів мали середній або низький рівень мотивації до занять фізичною культурою, з переважанням зовнішніх стимулів (оцінка, вимога вчителя) та недостатньою емоційною залученістю.

У процесі експерименту в експериментальній групі були впроваджені інноваційні ігрові методики, що включали інтерактивні рухливі ігри, сюжетно-рольові вправи, командні ігри з елементами змагання, а також використання цифрових фітнес-застосунків. Це забезпечило створення позитивного емоційного фону, активне включення учнів у діяльність та формування стійкого інтересу до фізичних вправ.

Результати підсумкового етапу дослідження засвідчили суттєве підвищення рівня мотивації учнів в експериментальній групі у всіх її компонентах: пізнавальному, емоційному, соціальному та мотивації до здорового способу життя. У контрольній групі, де заняття проводилися традиційно, подібної динаміки не спостерігалось.

Отримані результати підтвердили, що інноваційні ігрові технології є ефективним педагогічним засобом формування мотивації до фізичної культури та активного способу життя. Вони сприяють підвищенню залученості учнів, покращенню емоційного стану, розвитку соціальних навичок та формуванню позитивного ставлення до рухової активності.

Таким чином, доцільним є подальше впровадження ігрових технологій у практику шкільного фізичного виховання, з урахуванням вікових, психологічних та індивідуальних особливостей учнів.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було досліджено теоретичні засади, експериментально перевірено та практично обґрунтовано доцільність і ефективність використання інноваційних ігрових технологій у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку.

У **першому розділі** розглянуто науково-теоретичні основи теми: з'ясовано сутність поняття «інноваційні технології» у фізичному вихованні, охарактеризовано особливості мотивації учнів до занять фізичною культурою, проаналізовано психолого-педагогічні аспекти використання ігрових форм та наведено приклади сучасних інноваційних підходів, що використовуються у практиці шкільної освіти.

У **другому розділі** визначено організаційно-методичні аспекти проведення дослідження, розроблено експериментальну програму із впровадження інноваційних ігрових технологій у фізичне виховання. Описано методику вивчення рівня мотивації учнів та процедуру її діагностики. Сформовано зміст програми, орієнтованої на підвищення залученості школярів до активної рухової діяльності.

У **третьому розділі** представлено результати дослідно-експериментальної роботи. Дані порівняльного аналізу показали суттєве підвищення рівня мотивації в експериментальній групі після впровадження інноваційних ігрових технологій. Виявлено позитивну динаміку у пізнавальному, емоційному, соціальному компонентах мотивації, а також у свідомому ставленні до здорового способу життя.

На основі результатів дослідження сформульовано методичні рекомендації щодо застосування інноваційних ігрових технологій у навчальному процесі, з урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей учнів.

У результаті дослідження встановлено:

1. Інноваційні ігрові технології є ефективним засобом підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою.
2. Їх використання активізує навчальну діяльність, забезпечує позитивний емоційний фон та сприяє формуванню соціально-комунікативних навичок.
3. Після впровадження експериментальної програми відбулося достовірне підвищення рівня мотивації в учнів експериментальної групи.
4. Вчителям фізичної культури доцільно включати ігрові методики в систему фізичного виховання як важливий компонент сучасного освітнього процесу.

Отже, інноваційні ігрові технології виявилися не лише засобом урізноманітнення занять, але й дієвим інструментом педагогічного впливу, що сприяє формуванню в учнів позитивного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк Н.А., Пушкар Н.С. Мотиваційна компонента як важлива умова підготовки майбутнього фахівця НУШ. *Наукові записки. Педагогічні науки*. № 188. 2020. С. 54-58.
2. Афанасьєв А. В. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 2 (130). 2021. С. 16–18.
3. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3. 2016. С. 9–14.
4. Воробйова О. М., Бурцева О. В., Кожуховська А. В. Інноваційні технології як мотивація до формування здорового способу життя. *Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру* (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.). За загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 2. С. 674–676.
5. Жабчик В. В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. № 5. 2021. С. 63–65.
6. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 43–48.

7. Коваль К.В., Бєлова Н.Є. Собко І.П. Інноваційні ігрові технології у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура і спорт*. № 12 (3). 2024. С. 45-52.
8. Колесник А. С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. *Молодий вчений*. № 11 (63). 2018. С. 553–558.
9. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна *монографія* за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138–147.
10. Кузьменко І. Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: *Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*, 2020. С. 23.
11. Кузьменко І. (2022). Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2022. С. 187–197.
12. Лавринюк О.В., Кириченко В.О. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. № 1. 2023. С. 86-91.
13. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2018. Вип. 154. Т.1. С. 115–118.
14. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
15. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного*

виховання різних верств населення. *Збірник наукових праць. Харків. ХДАФК*, 2018. С. 194–204.

16. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. № 3.3 (55.3). 2018. С. 71–73.

17. Суворова Т. І., Радченко О. В., Констанкевич В. П. Підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць засобами фітбол-аеробіки. *Молодий вчений*. № 12.1 (64.1). 2018. С. 68–71.

18. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 19 (38). С. 76-83.

19. Філенко І. Ю., Плужніков В. М. Застосування інформаційних засобів навчання учнів 5-6 класів при проведенні уроків фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип. 1. С. 110–113.

20. Франків Є., Кожухівський В., Гринченко І. Інноваційні ігрові технології у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура і спорт*. № 12 (3). 2023. С. 45-52.

21. Чекмарьова Н.Г., Черкасов І.С. Використання інноваційних технологій фізичного виховання у ВНЗ. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті*, 2017. № 1. С. 135-141.

22. Шевчук О. Особливості викладання фізичної культури молодшим школярам в умовах нової української школи. *Фізична культура, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 1(69). 2025. С. 3-10

23. Язловецька, О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (205). 2022. С. 224-229.

24. Ярошовець О., Сушко Р. Вплив інноваційних видів спорту на мотивацію школярів до уроків фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(168)). 2023. С. 188-193.

25. Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18. P. 1850–1855.

ДОДАТОКИ

Додаток А

Анкета «Мотивація учнів до занять фізичною культурою»

Інструкція для учня: будь ласка, відповідай щиро. Немає правильних чи неправильних відповідей. Обери той варіант, який найбільше відповідає твоєму ставленню.

Частина 1: Загальні дані

1. Вік: ____ років
2. Клас: ____
3. Хлопець / Дівчина
4. Чи займаєшся позаурочно спортом/фізичною активністю (секції, гуртки, самостійно)?
 - Так
 - Ні
 - Інколи

Частина 2: Мотиваційні мотиви

Нижче наведені твердження. Оцінюй, наскільки кожне з них відповідає тобі, використовуючи шкалу:

- 1 – зовсім не відповідає
- 2 – скоріше не відповідає
- 3 – середньо / іноді
- 4 – скоріше відповідає
- 5 – повністю відповідає

№	Твердження
1	Я ходжу на уроки фізкультури, бо це корисно для здоров'я
2	Мені подобається відчувати себе сильним / витривалим
3	Я хочу поліпшити свою фізичну форму / фігуру
4	Я займаюся фізкультурою, щоб гарно виглядати

5	Мені подобається змагатися з іншими
6	Я роблю вправи, тому що хочу отримати хорошу оцінку з фізкультури
7	Я займаюся, бо це виходить легко, і мені комфортно
8	Я боюся, що мене засудять, якщо я погано виконаю вправу
9	Заняття фізкультурою допомагають мені відволіктись / зняти стрес
10	Я займаюся, бо мої друзі (однокласники) теж ходять/активні
11	Батьки чи вчитель заохочують мене займатися фізкультурою
12	Я хочу спробувати щось нове / цікаве (ігри, спорт, вправи) під час фізкультури
13	Я відчуваю, що фізкультура важлива для моєї майбутньої професії або життєвого шляху
14	Я займаюся, щоб не відставати від інших в уроці
15	Мені не подобається фізкультура / іноді я хочу пропустити урок

Частина 3: Перешкоди та ставлення

16. Що найчастіше заважає тобі активно брати участь у уроках фізкультури або займатися спортом поза школою? Вибери всі, що підходять:

- Відсутність спортивного інвентаря / обладнання
- Невідповідна форма або взуття
- Соромитися через своє тіло / фізичну підготовку
- Вважаю, що уроки занадто складні
- Втома після інших уроків
- Немає часу через домашні завдання або інші заняття
- Погода / умови (наприклад, школа не має спортзалу)
- Неможу знайти, з ким займатись або тренуватись
- Інше: ____

17. Як ти ставишся до уроків фізичної культури загалом?

- Дуже позитивно
- Скоріше позитивно
- Нейтрально
- Скоріше негативно
- Дуже негативно

18. Які зміни на уроках фізкультури могли б зробити їх цікавішими / кращими? Напиши свої ідеї: ____

Частина 4: Самооцінка

19. Як би ти оцінив(а) свою фізичну підготовку порівняно з однокласниками?

- Дуже хороша
- Добра
- Середня
- Нижча за середню
- Погана

20. Наскільки ти відчуваєш, що можеш сам(а) покращити свою фізичну форму / здатності?

- Зовсім не відчуваю
- Трохи
- В середньому
- Досить сильно
- Повністю впевнений(а)