ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ УЧНІВ

Курок Олександр, Хлус Наталія, Цись Дмитро
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Анотація. Актуальність. У сучасних умовах розвитку загальної середньої освіти особливої значущості набуває проблема підвищення рівня рухової активності учнів та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою у позакласній роботі. Традиційні форми позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи не завжди відповідають інтересам сучасних учнів, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів до її організації. У цьому контексті перспективним є використання інноваційних технологій, зокрема фітнес-технологій, цифрових платформ, інтерактивних засобів, ігрових та квестових методик. **Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів та визначити їх вплив на показники мотивації та рівня рухової активності. **Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, крокометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики для визначення достовірності отриманих результатів. **Результати роботи.** На констатувальному етапі результати анкетування засвідчили, що як у КГ, так і в ЕГ переважав середній та низький рівень мотивації до участі у позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах. Учні відзначали недостатню привабливість традиційних форм організації занять, одноманітність змісту та обмеженість можливостей індивідуалізації рухової діяльності. Щодо рівня рухової активності з'ясували, що у більшості учнів виявлено середній рівень рухової активності, а саме 54 % у КГ та 56 % у ЕГ, тоді як частина учнів із високим рівнем є незначною (16 % у КГ та 15 % у ЕГ). Водночас близько третини учнів КГ та ЕГ

THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-PROMOTING ACTIVITIES OF STUDENTS

Kurok Oleksandr, Khlus Nataliia, Tsys Dmytro

Abstract. Relevance. Under the current conditions of general secondary education development, the issue of increasing students' motor activity levels and fostering sustainable motivation for physical education in extracurricular activities is of particular significance. Traditional forms of extracurricular physical culture and health-promoting work do not always meet the interests of modern students, which necessitates the search for new approaches to its organization. In this context, the use of innovative technologies, including fitness technologies, digital platforms, interactive tools, game-based and quest-based methods, appears highly promising. **Purpose of the study.** To theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of using innovative technologies in organizing students' extracurricular physical culture and health-promoting activities, as well as to determine their impact on motivation indicators and the level of motor activity.
Research methods. The study employed analysis and generalization of scientific and methodological literature, questionnaire surveys, pedometry, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics to determine the reliability of the obtained results.
Results. At the ascertaining stage, the questionnaire results demonstrated that both the control group (CG) and the experimental group (EG) were predominantly characterized by medium and low levels of motivation to participate in extracurricular physical culture and health-promoting activities. Students

демонструють низький рівень рухової активності, зокрема 30 % у КГ та 29 % у ЕГ, що свідчить про наявність виражених проявів гіподинамії та недостатній обсяг щоденного рухового режиму. На формувальному етапі було розроблено та впроваджено в ЕГ програму позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів із використанням інноваційних технологій, яка включала три блоки, а саме: фітнес-технологічний, ігровий та квест-блок, цифрово-інтерактивний блок. На контрольному етапі отримані результати свідчать, що в ЕГ спостерігаються статистично значущі позитивні зміни ($p < 0,01$) у рівні мотивації до позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У КГ зміни не є статистично значущими ($p > 0,05$), що свідчить про недостатню ефективність традиційних підходів без використання інноваційних технологій. Щодо рівня рухової активності учнів, то відбулося збільшення частки учнів із високим рівнем рухової активності в ЕГ у понад два рази порівняно з початковими показниками, що підтверджує ефективність запропонованої програми. У КГ також спостерігається певна позитивна динаміка, однак вона є значно менш вираженою.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що інтеграція інноваційних технологій у систему позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи є ефективним засобом підвищення інтересу учнів до рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою.

reported insufficient attractiveness of traditional forms of activity organization, monotony of content, and limited opportunities for the individualization of motor activity.

Regarding the level of motor activity, it was found that the majority of students demonstrated a medium level, namely 54% in the CG and 56% in the EG, whereas the proportion of students with a high level was insignificant (16% in the CG and 15% in the EG). At the same time, nearly one-third of students in both groups showed a low level of motor activity, specifically 30% in the CG and 29% in the EG, indicating pronounced manifestations of hypodynamia and an insufficient volume of daily movement regimen.

At the formative stage, a program of extracurricular physical culture and health-promoting activities using innovative technologies was developed and implemented in the EG. The program included three blocks: a fitness-technological block, a game-based and quest block, and a digital-interactive block. At the control stage, the obtained results indicated statistically significant positive changes ($p < 0.01$) in the level of motivation toward extracurricular physical culture and health-promoting activities in the EG. In the CG, the changes were not statistically significant ($p > 0.05$), which indicates the insufficient effectiveness of traditional approaches without the use of innovative technologies.

Regarding students' motor activity levels, the proportion of students with a high level in the EG more than doubled compared to the initial indicators, which confirms the effectiveness of the proposed program. A certain positive trend was also observed in the CG; however, it was considerably less pronounced.

Conclusions. The obtained results confirm that the integration of innovative technologies into the system of extracurricular physical culture and health-promoting work is an effective means of increasing students' interest in motor activity and enhancing motivation for physical education.

Ключові слова: *інноваційні технології, позакласна фізкультурно-оздоровча робота, учні, рухова активність, мотивація, фітнес-технології, оздоровча діяльність, заклад загальної середньої освіти*

Keywords: *innovative technologies, extracurricular physical culture and health-promoting activities, students, motor activity, motivation, fitness technologies, health-promoting activity, general secondary education institution*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним пошуком ефективних шляхів збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, підвищення рівня їхньої рухової активності та формування стійкої мотивації до здорового способу життя (І. Р. Боднар,Г. І. Гук, В. І. Рихаль, В. В.Пастерніков (2022) [1]). Особливої актуальності набуває проблема організації позакласної оздоровчої фізичної культури учнів, оскільки саме в позаурочний час створюються широкі можливості для індивідуалізації рухового режиму, врахування інтересів, фізичних можливостей і потреб учнів, а також для впровадження різноманітних форм рухової діяльності оздоровчого спрямування (О. Бойко (2013) [2]; І. Матвієнко (2021) [7]; Н. Хлус (2025) [9]).

В умовах сьогодення спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я та зменшення обсягу щоденної рухової активності учнів, що зумовлено зростанням навчального навантаження, малорухливим способом життя, тривалим використанням цифрових пристроїв, а також обмеженням можливостей для систематичних занять фізичними вправами (Т. Ю. Круцевич (2004) [5]; А. Кіндзера, І. Боднар, Н. Сороколіт(2017) [4]). За таких умов позакласна оздоровча фізична культура виступає важливим засобом компенсації дефіциту рухової активності, профілактики гіподинамії та розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я [15, 16].

Водночас традиційні підходи до організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи не завжди відповідають сучасним освітнім запитам та інтересам учнів, що знижує рівень їхньої зацікавленості й мотивації до участі в оздоровчих заходах. У зв'язку з цим особливого значення набуває використання інноваційних технологій, які забезпечують оновлення змісту, форм і методів позакласної роботи. До таких технологій належать фітнес-технології, ігрові та квест-технології, цифрові платформи, мобільні застосунки, елементи дистанційного супроводу, інтерактивні засоби моніторингу фізичної активності та персоналізовані програми оздоровлення (Н. О. Хлус (2025) [10]).

Інтеграція інноваційних технологій у систему позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи сприяє підвищенню емоційної привабливості занять, урізноманітненню рухової діяльності, формуванню навичок самоконтролю, саморозвитку та самостійного планування фізичних навантажень (Н. О. Хлус (2025) [11, 12]. Крім того, інноваційні підходи дають змогу адаптувати позакласні форми роботи до сучасних викликів, зокрема умов змішаного та дистанційного навчання, безпекових обмежень і потреб цифровізації освітнього середовища.

Таким чином, проблема використання інноваційних технологій в організації

позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів є своєчасною та соціально значущою, потребує подальшого наукового осмислення, методичного обґрунтування й практичного впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Значну роль у вивченні мотивації учнів до рухової активності відіграють дослідження таких науковців як О. Бойко (2013) [2]; І. Матвієнко (2021) [7]; О. В. Язловецька(2024) [14]; Н. Хлус (2025) [9]); рухову активність під час рухливих ігор досліджувала Н. О. Хлус (2024) [8]; спеціально-організовану рухову активність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах вивчали І. Г.Васкан (2017) [3]); Ж. Цимбалюк, С. Палевич, В. Кондратюк, І. Кривенцова, В. Клименченко (2025) [13]). Використання інноваційних технологій під час вивчення рухливих та спортивних ігор в закладах загальної середньої освіти досліджували автори: S. Titarenko, D. Tsys, V. Loboda, N.Khlus, I. Buzhyna, V. Kurilova, H. Butenko, N. Tsys, A. Kas'yan (2020) [18], K. Palshkov, N. Shetelya, N. Khlus, I. Vakulyk, I. Khyzhniak (2024) [17]); Н. Хлус (2025) [10, 11, 12]).

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в межах плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка на 2023–2027 рр. за темою «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення» (номер державної реєстрації теми в УКРІНТЕІ: 0122U201671).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів та визначити їх вплив на показники мотивації та рівня рухової активності.

Відповідно до поставленої мети були відокремлені такі **завдання дослідження:** 1. Дослідити мотивацію учнів до позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та їх рівень рухової активності. 2. **Розробити** програму позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів із використанням інноваційних технологій (фітнес-технологій, ігрових, цифрових, інтерактивних засобів). 3. **Експериментально перевірити** ефективність запропонованих інноваційних технологій щодо підвищення рівня рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники та організація дослідження.* З метою дослідження використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів було проведено педагогічний експеримент на базі Глухівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області в період першого семестру 2025-2026 н.р. В експериментальному дослідженні взяли участь учні середнього шкільного віку, загальною кількістю 40 учнів (6-А та 6-Б клас), з яких було

сформовано дві експериментальні групи: контрольну (КГ, 6-А, n=20) та експериментальну (ЕГ, 6-Б, n=20) групи. В ЕГ було впроваджено програму позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів із використанням інноваційних технологій (фітнес-технологій, ігрових, цифрових, інтерактивних засобів), в КГ були проведені традиційні позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, порівняння та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів, освітніх програм і сучасних наукових праць); *соціологічні методи* (опитувальник «Дослідження мотивів відвідування занять різними видами рухової активності» (за М. Є. Маркушевою)); *педагогічне спостереження* (для вивчення активності учнів під час участі у позакласних оздоровчих заходах, рівня їхньої зацікавленості та дотримання режиму фізичних навантажень); *педагогічне тестування* (оцінювання показників рівня рухової активності та рівня сформованості мотивації до занять); *педагогічний експеримент* (перевірка ефективності впровадження інноваційних технологій у систему позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи); *методи оцінки рухової активності та фізичної підготовленості* (використання тестових вправ, фітнес-моніторингу, цифрових трекерів, мобільних застосунків для підрахунку кроків, тривалості рухової активності та контролю індивідуального навантаження); *методи математичної статистики*.

Результати дослідження. Під час проведення педагогічного експерименту було встановлено, що впровадження інноваційних технологій в організацію позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів в закладах загальної середньої освіти суттєво впливає на підвищення рівня їхньої рухової активності, мотивації до занять фізичною культурою та покращення показників рівня рухової активності.

На *констатувальному етапі* педагогічного експерименту результати анкетування засвідчили, що як у КГ, так і в ЕГ переважав середній та низький рівень мотивації до участі у позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах (за М. Є. Маркушевою) [6] (табл. 1). Учні відзначали недостатню привабливість традиційних форм організації занять, одноманітність змісту та обмеженість можливостей індивідуалізації рухової діяльності. Вихідні показники КГ та ЕГ є статистично однорідними (p> 0,05), що підтверджує коректність формування вибірки.

Таблиця 1

Рівень мотивації до позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів на констатувальному етапі (%)

Експериментальні групи	Рівень мотивації		
	Високий	Середній	Низький
КГ	18 %	52 %	30 %
ЕГ	17 %	54 %	29 %

Після проведення тестування, встановлено, що більшість учнів КГ та ЕГ мають середній рівень рухової активності**,** при цьому майже третина учнів

демонструє низький рівень**,** що свідчить про недостатній обсяг щоденної фізичної активності та наявність гіподинамічних проявів. Статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (p > 0,05), що підтверджує їхню однорідність.

На констатувальному етапі було досліджено рівень рухової активності учнів, що представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень рухової активності учнів КГ та ЕГ на констатувальному етапі (%)

Експериментальні групи	Рівень рухової активності		
	Високий	Середній	Низький
КГ	16 %	54 %	30 %
ЕГ	15 %	56 %	29 %

Досліджено, що у більшості учнів виявлено середній рівень рухової активності, а саме 54 % у КГ та 56 % у ЕГ, тоді як частина учнів із високим рівнем є незначною (16 % у КГ та 15 % у ЕГ). Водночас близько третини учнів КГ та ЕГ демонструють низький рівень рухової активності, зокрема 30 % у КГ та 29 % у ЕГ, що свідчить про наявність виражених проявів гіподинамії та недостатній обсяг щоденного рухового режиму.Отримані дані підтверджують однорідність КГ та ЕГ на початку експерименту та відсутність статистично значущих відмінностей між ними (p > 0,05), що є важливою умовою для подальшого проведення формувального етапу педагогічного експерименту.

На *формувальному етапі* педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в ЕГ програму позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів із використанням інноваційних технологій (рис. 1).

Мета програми: підвищення рівня рухової активності та мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою під час позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи за допомогою інноваційних технологій.

Завдання програми: формування стійкої мотивації до фізичної активності; формування навичок самоконтролю фізичного стану; залучення учнів до систематичної рухової активності під час позакласної роботи; використання цифрових технологій для моніторингу активності; розвиток командної взаємодії та соціальної активності.

Запропонована програма інтегрує сучасні інноваційні технології у позакласну фізкультурно-оздоровчу діяльність та забезпечує комплексний вплив на фізичний, мотиваційний і поведінковий компоненти розвитку учнів, що підвищує ефективність фізичного виховання в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти.

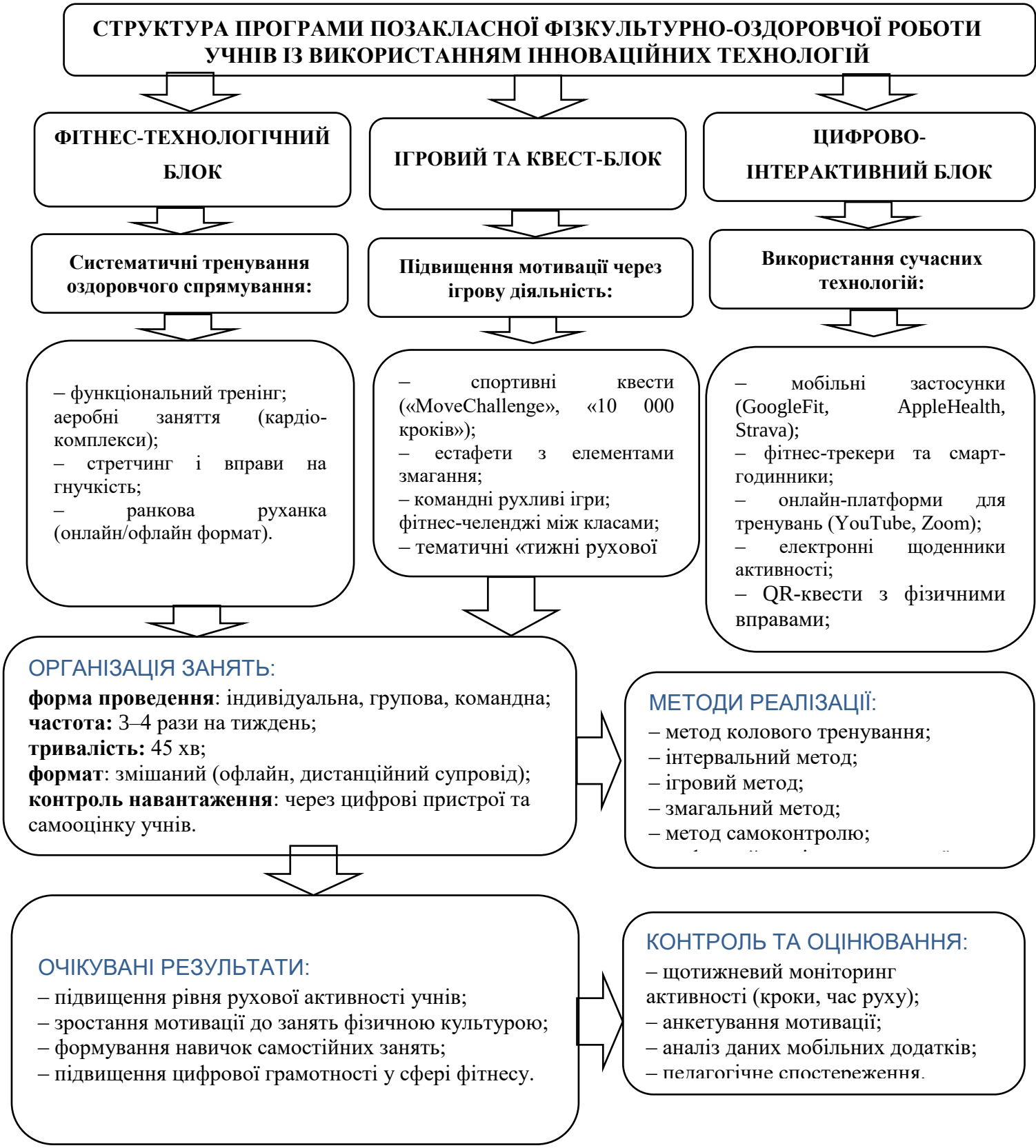

Рис. 1. Структура програми позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів із використанням інноваційних технологій

На *контрольному етапі* педагогічного експерименту було проведено повторне тестування та порівняльний аналіз отриманих результатів, що дозволило оцінити ефективність використання інноваційних технологій щодо підвищення інтересу учнів до занять та збільшення рівня їхньої рухової активності.

Після впровадження комплексу інноваційних технологій в ЕГ було зафіксовано суттєві позитивні зміни. Зокрема, використання фітнес-технологій, інтерактивних вправ, мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності, відеотренувань та ігрових (квестових) форм організації занять сприяло підвищенню інтересу учнів до регулярної рухової активності.

У ЕГ спостерігалося зростання частки учнів із високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою, що проявлялося у добровільній участі в позакласних заходах, ініціативності, прагненні до самостійного виконання фізичних вправ та використанні цифрових інструментів для самоконтролю. Водночас у КГ, де навчання відбувалося за традиційною схемою, суттєвих якісних змін не відбулося, а показники мотивації залишилися переважно на середньому рівні. Отримані показники представлено в таблиці 3.

Отримані результати свідчать, що в ЕГ спостерігаються статистично значущі позитивні зміни ($p < 0,01$) у рівні мотивації до позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це підтверджує ефективність впровадження інноваційних технологій (фітнес-додатків, цифрових платформ, ігрових та квестових методик). У КГ зміни не є статистично значущими ($p > 0,05$), що свідчить про недостатню ефективність традиційних підходів без використання інноваційних технологій. Експериментально доведено, що використання інноваційних технологій у позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі суттєво підвищує мотивацію учнів до фізичної активності, сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою та забезпечує ефективну динаміку розвитку здоров'язбережувальної поведінки.

Таблиця 3

Рівень мотивації до позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів на контрольному етапі (%)

Експериментальні групи	Рівень мотивації		
	Високий	Середній	Низький
КГ	24 %	55 %	21 %
ЕГ	61 %	32 %	7 %

На контрольному етапі було повторно проведено тестування рухової активності методом крокометрія за допомогою мобільного додатку. Результати представлено в таблиці 4.

Таблиця 4

Рівень рухової активності учнів КГ та ЕГна контрольному етапі педагогічного експерименту (%)

Експериментальні групи	Рівень рухової активності		
	Високий	Середній	Низький
КГ	23 %	57 %	20 %
ЕГ	58 %	34 %	8 %

Отримані результати свідчать, що впровадження інноваційних технологій у позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу сприяє суттєвому підвищенню рівня рухової активності учнів ЕГ. Збільшення частки учнів із високим рівнем рухової активності в ЕГ у понад два рази порівняно з початковими показниками підтверджує ефективність запропонованої програми. У КГ також спостерігається певна позитивна динаміка, однак вона є значно менш вираженою. Так, частка учнів із високим рівнем рухової активності зросла лише до 23 %, а зниження низького рівня становило 10 %. Такі зміни мають незначний характер і не є статистично значущими, що свідчить про недостатню ефективність традиційних підходів до організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Дискусія. Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів. Виявлене статистично значуще зростання рівня мотивації до занять фізичною культурою та підвищення рухової активності в ЕГ узгоджується з сучасними науковими підходами, відповідно до яких цифрові, інтерактивні та гейміфіковані засоби здатні суттєво посилювати залученість учнів до рухової активності. Особливу увагу слід звернути на те, що на констатувальному етапі більшість учнів обох груп характеризувалися середнім і низьким рівнями мотивації, а також недостатнім обсягом добової рухової активності. Такі результати підтверджують поширену в сучасній шкільній практиці проблему гіподинамії та недостатньої привабливості традиційних форм позакласної роботи. Саме тому використання фітнес-технологій, цифрових платформ, мобільних застосунків і квестових методик у нашому дослідженні розглядалося не лише як інструмент модернізації змісту занять, але і як засіб створення нової мотиваційної екосистеми, у якій учень виступає активним суб'єктом власної оздоровчої діяльності.

Отримані дані щодо більш ніж дворазового зростання частки учнів із високим рівнем рухової активності в ЕГ дають підстави стверджувати, що запропонована програма має виражений практичний ефект. Це можна пояснити кількома взаємопов'язаними механізмами: підвищенням емоційної привабливості занять, індивідуалізацією навантажень через цифровий моніторинг, оперативним зворотним зв'язком, а також змагально-ігровим компонентом. Водночас результати КГ, де позитивна динаміка була менш вираженою та статистично недостовірною,

підтверджують обмеженість традиційних підходів до позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи. Це свідчить про те, що без оновлення змісту, форм і методів організації позаурочної рухової діяльності складно забезпечити достатній рівень інтересу сучасних учнів, для яких цифрове середовище є природним освітнім і соціальним простором.

Важливим аспектом дискусії є також те, що використання інноваційних технологій має не лише фізкультурно-оздоровчий, а й психолого-педагогічний потенціал. У процесі дослідження було зафіксовано зростання ініціативності учнів, підвищення їхньої самостійності у виборі видів рухової активності, а також посилення відповідальності за власний фізичний стан.

Висновки. В результаті проведеного теоретико-експериментального дослідження підтверджено актуальність проблеми використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів закладів загальної середньої освіти. Встановлено, що в сучасних умовах традиційні форми позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності не повною мірою забезпечують достатній рівень зацікавленості школярів, що негативно впливає на їхню рухову активність та мотивацію до систематичних занять фізичною культурою.

На основі аналізу науково-методичної літератури, результатів анкетування, крокометрії та педагогічного експерименту з'ясовано, що на констатувальному етапі більшість учнів КГ та ЕГ характеризувалися середнім і низьким рівнями мотивації до позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Аналогічна тенденція була встановлена і щодо рівня рухової активності, де у значної частини учнів виявлено недостатній обсяг щоденного рухового режиму, що свідчить про прояви гіподинамії та потребу в цілеспрямованому педагогічному впливі.

У ході формувального етапу було розроблено та впроваджено програму позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи для учнів ЕГ, що базувалася на інтеграції фітнес-технологій, цифрових платформ, інтерактивних інструментів, ігрових та квестових методик. Результати контрольного етапу засвідчили статистично значущі позитивні зміни в ЕГ. Зокрема, суттєво зросла частка учнів із високим рівнем мотивації до позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також більш ніж удвічі збільшилася кількість учнів із високим рівнем рухової активності. У КГ позитивна динаміка також спостерігалася, однак вона була менш вираженою та не досягала рівня статистичної значущості.

Перспективи подальших досліджень вбачаютьсяу досліджені психолого-педагогічних ефектів використання інноваційних технологій, а саме їхнього впливу на рівень самооцінки, саморегуляції, стресостійкості та соціальної взаємодії.

Список літературних джерел:

1. Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастерніков В. В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.*

References:

1. Bodnar, I. R., Huk, H. I., Rykhal, V. I., & Pasternikov, V. V. (2022). Rukhova aktyvnist ditei serednoho shkilnoho viku. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova,*

2022. Випуск 11 (157). С. 35–40. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09

2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2013. № 1 (21). С. 94–98. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2754/1/Bojko.pdf

3. Васкан І. Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально-організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2017. № 3 (1). С. 54–57. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/15.pdf

4. Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н.Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 176–180. https://eprints.zu.edu.ua/26268/

5. КруцевичТ. Ю. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів. Київ: Наук. світ, 2004. 18 с.

6. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. та ін. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія /за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с. https://surl.li/obwpka

7. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* Науково-теоретичний журнал. 2021. № 3. С. 81–85. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85

8. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 2024. № 4(34), С. 71–78. https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09

9. Хлус Н.О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 11(157), 35–40. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09

2. Boiko, O. (2023). Teoretychni aspekty vplyvu motyvatsiinykh skladovykh na pidvyshchennia efektyvnosti zaniat iz fizychnoi kultury. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1(21), 94–98. [in Ukrainian]. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2754/1/Bojko.pdf

3. Vaskan, I. H. (2017). Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. *Molodyi vchenyi*, 3(1), 54–57. [in Ukrainian]. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/15.pdf

4. Kindzera, A., Bodnar, I., & Sorokolit, N. (2017). Kharakterystyka rivnia dobovoi rukhovoi aktyvnosti shkoliariv 5–9 klasiv. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 4, 176–180. [in Ukrainian]. https://eprints.zu.edu.ua/26268/

5. Krutsevych, T. Yu. (2004). Metodychni rekomendatsii shchodo vyznachennia dobovoi rukhovoi aktyvnosti shkoliariv. Kyiv: Nauk. svit. [in Ukrainian].

6. Prorok, N. V., Kondratenko, L. O., & Manylova, L. M. et al. (2020). Psykholohichna diahnostyka motyvatsii osobystosti do navchannia v umovakh informatsiinoho suspilstva (Monograph). Kyiv: Vydavnychyi dim «Slovo». [in Ukrainian]. https://surl.li/obwpka

7. Matviienko, I. (2021). Formuvannia motyvatsii shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom u zakladakh zahalnoi serednoi osvity. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (3), 81–85. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85

8. Khlus, N. O. (2024). Pokrashchennia rukhovoi aktyvnosti uchniv 5 klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor. *Sportyvni ihry*, 4(34), 71–78. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09

9. Khlus, N. O. (2025). Doslidzhennia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti uchniv serednoho shkilnoho viku. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 19(38), 103–113. [in

2025. Т. 19 (38). С. 103-113. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114

10. Хлус Н.О.Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури:сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. № 3. С. 146-150. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.25

11. Хлус Н. О. Психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування,* 2025. № 3. С. 64–77. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-5

12. Хлус Н.О. Використання інноваційних технологій під час вивчення рухливих ігор в закладах загальної середньої освіти. *Спортивні ігри.* 2025. № 4(38). С. 12-19. https://doi.org/10.15391/si.2025-4.02

13. Цимбалюк Ж., Палевич С., Кондратюк В., Кривенцова І., Клименченко В. Формувальне оцінювання як інструмент підвищення мотивації до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025. № 30 (3), 166–173. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).166-173

14. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2024. № 215. С. 313-318. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318

15. Balycheva, N., Doskich, L., Tomaščíková, S., Mokliuk, M., & Butenko, H. (2025). Distance learning and global educational practices: A model for international digital pedagogical support. *Relações Internacionais do Mundo Atual*, 3(49), 137–148. https://doi.org/10.21902/Revrima.v3i49.7686

16. Leleka, V., Vasilevskiy, V., Kravchenko, I., Davydova, N., & Redko, S. (2025). Digital technologies in the Ukrainian]. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114

10. Khlus, N. O. (2025). Vykorystannia innovatsiinykh fitnes-tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury: Suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*, (3), 146–150. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.25

11. Khlus, N. O. (2025). Psykholoho-pedahohichni aspekty vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii pid chas vyvchennia sportyvnykh ihor. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 3, 64–77. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-5

12. Khlus, N. O. (2025). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii pid chas vyvchennia rukhlyvykh ihor v zakladakh zahalnoi serednoi osvity. *Sportyvni ihry*, 4(38), 12–19. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.15391/si.2025-4.02

13. Tsymbaliuk, Zh., Palevych, S., Kondratiuk, V., Kryventsova, I., & Klymenchenko, V. (2025). Formuvalne otsiniuvannia yak instrument pidvyshchennia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka*, 30(3), 166–173. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).166-173

14. Iazlovetska, O. V. (2024). Problema formuvannia motyvatsii uchniv do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zakladakh zahalnoi serednoi osvity v Ukraini. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky*, (215), 313–318. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318

15. Balycheva, N., Doskich, L., Tomaščíková, S., Mokliuk, M., & Butenko, H. (2025) Distance learning and global educational practices: A model for international digital pedagogical support. *Relações Internacionais do Mundo Atual*, 3(49), 137–148. https://doi.org/10.21902/Revrima.v3i49.7686

16. Leleka, V., Vasilevskiy, V., Kravchenko, I., Davydova, N., & Redko, S. (2025). Digital technologies in the professional training of future specialists in physical culture and sports for health activities. *Revista Eduweb*, 19(3),

professional training of future specialists in physical culture and sports for health activities. *Revista Eduweb*, 19(3), 359–376. https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2025.19.03.23

17. Palshkov, K., Shetelya, N., Khlus, N., Vakulyk, I., & Khyzhniak, I. (2024). Impact of mobile apps in higher education: Evidence on learning. *Amazonia Investiga*, 13(74), 115–128. https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.10

18. Titarenko, S., Tsys, D., Loboda, V., Khlus, N., Buzhyna, I., Kurilova, V., Butenko, H., Tsys, N., & Kas'yan, A. (2020). Improving the quality of physical education classes using Google services in higher educational institutions. *Universal Journal of Educational Research*, 8(11), 5081–5091. https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081108

359–376. https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2025.19.03.23

17. Palshkov, K., Shetelya, N., Khlus, N., Vakulyk, I., & Khyzhniak, I. (2024). Impact of mobile apps in higher education: Evidence on learning. *Amazonia Investiga*, 13(74), 115–128. https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.10

18. Titarenko, S., Tsys, D., Loboda, V., Khlus, N., Buzhyna, I., Kurilova, V., Butenko, H., Tsys, N., & Kas'yan, A. (2020). Improving the quality of physical education classes using Google services in higher educational institutions. *Universal Journal of Educational Research*, 8(11), 5081–5091. https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081108

Отримано /Received 13.04.2026

Прийнято до друку/ Accepted 27.04.2026

Опубліковано / Published 29. 05.2026

DOI: 10.31652/2071-5285-2026-21(40)-57-69

Відомості про авторів:

Курок О.; https://orcid.org/0000-0001-5161-6938; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко

Хлус Н.; orcid.org/0000-0001-9860-1047; Глухівський національнийпедагогічний університет імені Олександра Довженка

Цись Д.; https://orcid.org/0000-0002-1137-7060; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу Creative Commons Attribution License