

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра спорту та фітнесу**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (НА
ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу 201-М групи
спеціальності 017

“Фізична культура і спорт”

Косован Вадим Степанович

Керівник: канд. наук з фіз. вих. і с., доц.

Галан Я.П.

Рецензент:

доктор пед. наук, професор

Зорій Я.Б.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ.....	7
1.1. Вікові та психофізіологічні особливості дітей 7-9 років у контексті фізичної культури і спорту.....	7
1.2. Роль сім'ї та соціального оточення у формуванні ставлення до фізичної культури і спорту	12
1.3. Поняття мотивації до занять фізичною культурою: сутність, структура, види.....	14
1.4. Педагогічні умови формування мотиваційної готовності до рухової активності у дітей.....	19
1.5. Ігрові технології як засіб підвищення мотивації у фізичній культурі дітей 7-9 років засобами футболу.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ).....	35
3.1. Початковий рівень сформованості мотивації у дітей 7-9 років засобами ігрових технологій (на прикладі футболу).....	35
3.2. Реалізація методики ігрових технологій у процесі фізичного виховання дітей 7-9 років на прикладі футболу.....	37
3.3. Динаміка змін мотивації та показників фізичної підготовленості після впровадження ігрових технологій на прикладі футболу	43
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного суспільства спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, що становить серйозну загрозу їхньому фізичному та психічному здоров'ю.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2020), близько 80% дітей не досягають рекомендованого рівня щоденної фізичної активності (щонайменше 60 хвилин помірного чи інтенсивного навантаження) [66]. Основними причинами цього є урбанізація, зростання часу, проведеного за гаджетами, зменшення кількості активних ігор на свіжому повітрі та недостатня привабливість традиційних форм фізичного виховання [26,33, 40,50].

Особливо вразливою є вікова група 7-9 років, коли дитина переходить від дошкільного до шкільного періоду розвитку. Саме в цей час закладаються основи ставлення до рухової активності, формується цікавість до спорту і розвиваються соціально-емоційні якості, які визначають подальшу участь у фізичній культурі [15,18,70].

Дослідження показують, що на цьому етапі ефективність занять значною мірою залежить від внутрішньої мотивації - бажання рухатись, грати, змагатися, отримувати задоволення від процесу [11, 38, 44].

Традиційні підходи до фізичного виховання часто не враховують емоційних потреб дітей і зводяться до виконання вправ, що сприймаються як обов'язок. Це призводить до швидкої втрати цікавості, низької відвідуваності гуртків, пасивності на заняттях.

Натомість ігрові технології - сюжетні, командні, інтегровані, змагальні та гейміфіковані форми довели свою ефективність у стимулюванні мотивації та підвищенні задоволення від занять [1,6,22,80].

Одним із найпопулярніших і доступних засобів формування інтересу до рухової активності серед дітей є футбол. Цей вид спорту поєднує емоційність,

змагальність, колективність і гру, що природно відповідає психофізіологічним особливостям дітей 7-9 років.

За умови правильної організації тренувального процесу, футбольні заняття можуть стати потужним педагогічним інструментом формування стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою.

У форматі гри діти розвивають не лише рухові навички (координацію, швидкість, витривалість), а й соціальні якості- командну взаємодію, відповідальність, підтримку, самоповагу [15,19,22,48,96].

Водночас у практиці дитячих тренувань у ДЮСШ і позашкільних гуртках спостерігається переважання змагального аспекту над педагогічним, що іноді знижує інтерес дітей до систематичних занять. Тому виникає необхідність у вдосконаленні методики організації ігрового процесу у футболі з урахуванням вікових потреб і мотиваційних механізмів молодших школярів.

Сучасні наукові підходи підкреслюють, що ігрова діяльність сприяє розвитку внутрішньої мотивації, яка є більш стійкою порівняно з зовнішньою [60,70,77]. Коли дитина бере участь у грі не через примус або винагороду, а через інтерес, задоволення й емоційний відгук, така активність стає цінністю само по собі.

Футбол як вид діяльності створює сприятливі умови для цього:

- кожна дитина може проявити себе в колективі;
- гра містить елемент сюжету, руху, змагання, емоційного зворотного зв'язку;
- результат залежить не лише від фізичних здібностей, а й від співпраці, мислення та ініціативності.

Крім того, участь у ігрових футбольних заняттях сприяє зниженню тривожності, підвищенню самооцінки, формуванню позитивного ставлення до спорту. Це особливо актуально в умовах сьогодення, коли діти часто відчують психологічне напруження через соціальні та воєнні виклики [80,81,91,95].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена:

1. зниженням рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

2. недостатньою мотивацією до регулярних занять у позашкільних спортивних секціях.
3. потребою у впровадженні сучасних ігрових технологій у процес формування інтересу до фізичної культури.
4. потенціалом футболу як універсального засобу розвитку рухової активності, соціальної взаємодії та емоційного залучення дітей.

Отже, дослідження, спрямоване на вивчення ефективності ігрових технологій у формуванні мотивації до занять фізичною культурою дітей 7-9 років засобами футболу, є своєчасним, науково обґрунтованим і соціально значущим. Його результати можуть бути використані в діяльності позашкільних спортивних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, гуртках та секціях, де займаються діти молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: заняття фізичною культурою дітей 7-9 років.

Предмет дослідження: ігрові технології футбольного спрямування як засіб мотивації до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років у позашкільній діяльності.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність використання методики ігрових технологій у формуванні мотивації до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років на прикладі футболу.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати вікові та психофізіологічні особливості дітей 7-9 років у контексті їх мотиваційної готовності до рухової активності.
2. Розробити методику використання ігрових технологій футбольного спрямування у формуванні мотивації до занять фізичною культурою дітей 7-9 років у позашкільній діяльності.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики ігрових технологій футбольного спрямування у формуванні мотивації до занять фізичною культурою дітей 7-9 років.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети у процесі виконання цієї наукової роботи було використано комплекс методів

дослідження, які належали до теоретичного та емпіричного рівнів. До першого належали такі загальнонаукові методи, як аналіз, систематизація, узагальнення, аналіз ретроспективної інформації, аналіз документальних джерел.

Поміж методів, що належали до емпіричного рівня, було обрано та використано у подальшому такі з них: педагогічні (тестування, спостереження, експеримент); соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Структура наукової роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що об'єднує 96 джерел інформації, додатків. Матеріал викладено на 70 сторінках, із них основного тексту -51 сторінка, у тому числі 6 таблиці, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

1.1. Вікові та психофізіологічні особливості дітей 7-9 років у контексті фізичного виховання

Молодший шкільний вік (7-9 років) є надзвичайно важливим етапом у розвитку дитини, коли відбувається перехід від дошкільного до систематичної навчально-пізнавальної діяльності. У цей період активно формуються основні психічні, фізіологічні та соціальні механізми адаптації до нових умов життя. Саме у цей час закладаються основи ставлення до рухової активності, формується інтерес до фізичної культури, спорту й здорового способу життя. Діти цього віку вирізняються високою рухливістю, емоційністю, допитливістю та прагненням до пізнання нового, що створює сприятливі умови для розвитку мотивації до занять фізичними вправами [2,7,13,54].

Сучасні умови життєдіяльності дітей характеризуються істотним зниженням рівня рухової активності, що зумовлено гіподинамічним способом життя, збільшенням часу, проведеного перед екранами комп'ютерів і телевізорів, та обмеженням природних форм рухової поведінки. За даними досліджень, у дітей молодшого шкільного віку спостерігається тенденція до переважання сидячого дозвілля, що призводить до погіршення функціонального стану, порушення постави та зниження загального рівня фізичного розвитку [44].

Водночас фізична активність у цей період є провідним чинником не лише фізичного, а й когнітивного розвитку. Регулярна участь у рухливих іграх і спортивних вправах активізує процеси уваги, пам'яті, мислення та мовлення, сприяючи формуванню базових навчальних умінь [2]. Доведено, що навіть короточасні (10–15 хвилин) заняття рухової активності викликають покращення виконавчих функцій - здатності до самоконтролю, планування та регуляції поведінки [3].

На думку авторів діти, які систематично займаються спортом, мають вищий рівень уваги, пам'яті та успішності в навчанні [74]. Особливо виражений цей ефект у програмах, що поєднують фізичні вправи з елементами гри, адже вони стимулюють емоційне залучення дитини [5]. Таким чином, рухова активність виступає універсальним засобом розвитку пізнавальної, емоційної та соціальної сфер особистості молодшого школяра, створюючи підґрунтя для формування стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою.

Організм дітей 7-9 років перебуває у стані активного росту та формування. Зміцнюється опорно-руховий апарат, проте кісткова тканина ще не досягає зрілості, тому залишається гнучкою й чутливою до надмірних навантажень. М'язова система розвивається інтенсивно, однак співвідношення між силою та витривалістю ще нестале: переважають дрібні м'язи, а великі потребують спеціального тренування. Серцево-судинна та дихальна системи дітей цього віку характеризуються підвищеною реактивністю, тому під час організації занять важливо поступово збільшувати інтенсивність навантажень, уникаючи перевтоми. У цей період активно вдосконалюється координація рухів, точність і швидкість моторних дій, формується здатність до просторової орієнтації, що створює передумови для оволодіння складними руховими навичками, особливо якщо вони реалізуються у формі гри [11,17].

За сучасними даними WHO діти 7-9 років належать до вікової групи, для якої характерна природна потреба в щоденній руховій активності не менше 60 хвилин [51]. Саме у цей період спостерігається найвища пластичність організму - активно розвивається опорно-руховий апарат, формується правильна постава, удосконалюється координація рухів. Недостатність фізичних навантажень у цьому віці призводить до порушення обмінних процесів, ослаблення м'язового корсету, появи надмірної маси тіла й затримки у становленні функцій серцево-судинної системи.

Крім того, гіподинамія негативно впливає на функціональну активність головного мозку - знижує здатність до концентрації уваги, стійкість мислення та емоційну врівноваженість дитини [22,27,38].

Психологічний розвиток дітей 7-9 років тісно пов'язаний зі зміною провідної діяльності. Якщо в дошкільному віці провідною була гра, то тепер основною стає навчально-пізнавальна активність. Проте гра не втрачає свого значення: вона залишається необхідною умовою гармонійного розвитку, джерелом позитивних емоцій і засобом самовираження. Саме через гру дитина пізнає навколишній світ, вчиться співпрацювати, приймати правила, контролювати поведінку, оцінювати власні можливості. У цьому віці зберігається яскраво виражена емоційність, вразливість до оцінки дорослого та потреба в схваленні. Діти особливо чутливі до доброзичливості дорослого - тренера, інструктора або керівника спортивного гуртка - тому позитивне підкріплення та підтримка стають вирішальними чинниками у формуванні їхнього ставлення до фізичних вправ і рухової активності [16,40,77].

Особливості розвитку уваги й мислення дітей цього віку зумовлюють необхідність динамічної, емоційно насиченої форми занять. Довільна увага ще нестійка, тому діти швидко втомлюються від одноманітних вправ і потребують частих змін діяльності.

Психологи зазначають, що у дітей цього віку формується відчуття компетентності - потреба відчувати власний успіх у діяльності. Фізичні вправи, особливо у формі гри, дають змогу задовольнити цю потребу природним шляхом: дитина відчуває радість від досягнення, отримує позитивне підкріплення від дорослого або однолітків і закріплює бажання повторювати дії, які приносять успіх [59,65,75,80].

Саме цей механізм - переживання успіху в ігровій діяльності - виступає основою для формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою, що згодом трансформується у свідоме ставлення до спорту.

У цей період у дітей активно розвивається фронтальна кора головного мозку, яка відповідає за виконавчі функції - планування, контроль дій,

гальмування імпульсів. Як показують дослідження фахівців, фізична активність безпосередньо стимулює роботу цих структур, покращуючи когнітивний контроль, оперативну пам'ять і здатність до цілеспрямованої діяльності [49,58,60]. Таким чином, систематичне включення ігрових вправ у фізичне виховання дітей цього віку не лише сприяє розвитку координаційних здібностей, а й удосконалює механізми регуляції поведінки, формуючи базу для самодисципліни та внутрішньої мотивації до рухової активності. Саме тому заняття фізичною культурою мають бути різноманітними, ігровими, з короткими поясненнями, наочністю та можливістю самостійної дії. Позитивні емоції під час гри стимулюють виділення ендорфінів, покращують психоемоційний стан, підвищують працездатність і сприяють закріпленню позитивного досвіду фізичної активності [26].

Соціальний розвиток дітей 7-9 років також суттєво впливає на формування їхньої мотивації до руху. Молодші школярі прагнуть до спільної діяльності, командної взаємодії, відчуття колективного успіху. Їхня поведінка значною мірою визначається бажанням отримати схвалення однолітків і бути визнаними у групі. Тому саме командні ігри, естафети, змагання, сюжетно-рольові вправи мають найбільший виховний потенціал у фізичному вихованні. Участь у таких формах діяльності сприяє розвитку почуття взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності й самоконтролю.

Рухова активність є природною біологічною потребою дитини молодшого шкільного віку. Її нестача негативно впливає на функціональний стан організму, призводить до зниження працездатності, уповільнення психічного розвитку й погіршення емоційного стану. Всесвітня організація охорони здоров'я WHO наголошує, що діти цього віку мають бути фізично активними не менше 60 хвилин щодня, а найефективнішою формою такої активності є рухливі ігри середньої інтенсивності. Дослідження UNICEF свідчать, що регулярні рухові ігри позитивно впливають на когнітивний розвиток, підвищують увагу, покращують соціальні навички й рівень емоційного благополуччя. Таким чином, фізична культура у цьому віці

виконує не лише оздоровчу, а й соціально-психологічну функцію, формуючи базові якості особистості [42,55,60,80].

Особливу роль у фізичному вихованні дітей 7-9 років відіграє педагог-тренер. Його завдання полягає не лише у забезпеченні правильного розвитку фізичних якостей, а й у створенні позитивного емоційного середовища, що стимулює інтерес до занять. Ефективне заняття має бути емоційно насиченим, доступним за змістом, варіативним за складністю й обов'язково успішним для кожної дитини. Педагогічна практика підтверджує, що використання ігрових технологій, сюжетно-рольових форм і гейміфікації під час занять підвищує зацікавленість дітей, зменшує страх помилки, створює відчуття радості від руху та підтримує позитивний психологічний клімат у групі [5,15].

Отже, молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування мотивації до фізичної активності. Врахування вікових та психофізіологічних особливостей дітей 7-9 років під час організації занять фізичною культурою є необхідною умовою їхньої ефективності. Емоційна насиченість, ігровий характер, командна взаємодія та підтримка з боку тренера або наставника забезпечують не лише розвиток фізичних якостей, а й формують позитивне ставлення до руху, що стає основою активного способу життя у подальшому.

Сучасні дослідження підтверджують, що фізична активність позитивно впливає на когнітивні здібності дітей молодшого шкільного віку - підвищує увагу, швидкість мислення, здатність до навчання [56]. Заняття рухливими іграми, зокрема з елементами футболу, активізують одночасно моторні, емоційні та розумові процеси, що забезпечує гармонійний розвиток дитини. Це ще раз доводить, що фізичне виховання у 7-9 років повинно будуватися не лише на розвитку фізичних якостей, а й на створенні умов для самовираження, співпраці й пізнавальної активності. Ігрові технології в цьому контексті виконують роль природного механізму, який об'єднує рухову діяльність і формування інтелектуально-емоційної сфери дитини.

1.2. Роль сім'ї та соціального оточення у формуванні ставлення до рухової активності

Сім'я є першим і найвпливовішим середовищем, у якому формується ставлення дитини до руху, спорту та здорового способу життя. Стиль життя родини - активний чи пасивний - задає для дитини своєрідну «норму»: якщо для батьків звичними є прогулянки, спільні ігри на свіжому повітрі, участь у спортивних заходах, то фізична активність сприймається дитиною як природна частина повсякденності. Натомість у сім'ях із переважно сидячим дозвіллям (телевізор, гаджети, відсутність спільних рухових занять) формується установка на пасивний відпочинок, що знижує спонтанну потребу дитини в русі [23].

Важливим механізмом є батьківський приклад. Діти 7-9 років схильні наслідувати поведінку значущих дорослих, тому слова батьків про «користь спорту» мають значно менший вплив, ніж їхні реальні дії. Коли дитина бачить, що батьки самі із задоволенням займаються фізичними вправами, беруть участь у спортивних заходах, підтримують активний відпочинок у вихідні, у неї формується позитивний образ фізичної культури як цінності. Якщо ж дорослі декларують важливість руху, але самі ведуть малорухливий спосіб життя, виникає суперечливий сигнал, що знижує мотиваційний ефект [3].

Не менш значущою є емоційна підтримка та заохочення з боку батьків. Позитивне ставлення до участі дитини у спортивних гуртках, щире інтерес до її успіхів, спільне обговорення досягнень та труднощів посилюють внутрішню мотивацію, допомагають переживати невдачі й зберігати інтерес до занять. Навпаки, байдужість (“мені все одно, чим ти там займаєшся”), мінімальна увага до занять або іронічні коментарі можуть знецінювати для дитини важливість рухової активності [36].

Разом з тим, батьківський вплив може не лише підтримувати, а й фактично «блокувати» мотивацію до занять. До демотивувальних чинників належать:

постійна критика (“ти незграбний”, “ти все робиш неправильно”);

орієнтація виключно на результат (“важливо тільки виграти”, “друге місце - це поразка”);

порівняння з іншими дітьми (“подивись, як Петро грає, а ти...”);

завищені або нереалістичні очікування (“ти маєш стати чемпіоном”).

У таких умовах у дитини зростає страх помилки, тривога перед змаганнями, з’являється відчуття, що спорт - це не радість і гра, а постійний «іспит», де її оцінюють. Це призводить до зниження внутрішньої мотивації, уникання занять, небажання продовжувати тренування після перших невдач [45].

Важливим аспектом є також характер контролю та заборон. Надмірна опіка (“не бігай - упадеш”, “не грай у футбол - травмуєшся”) формує у дитини уявлення про рухову активність як небезпечну, ризиковану сферу. Обмеження будь-яких активних ігор з міркувань «безпеки» або «охайності» (щоб не спітнів, не забруднився, не забився) поступово звужують простір для природної потреби в русі. Натомість розумний, гнучкий контроль, коли батьки забезпечують безпечні умови, але не забороняють рух, сприяє позитивному ставленню до фізичної активності [48].

Окрім сім’ї, на формування мотивації до руху істотно впливає ширше соціальне оточення: однолітки, шкільний колектив, тренер, медіасередовище. Друзі та однокласники задають «соціальну моду» - якщо в групі цінується активний відпочинок, участь у змаганнях, членство в спортивній секції, то дитина з більшою ймовірністю буде зацікавлена у приєднанні. Підтримувальний стиль спілкування тренера, позитивна атмосфера в гуртку, досвід командних успіхів підсилюють ті мотиваційні установки, які закладаються в сім’ї. Таким чином, сімейне та соціальне середовище виступають взаємодоповнювальними факторами, що можуть як посилювати, так і послаблювати внутрішню мотивацію дитини до рухової активності [9].

1.3. Поняття мотивації до занять фізичною культурою: сутність, структура, види

Мотивація є центральним психологічним механізмом, що визначає активність людини в будь-якій сфері діяльності, зокрема й у фізичній культурі. Для дітей молодшого шкільного віку мотивація виступає рушійною силою, яка спонукає їх брати участь у руховій діяльності, долати труднощі та отримувати задоволення від руху. У контексті фізичного виховання мотивацію можна визначити як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які стимулюють дитину до систематичних занять, визначають їх цілеспрямованість, інтенсивність і стійкість [16].

У сучасній психології мотивація розглядається не лише як система спонукальних причин діяльності, а як динамічний процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості. Мотивація визначає напрям, інтенсивність і стійкість дій людини.

Згідно з підходом авторів, мотивація - це енергетичний потенціал поведінки, який формується через задоволення базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної приналежності. Їх задоволення забезпечує внутрішню мотивацію, що є найстійкішою формою залученості у діяльність [53,67].

Специфіка мотивації у фізичній культурі полягає у поєднанні біологічних (потреба у русі), соціальних (прагнення визнання, приналежності до групи) та психологічних (самовираження, подолання труднощів, досягнення результату) чинників.

За дослідженнями авторів, формування позитивної мотивації до занять спортом залежить не стільки від зовнішніх стимулів (оцінок, змагань, заохочень), скільки від внутрішнього задоволення, яке дитина отримує в процесі рухової діяльності [75,81].

Тому ефективна педагогічна взаємодія має бути спрямована на створення умов для відчуття успіху, автономності та підтримки, що стимулює самостійну активність учня.

Згідно із сучасними підходами, мотивація до фізичної активності має багатокомпонентну природу, включаючи когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти.

- Когнітивний компонент охоплює усвідомлення користі фізичних вправ, розуміння цілей занять, знання про рухову діяльність.
- Емоційно-ціннісний компонент відображає інтерес, задоволення, позитивне ставлення до руху, радість від гри та командної взаємодії.
- Поведінковий компонент виявляється у стабільності відвідування, старанності, активності на тренуваннях та ініціативності [33,49].

Для дітей 7-9 років мотиваційна сфера тісно пов'язана з емоційним досвідом: вони охоче виконують ті дії, які приносять радість, новизну, можливість проявити себе та бути прийнятими у групі. Тому позитивні емоції, підтримка тренера і командна взаємодія стають ключовими умовами формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою [54,61,79,90].

Однією з найвизнаніших у сучасній спортивній психології є теорія самовизначення запропонована Е. Десі та Р. Раяном і адаптована до фізичної активності [45]. Ця теорія пояснює розвиток мотивації як поступовий перехід від зовнішнього контролю до внутрішнього саморегулювання. Згідно з цими висновками, існує шість основних рівнів мотивації:

1. амотивованість - відсутність наміру діяти;
2. зовнішня мотивація - дії, зумовлені зовнішніми стимулами (нагороди, оцінки, очікування дорослих);
3. інтроектована мотивація - виконання дій через внутрішній тиск (почуття обов'язку, страх осуду);
4. ідентифікована мотивація - усвідомлення особистої користі від участі (наприклад, "щоб бути сильним і швидким у футболі");
5. інтегрована мотивація - узгодження фізичної активності з власними цінностями;
6. внутрішня мотивація - діяльність, що приносить радість і задоволення сама по собі [56].

У контексті позашкільного фізичного виховання, зокрема футбольних гуртків, саме внутрішня мотивація є найбільш цінною, оскільки вона забезпечує стійке прагнення до рухової активності без зовнішнього примусу. Вона формується тоді, коли задовольняються три базові психологічні потреби дитини:

- автономія (можливість вибору, ініціативи, самовираження у грі);
- компетентність (усвідомлення власного прогресу, досягнення, відчуття успіху);
- соціальна пов'язаність (дружні стосунки з однолітками, підтримка тренера).

Як показують дослідження, саме задоволення цих потреб підвищує задоволення від участі у заняттях і зміцнює мотивацію до подальшої активності [74].

У практиці дитячого футболу це проявляється через створення умов, у яких гра стає центральним засобом мотивації. Сюжетні, рольові та змагальні ігри забезпечують природний емоційний підйом, формують відчуття успіху та сприяють переживанню «ігрового потоку». Використання гейміфікації (система зірок, бейджів, рівнів), мікротурнірів і колективних завдань стимулює інтерес і підтримує позитивний настрій дітей. Як зазначає Петричук, коли дитина діє не під тиском, а з інтересом, вона виявляє вищу самостійність, краще засвоює рухові дії й частіше повертається на заняття [18].

Позитивний вплив фізичної активності на когнітивний розвиток дітей зумовлює підвищення рівня їх внутрішньої мотивації до рухової діяльності. Як зазначають автори, участь у спортивних іграх, що потребують одночасно фізичного та інтелектуального зусилля, сприяє активізації уваги, розвитку когнітивної гнучкості та підвищенню здатності до планування дій [6; 7]. Ці зміни створюють умови для появи почуття компетентності - одного з базових компонентів внутрішньої мотивації за теорією самовизначення Десі та Раян [8].

Ігрові технології у фізичній культурі, особливо у футбольних заняттях, реалізують одночасно когнітивну, емоційну та соціальну складові діяльності. У процесі гри дитина не лише виконує фізичні рухи, а й постійно приймає рішення, прогнозує дії партнерів і суперників, контролює власні емоції. Це стимулює розвиток виконавчих функцій, саморегуляції й цілеспрямованості [9]. Водночас командна взаємодія, колективна відповідальність і переживання спільного успіху підсилюють соціально-емоційні чинники мотивації [10].

Отже, когнітивна активізація, що супроводжує ігрові форми занять, є одним із важливих механізмів формування мотиваційної готовності до систематичних занять фізичною культурою. Футбол як командна гра з вираженою емоційністю та динамікою є оптимальним середовищем для реалізації цих процесів.

У структурі мотивації дітей 7-9 років важливо також розрізнати внутрішні (інтринсивні) й зовнішні (екстринсивні) спонуки.

- До внутрішніх належать інтерес до гри, задоволення від руху, прагнення бути спритним, відчуття успіху.
- До зовнішніх - похвала тренера, підтримка батьків, матеріальні або символічні винагороди.

Структура мотивації включає потреби, мотиви, мету, емоційне ставлення та регуляційні механізми поведінки.

Потреби - це джерело активності; мотив - усвідомлене підґрунтя вибору діяльності; мета - уявлення про бажаний результат.

У фізичному вихованні важливо розрізнати інструментальні мотиви (наприклад, отримання оцінки, перемога у змаганні) і ціннісні мотиви (здоров'я, саморозвиток, задоволення від руху). Саме ціннісні мотиви забезпечують стійку мотивацію, що не зникає після зовнішнього стимулу.

Як підкреслює фахівці, мотиваційна структура дитини змінюється в процесі розвитку: від ситуативної активності до усвідомленого самостимулювання [66].

У контексті фізичного виховання розрізняють внутрішню мотивацію (інтерес, задоволення від діяльності) і зовнішню мотивацію (винагороди, визнання, уникнення покарання).

Дослідження показують, що внутрішня мотивація забезпечує тривале залучення у фізичну активність, тоді як зовнішня діє короткочасно [76].

Для дітей 7-9 років характерна домінанта ігрових та емоційних мотивів. Саме через сюжетну гру, змагання, командну діяльність формується позитивне емоційне ставлення до руху, яке з часом трансформується у свідоме прагнення до занять фізичною культурою.

Таким чином, у педагогічній практиці доцільно поєднувати ігрові стимули, соціальне підкріплення та усвідомлення користі руху, що забезпечує гармонійне формування мотиваційної сфери дитини.

Поступовий перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої є основним завданням тренера, який має створювати ситуації успіху та заохочувати самовираження дитини у грі [73].

Суттєвим чинником є емоційно-психологічний клімат на заняттях. Дружня атмосфера, доброзичливий стиль спілкування, відсутність надмірного контролю й порівнянь між дітьми сприяють розвитку автономної мотивації. У футбольній секції діти отримують можливість пережити командну взаємодію, підтримати одне одного, відчувати спільну радість перемоги - саме ці фактори забезпечують довготривалу прихильність до рухової активності [86].

Отже, мотивація до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку - це складне інтегроване утворення, яке формується під впливом як внутрішніх психологічних процесів, так і зовнішнього педагогічного середовища. Вона визначає не лише рівень участі у фізичних вправах, а й ставлення дитини до руху як цінності. Для дітей 7-9 років найефективнішим способом розвитку мотивації є ігрові технології, особливо у командних видах спорту, таких як футбол, де поєднуються елементи суперництва, співпраці, радості й успіху. Формування позитивного емоційного досвіду під час гри створює передумови для переходу від

зовнішньої до внутрішньої мотивації та забезпечує стабільне залучення дітей до активного способу життя.

Мотивація до занять фізичною культурою це багатокomпонентне явище, яке об'єднує біологічні, психологічні та соціальні фактори активності. Її розвиток у молодшому шкільному віці зумовлюється позитивним емоційним досвідом у процесі рухової діяльності.

Важливо, щоб система фізичного виховання забезпечувала поступовий перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації - від прагнення отримати схвалення до внутрішнього бажання бути активним, здоровим і компетентним у русі.

1.4. Педагогічні умови формування мотиваційної готовності до рухової активності у дітей

Мотивація до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років - це багаторівневе утворення, яке включає потреби, емоції, знання, волю, соціальні мотиви. Проте сама наявність цих мотивів ще не гарантує їх реалізації в дії - для цього потрібне спеціальне педагогічне середовище, у якому дитина може проявити й закріпити ці мотиви. Саме тому формування мотиваційної готовності до рухової активності передбачає створення певних педагогічних умов, які дозволяють переходити від пасивного ставлення до активного ставлення, від зовнішніх стимулів до внутрішніх мотивів [92].

Педагогічні умови у контексті фізичного виховання можна розуміти як сукупність цілеспрямованих дій педагога, організаційно-методичних рішень, змісту та форм занять, а також середовища, в якому відбувається рухова активність, що сприяють формуванню мотиваційної готовності. Вони створюють основу для того, аби мотивація не залишалась потенційною, а реалізувалась через регулярну участь, зацікавленість, самостійність дитини у фізичній культурі [20].

Один із ключових компонентів таких умов - емоційно-заохочувальна атмосфера занять. Дослідження показують, що коли діти під час тренувальне

заняттяів фізкультури чи спортивних гуртків відчують радість взаємодії, підтримку педагога і успіхи, це підвищує їхнє бажання брати участь і продовжувати активність. Так, наприклад, у дослідженнях встановлено, що сприйняття власної моторної компетентності і задоволення від тренувального заняття є значущими предикторами мотивації до фізичної активності. Тобто без створення середовища, де дитина відчуває себе компетентною, заохоченою, успішною мотивація ризикує залишитись низькою [52,60].

Друга важлива умова диференціація та індивідуалізація навчального процесу. У віці 7-9 років діти мають значні індивідуальні відмінності у фізичному розвитку, рівні моторики, темпі засвоєння, інтересах. Якщо заняття будується за єдиним шаблоном і не враховує ці особливості - це може призвести до перевтоми, небажання брати участь, втрати інтересу. Аналіз втручань у шкільному середовищі, переконує, що індивідуалізовані методики підвищують мотивований стан учнів. Тому педагогічний підхід має бути адаптивним: рівні складності, вибір ролі, завдання, що відповідають можливостям дитини [34].

Третя педагогічна умова - ігрові та сюжетно-рольові форми занять. Оскільки для молодших школярів провідною формою діяльності є гра, включення елементів гри у фізичне виховання суттєво підвищує мотивацію. Зазначено, що педагогічні моделі, що використовують рух як педагогічний матеріал і орієнтовані на гру, забезпечують кращу залученість [57]. Гра дозволяє дитині не просто виконувати вправу, а сприймати її як привабливу діяльність з сюжетом, цікавістю, змістом, що суттєво підсилює внутрішню мотивацію.

Четверта умова, ситуація успіху й позитивного підкріплення. Діти молодшого шкільного віку потребують частих переживань успіху, підтвердження своїх здібностей, підтримки педагога. Коли успіх чітко помітний - це сприяє розвитку почуття компетентності, яке за теорією самодетермінації є одним з трьох базових психологічних потреб [51]. Таким чином, педагог повинен планувати структуру заняття так, щоб кожна дитина

мала змогу досягти результату навіть якщо це невелика перемога і отримати схвалення, що закріпить мотивацію.

П'ята умова -спільна діяльність і соціальна взаємодія. У віці 7-9 років діти активно орієнтуються на групу, на визнання однолітків, на належність до команди. Створення у фізичному вихованні умов для командної взаємодії, партнерства, агрегації дітей у групи з взаємодопомогою значно підсилює мотивуючий ефект. Так, дослідження показало кореляцію між мотивацією до фізичної активності та конструкцією педагогічного клімату, що включає соціальну підтримку [78].

Результати міждисциплінарних досліджень свідчать, що поєднання фізичних і когнітивних компонентів у грі значно підвищує мотиваційний потенціал занять. Alesi et al. підкреслюють, що діти, які брали участь у футбольних тренуваннях протягом шести місяців, продемонстрували достовірне покращення показників уваги, планування дій і робочої пам'яті [47].

Використання ігрових методів, що передбачають прийняття рішень, стратегічне мислення, координацію дій з партнерами, сприяє переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації. Це відбувається через формування почуття контролю над ситуацією, успішності та соціальної підтримки - чинників, визначених теорією самодетермінації як базові психологічні потреби [8].

Ще однією умовою є поєднання освітнього компонента з руховою діяльністю, тобто коли діти розуміють «для чого» вони виконують ту чи іншу вправу, яка їй користь, як вона впливає на здоров'я. Підвищення свідомості рухової діяльності трансформує ситуаційні мотиви до більш стійких: наприклад, не просто «мені цікаво», а «я роблю це, щоб бути здоровим, сильним». Показано, що мотивація та уявлення про власне фізичне «Я» (physical self-concept) значущі для участі у фізичній активності [37].

Організаційно-методичні аспекти реалізації педагогічних умов мають опиратись на принципи гуманізації, варіативності, активності, позитивного

досвіду. Зокрема, педагог має забезпечувати різноманітність форм і методів (тренувальне заняття, естафети, ігри-квести, міні-турніри), поступове збільшення рівня складності, створення ситуації успіху, підтримку інтересу. Важливо, щоб заняття з фізичної культури були не лише обов'язковим елементом шкільної програми, а цікавою активністю, що дає дитині можливість самовираження, командної взаємодії, творчості. Цей підхід узгоджується із сучасними педагогічними моделями, які розглядають рухову активність як значущу освітню категорію, а не лише засіб розвитку фізичних якостей.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що педагогічні умови формування мотиваційної готовності до рухової активності у дітей молодшого шкільного віку - це не пасивний контекст, а активний компонент педагогічної системи: саме вони створюють «місток» між наявними мотивами (див. 1.2) і регулярною участю дитини у фізичній культурі. Без таких умов навіть високо мотивована дитина може залишитись малорухливою, а дитина з низькою мотивацією може значно покращити своє ставлення за коректно організованим середовищем. У наступному підрозділі ми розглянемо конкретно ігрові технології як засіб реалізації цих умов і підвищення мотивації у фізичному вихованні.

1.5. Ігрові технології як засіб підвищення мотивації у фізичній культурі дітей 7-9 років

Проблема підвищення мотивації до занять фізичною культурою серед дітей 7-9 років є однією з ключових у сучасній педагогічній теорії та практиці. Зниження рівня рухової активності, характерне для дітей молодшого шкільного віку, спричинене як загальними тенденціями цифровізації, так і зміною форм дозвілля, що дедалі більше орієнтується на пасивні види діяльності. Унаслідок цього спостерігається погіршення не лише фізичного розвитку, а й когнітивних характеристик, зокрема уваги, пам'яті та здатності до зосередження, що негативно позначається на навчальній успішності [16].

Фізична активність, особливо у формі ігор, має значний вплив на розвиток виконавчих функцій, до яких належать самоконтроль, планування, когнітивна гнучкість і здатність швидко змінювати стратегію поведінки. Дослідження показують, що систематичні рухливі заняття аеробного характеру підвищують рівень оксигенації мозку, активізують нейропластичні процеси та покращують роботу фронтальних зон кори, відповідальних за увагу й прийняття рішень. Навіть короткотривала (10–15 хвилин) рухова активність може забезпечити істотний приріст концентрації та швидкості реакцій у дітей молодшого шкільного віку [17].

У цьому контексті ігрові види спорту, зокрема футбол, набувають особливої значущості. Футбол як комплексна спортивна гра поєднує елементи фізичного, когнітивного та соціального розвитку. Діти в умовах футбольної гри постійно аналізують ситуацію, прогнозують дії суперників, оцінюють позиції партнерів та приймають швидкі рішення, що стимулює розвиток логічного мислення та когнітивної гнучкості. Командна взаємодія забезпечує формування навичок комунікації, відповідальності, емоційної регуляції та співпраці [47].

Переживання успіху, характерне для ігрової діяльності, є важливим чинником формування внутрішньої мотивації. Коли дитина відчуває, що її дії є значущими для результату команди, вона переживає емоційне піднесення, що підсилює бажання продовжувати участь у фізичній активності. Це відповідає положенням теорії самодетермінації, згідно з якою почуття компетентності, автономії та належності до групи є провідними факторами формування стійкої мотивації [17].

Гра виступає провідним видом діяльності дітей молодшого шкільного віку, у межах якого вони пізнають навколишній світ, засвоюють соціальні норми, формують саморегуляцію та особистісні якості. У фізичному вихованні гра набуває статусу педагогічної технології, здатної поєднати природну потребу дитини в русі з емоційним задоволенням, творчим самовираженням та взаємодією з однолітками. Особливо ефективною гра є

тоді, коли вона спрямована на тренувальні цілі та структурована відповідно до вікових особливостей дітей 7-9 років, які тяжіють до динамічних, сюжетних і змагальних форм діяльності [33].

Футбол як ігрова спортивна діяльність органічно інтегрується у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку завдяки своїй доступності, емоційності та вираженій соціальній спрямованості. Постійна зміна ігрових ситуацій, необхідність швидко приймати рішення та узгоджувати свої дії з діями партнерів забезпечують природне залучення дітей у процес заняття. Футбол поєднує змагання та співпрацю, що є у край важливим для формування таких мотиваційних компонентів, як інтерес, прагнення досягнення результату, потреба у соціальному визнанні та позитивне самооцінювання [32].

Сюжетність ігрових вправ є одним із найбільш ефективних способів утримувати інтерес і забезпечувати високу мотивацію до рухової діяльності. Сюжетно-рольові ігри на футбольну тематику, такі як «Футбольна експедиція», «Квест-кубок» чи «Місія капітана», дозволяють дітям переносити технічні дії у захопливий контекст. Завдання на ведення, передачу чи удар м'яча подаються не як формальна вправа, а як елемент уявної пригоди, що значно підвищує емоційну значущість діяльності, знижує втомлюваність та сприяє тривалішому збереженню уваги [44].

Особливе значення у футбольних ігрових вправах має командна взаємодія. Діти 7-9 років уже здатні усвідомлювати роль колективних дій і приймати елементарні командні рішення, водночас зберігаючи індивідуальну активність. Спільні завдання, що передбачають передачу м'яча, узгоджені переміщення або колективний захист воріт, формують відповідальність, довіру, вміння підтримати партнера та вміння діяти на благо групи. Саме командний компонент виступає важливим соціально-мотиваційним чинником, який забезпечує стійке бажання дитини брати участь у заняттях [54].

Ефективність ігрових технологій у футбольному напрямі значною мірою залежить від варіативності та поступового ускладнення завдань. Дошкільники та молодші школярі краще реагують на змістові інструкції, ніж на формальні вправи. Наприклад, замість завдання «веди м'яч між фішками» можна запропонувати «пройди лабіринт джунглів і врятуй чарівний м'яч». У такій формі технічна дія набуває ігрового сенсу, що підсилює внутрішню мотивацію та забезпечує позитивне емоційне підкріплення без примусу [4].

Ігрові технології, що застосовуються у фізичній культурі молодших школярів, доцільно систематизувати за кількома провідними критеріями. Один із них містова спрямованість, яка визначає характер рухової діяльності та дидактичні завдання. Рухливі ігри орієнтовані на виконання базових фізичних дій: біг, стрибки, ловіння й передавання предметів. Вони сприяють розвитку швидкості, спритності та координації рухів. Сюжетно-рольові ігри передбачають наявність уявного контексту та рольових функцій, завдяки чому формують творче мислення, уяву й емоційну залученість. Змагальні ігри будуються на суперництві між учасниками або командами та стимулюють прагнення до результату, відповідальність і здатність діяти відповідно до правил. Інтегровані ігри поєднують рухову активність із навчальними завданнями, наприклад математичними, мовними або логічними; їхнє використання розширює педагогічні можливості заняття та сприяє міжпредметній взаємодії [7].

Другим критерієм виступає форма організації ігрової діяльності. Індивідуальні ігри дають змогу дітям працювати у власному темпі й максимально проявляти самостійність, що важливо для формування первинного відчуття компетентності. Парні ігри спрямовані на вироблення навичок взаємодії, зокрема узгодження дій, підтримки партнера та розподілу відповідальності. Групові ігри залучають декілька учасників, формуючи навички кооперації, спільного планування і взаємодопомоги. Командні ігри є найбільш соціально значущими, оскільки передбачають складні форми

співпраці, колективне прийняття рішень і здатність ставити інтереси команди вище за особисті амбіції [8].

Третій критерій класифікації стосується місця ігор у структурі заняття. На підготовчому етапі використовують короткі, динамічні й емоційно привабливі ігри, що активізують увагу, мобілізують нервово-м'язову систему та створюють позитивний емоційний фон. В основній частині доцільно застосовувати сюжетні, інтегровані та змагальні ігри, які спрямовані на розвиток спеціальних рухових навичок, командної взаємодії та пізнавальної активності. На завершальному етапі використовують ігри рефлексивного характеру, що допомагають дітям усвідомити отриманий досвід, зняти емоційну напругу й сформувати позитивне ставлення до фізичної діяльності [11].

Попри значний педагогічний потенціал, ігрові технології можуть виявитися малоефективними або навіть шкідливими за неправильної організації. Однією з найтиповіших проблем є перевантаження, що виникає, коли гра має надмірну інтенсивність або тривалість. Для дітей 7–9 років характерна висока емоційна реактивність і швидка втомлюваність, тому надмірні навантаження можуть спричинити втрату інтересу, зниження мотивації та небажання брати участь у подальших заняттях. Іншим ризиком є хаотичність організації простору та недостатня визначеність правил, що створює небезпеку травмування та знижує навчальну цінність гри [15].

Серйозним педагогічним ризиком також є домінування фізично сильніших або більш комунікативно активних дітей. За відсутності чіткого керівництва вони перехоплюють ініціативу, тоді як менш упевнені, сором'язливі або фізично слабші діти опиняються на периферії ігрового процесу. Це формує у них відчуття неспроможності, знижує самооцінку та послаблює мотивацію до рухової активності. Подібна ситуація суперечить ключовим завданням фізичного виховання, яке повинно створювати умови успіху для кожного учасника.

Неправильна організація також може провокувати емоційні конфлікти, надмірну конкуренцію, суперечки щодо правил або результатів. Для дітей молодшого шкільного віку характерна підвищена емоційність і незавершеність механізмів самоконтролю, тому ігрові ситуації потребують постійного педагогічного супроводу. Без регуляції з боку дорослого змагання може перетворитися на джерело негативних переживань, а досвід невдачі - на фактор, що формує стійке небажання долучатися до рухової діяльності.

Уникнення зазначених ризиків та ефективне використання ігрових технологій можливе лише за умов компетентного педагогічного керівництва. Грамотний тренер визначає цілі кожної гри, добирає відповідні засоби, адаптує завдання до індивідуальних можливостей дітей і чітко структурує ігровий простір. Він контролює рівень навантаження, забезпечує справедливий розподіл ролей, коригує поведінку учасників і підтримує емоційно комфортну атмосферу. Педагогічна присутність тренера не має бути директивною; її завдання створювати умови, у яких кожна дитина почувається безпечною, заохоченою та здатною досягти успіху [51].

Тренер виконує також важливу мотиваційну функцію: він допомагає дитині усвідомити особистий прогрес, підкреслює навіть невеликі успіхи, формує позитивне ставлення до фізичної активності та спрямовує емоційний досвід у конструктивне русло. Саме педагогічна підтримка, такт і виваженість створюють ситуацію успіху, що є ключовим чинником формування внутрішньої мотивації у дітей 7-9 років.

Таким чином, ігрові технології у фізичній культурі дітей 7-9 років постають одним із найефективніших педагогічних засобів підвищення мотивації до рухової діяльності. Їхня цінність полягає в інтеграції фізичного, когнітивного, емоційного та соціального розвитку, що забезпечує всебічний вплив на становлення особистості молодшого школяра. Систематизація ігрових методів за змістом, формою організації та місцем у структурі заняття дає змогу цілеспрямовано формувати рухові навички, підтримувати пізнавальну активність і створювати позитивний емоційний фон, необхідний

для формування стійкої внутрішньої мотивації. Водночас ефективність ігрового підходу залежить від професійної компетентності тренера, здатного запобігати перевантаженню, хаотичності, нерівності ролей та емоційним конфліктам. За умов педагогічно грамотної організації гра стає не просто способом руху, а засобом розвитку саморегуляції, впевненості у власних силах, соціальної взаємодії та інтересу до фізичної активності, що визначає її центральне місце у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які забезпечили всебічне, об'єктивне та науково обґрунтоване вивчення процесу формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років засобами ігрових технологій на прикладі футболу.

Загальнонаукові методи. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувався для вивчення сучасних наукових підходів до формування мотивації у дітей, ролі ігрових технологій у фізичному вихованні та особливостей використання футболу як засобу розвитку інтересу до рухової активності. Проаналізовано праці українських і зарубіжних авторів, які визначають теоретико-методичні засади мотиваційного підходу у фізичній культурі та спорті.

Аналіз документальних матеріалів дав змогу окреслити вимоги до змісту, форм і очікуваних результатів занять у позашкільних закладах фізкультурно-спортивного спрямування та визначити, яким чином ігрові методи можуть бути інтегровані у навчально-тренувальний процес футбольних гуртків.

Порівняльно-аналітичний метод використовувався для зіставлення різних підходів до організації ігрових занять із м'ячем, визначення переваг і недоліків традиційної та інноваційної (ігрової) методики розвитку рухової активності дітей.

Педагогічні методи. У ході дослідження використовували такі методи цієї групи: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження здійснювалося протягом усіх етапів експерименту з метою фіксації зовнішніх проявів мотивації: інтересу до

занять, емоційного стану, активності під час гри, регулярності відвідувань і характеру командної взаємодії. Спостереження проводили систематично за спеціально розробленими картами оцінювання мотиваційних проявів.

Педагогічне тестування.

З метою перевірки рівня технічної підготовленості дітей було проведено педагогічне тестування, яке включало виконання основних елементів футбольної техніки:

- ведення м'яча між фішками на час (оцінювалась координація, контроль і швидкість);
- передача м'яча у ворота (точність і сила удару);
- зупинка м'яча після передачі партнера (координація і контроль);
- ведення з обведенням перешкод і завершенням ударом по воротах (комплексний показник технічної готовності).

Результати тестування використовувалися для визначення однорідності груп на початку дослідження та для контролю динаміки технічної підготовленості упродовж експерименту.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був основним методом дослідження та включав:

- констатувальний експеримент, під час якого визначався вихідний рівень мотивації дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп за допомогою анкетування, спостереження й самооцінки;
- формувальний, під час якого впроваджувалася авторська методика з використанням ігрових технологій футбольного спрямування (сюжетно-рольові ігри, квести, гейміфікація, ігри з елементами змагання і співпраці). Після завершення формувального етапу проводилося повторне вимірювання рівня мотивації та порівняння показників ЕГ і КГ з метою визначення ефективності впроваджених методів.

Соціологічні методи. Із методів цієї групи, враховуючи завдання дослідження, використовували метод *анкетування* для виявлення ставлення дітей до фізичної активності, інтересу до футболу, емоційних реакцій на

заняття та бажання брати участь у змаганнях або позашкільних заходах. Анкета містила короткі, зрозумілі запитання («Що тобі найбільше подобається у грі з м'ячем?», «Чи хотів би ти тренуватися частіше?»). Відповіді оцінювалися за трьохбальною шкалою: 3 - позитивна, 2 - нейтральна, 1 - негативна реакція. Для діагностики рівня мотивації було використано спеціально розроблену анкету (див. Додаток А).

Визначення рівня мотивації визначались комплексно за п'ятьма критеріями:

1. цікавість до занять - активність, бажання брати участь у грі;
2. емоційна реакція - радість, задоволення, позитивні висловлювання;
3. регулярність відвідування - систематичність участі в заняттях;
4. ініціативність і самостійність - пропозиції щодо нових ігор, прагнення повторювати рухові дії;
5. соціальна взаємодія - командна підтримка, доброзичливість, взаємодопомога.

Дані фіксувалися через анкетування, спостереження та самооцінку за п'ятибальною шкалою. Рівні мотивації визначалися так:

- високий 4,1-5,0 бала;
- середній 3,0-4,0 бала;
- низький - менше 3,0 балів.

Отримані показники інтерпретувалися відповідно до класифікації рівнів мотиваційної готовності, адаптованої за White і Ntoumanis [53].

Методи математичної статистики

Для опрацювання одержаних емпіричних даних застосовували методи математичної статистики та прикладне програмне середовище R, призначене для статистичних обчислень і графічного аналізу. На етапах педагогічного експерименту визначали такі вибіркові одномірні статистики:

- середнє арифметичне ($\bar{x}$) та його помилку (m);
- стандартне відхилення (S);
- коефіцієнт варіації (V) для оцінки однорідності вибірок.

Варіацію інтерпретували так: 0-10 % - незначна (вибірка однорідна); 10,1-20 % -припустима (майже однорідна); >20 % -значна (неоднорідна). У разі неоднорідності дані приводили у відповідність до зазначених параметрів.

Для визначення достовірності відмінностей використовували t-критерій Стьюдента для пов'язаних та непов'язаних вибірок при 5 % рівні значущості ($p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Вирішення завдань дослідження здійснювалося поетапно протягом 2024-2025 навчального року. Експериментальна робота тривала 12 місяців і включала чотири етапи, що відображають повний цикл педагогічного дослідження: від теоретико-аналітичного обґрунтування до перевірки ефективності авторської методики у практиці занять (*Рис.2.1.*).

Перший етап (вересень - жовтень 2024 р.). Опрацьовано літературні та документальні джерела для вивчення стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі, конкретизовано напрям, розроблено план дослідження, визначено комплекс адекватних методів.

Сформовано експериментальну і контрольну групи (по 20 учнів віком 7-9 років) на базі ОЗ Старожадівського ліцею Сторожинецької міської ради Чернівецького району.

Другий етап (листопад 2024 - січень 2025 рр.) - констатувальний експеримент. Дослідження проводилося для визначення початкового рівня мотивації дітей до занять фізичною культурою та виявлення ставлення до футбольних ігор. Використовувалися анкетування та педагогічне спостереження. Оцінювалися критерії: інтерес до гри, емоційна реакція, регулярність відвідувань, ініціативність та командна взаємодія.

Третій етап (лютий - травень 2025 рр.) - формувальний експеримент (тривалістю 4 місяці), спрямований на перевірку ефективності експериментальної методики використання ігрових технологій у футбольному гуртку. Методика поєднувала сюжетні, командні, інтегровані та гейміфіковані

ігри, спрямовані на розвиток інтересу, емоційної залученості й соціальної активності. Кожен технічний елемент подавали у формі гри або мікро-сюжету.

Наприклад:

- ведення м'яча = «втекти від мисливця»
- передачі = «врятувати друга пасом»
- удари = «запустити ракету в мішень» Завдання подавалося не як «вправа», а як «місія».

Структура занять:

- підготовча частина (10-12 хв.) - рухливі ігри з м'ячем для активізації уваги («Пас капітану», «Хто влучить у коло?»);
- основна частина (30-35 хв.) - сюжетно-рольові ігри з футбольними елементами («Футбольна експедиція», «Квест-футбол», «Футбольний марафон»), командні вправи з елементами гейміфікації («Зірковий матч», «Ліга чемпіонів», «Футбольний поїзд»);
- заключна частина (5-10 хв.) - рефлексія, коротке обговорення вражень, самооцінка задоволення від занять за спрощеною шкалою (1-5 балів).

У контрольній групі заняття проводилися за традиційною методикою без використання спеціальних ігрових елементів.

Четвертий етап (червень - жовтень 2025 р.). Проводилося оброблення та інтерпретація одержаних результатів, формулювання висновків і наукове оформлення роботи.

Критерії оцінювання мотивації:

1. цікавість до занять - активна участь, бажання продовжувати гру;
2. емоційна реакція - виражене задоволення, усмішки, позитивні коментарі;
3. регулярність - стабільна відвідуваність занять;
4. ініціативність - самостійність, пропозиції нових дій;
5. соціальна взаємодія - підтримка партнерів, командна координація.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою:

- високий рівень 4,1-5,0 бала;

- середній рівень - 3,0-4,0 бала;
- низький рівень - менше 3,0 балів.

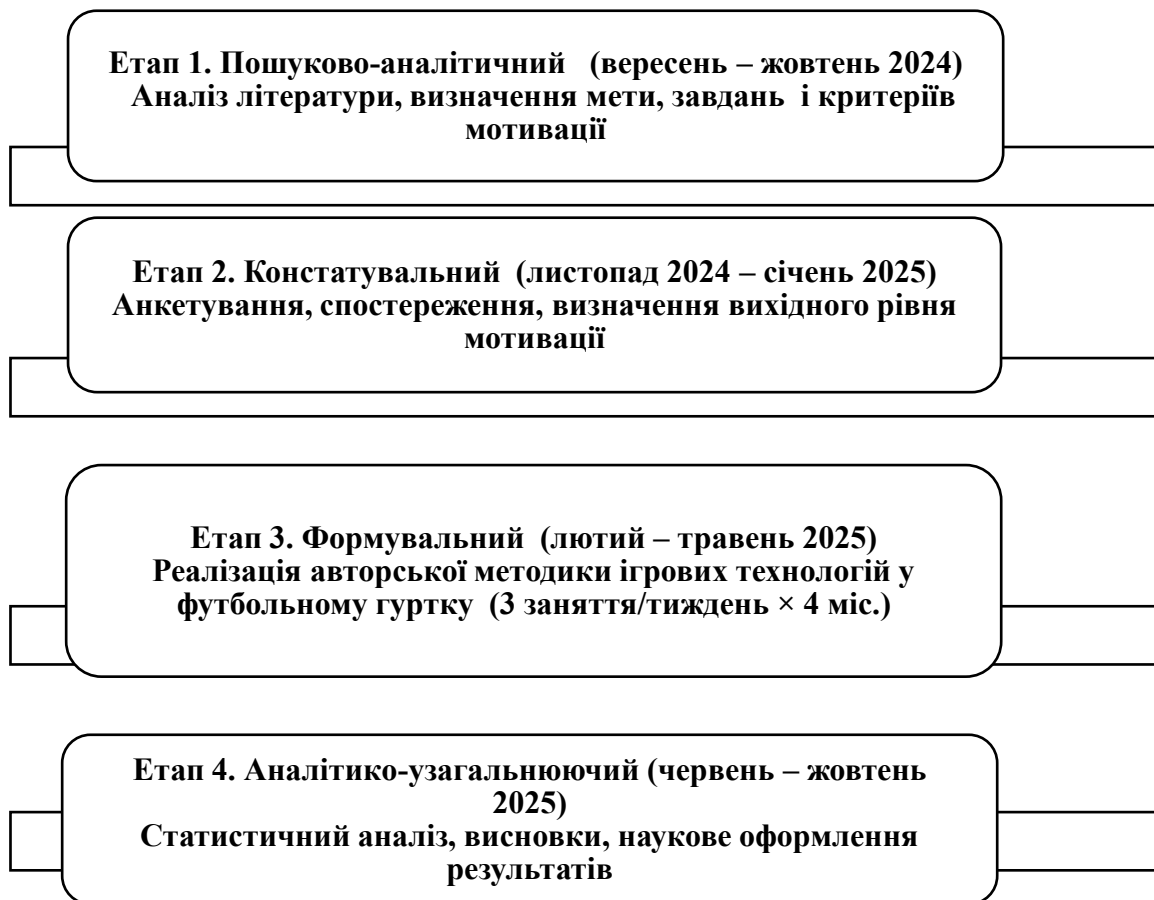


Рис 2.1. Схема етапів дослідження педагогічного експерименту

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

3.1. Початковий рівень сформованості мотивації у дітей 7-9 років засобами ігрових технологій (на прикладі футболу)

На початковому етапі експерименту було визначено вихідний рівень мотивації дітей 7-9 років до занять фізичною культурою. Це дало змогу встановити реальний стан сформованості інтересу, емоційної залученості та соціальної взаємодії перед впровадженням ігрових технологій футбольного спрямування.

У дослідженні брали участь 40 дітей, які відвідували спортивний гурток «Футбол». З них сформовано дві рівноцінні групи - експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 20 осіб. Оцінювання здійснювалося за критеріями, визначеними раніше: інтерес до занять, емоційна реакція, регулярність участі, ініціативність і соціальна взаємодія.

Результати констатувального етапу засвідчили, що в більшості дітей мотивація до рухової активності має ситуативний або зовнішній характер. Позитивні емоції та бажання брати участь у грі переважно виникали лише за умови успіху чи зовнішнього заохочення. Внутрішній інтерес до фізичних вправ і прагнення до самовдосконалення мали низький рівень сформованості.

За критерієм *інтересу до занять* лише близько чверті дітей (25-30 %) демонстрували стабільне бажання відвідувати тренування, активно діяли з м'ячем, проявляли зацікавленість у нових іграх.

Показник *емоційної реакції* мав середній рівень (близько 3,0 бала): більшість дітей реагували позитивно, проте швидко втрачали емоційне піднесення при труднощах або невдачах.

Регулярність відвідування становила в середньому 75 % - це свідчить про наявність базової, але ще нестійкої мотивації.

Ініціативність і самостійність проявляла невелика частина учасників - близько 30-35 % (6-7 дітей): вони охоче пропонували нові дії, але решта переважно орієнтувалася на підказки тренера.

За критерієм *соціальної взаємодії* спостерігалася тенденція до командної взаємодії, хоча не всі діти вміли підтримувати партнерів чи адекватно реагувати на поразку (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Рівень мотивації до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років на початку експерименту ($\bar{x} \pm m$)

<i>Критерії мотивації</i>	<i>ЕГ (n=20), $\bar{x} \pm m$</i>	<i>КГ (n=20), $\bar{x} \pm m$</i>	<i>p</i>	<i>Рівень</i>
Інтерес до занять	3,2 ± 0,2	3,1 ± 0,3	> 0,05	середній
Емоційна реакція	3,0 ± 0,3	2,9 ± 0,3	> 0,05	середній
Регулярність відвідувань	3,4 ± 0,2	3,3 ± 0,3	> 0,05	середній
Ініціативність і самостійність	2,8 ± 0,3	2,7 ± 0,4	> 0,05	низький
Соціальна взаємодія	3,5 ± 0,2	3,4 ± 0,3	> 0,05	середній
Середній показник мотивації	3,2 ± 0,2	3,1 ± 0,3	> 0,05	середній

Порівняльний аналіз показників не виявив статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що підтверджує їхню однорідність на старті експерименту. Таким чином, подальше зростання або зміни у мотиваційній сфері дітей можна буде пов'язати саме з упровадженням ігрових технологій футбольного спрямування.

Окрім оцінювання мотиваційних показників, на констатувальному етапі було проведено педагогічне тестування для визначення рівня технічної підготовленості дітей. Результати показали, що контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи мали приблизно однаковий рівень володіння

основними елементами футбольної техніки- статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

**Рівень технічної підготовленості дітей
на початку експерименту, $n=20$ ($\bar{x} \pm m$)**

Показники технічної підготовленості	ЕГ ($n=20$) $\bar{x} \pm m$	КГ ($n=20$) $\bar{x} \pm m$	p	Рівень
Ведення м'яча між фішками, с (менше -краще)	$10,4 \pm 0,8$	$10,6 \pm 0,9$	$>0,05$	середній
Передача м'яча на точність (влучання, %)	63 ± 5	61 ± 6	$>0,05$	середній
Зупинка м'яча після передачі, %	66 ± 7	65 ± 6	$>0,05$	середній
Удар по воротах (влучання, %)	58 ± 6	57 ± 7	$>0,05$	середній
Середній показник	64 ± 6	63 ± 6	$>0,05$	середній

Отримані результати свідчать, що у дітей цього віку переважає зовнішня мотивація - бажання отримати схвалення, перемогу, увагу дорослого або емоційне задоволення від самої гри. Натомість внутрішнє самовизначення (автономна мотивація) перебуває на початковому рівні.

Отже, констатувальний етап підтвердив необхідність використання методів, які підвищують емоційну залученість, самостійність і почуття успіху через гру. Це стало підґрунтям для реалізації формувального експерименту.

3.2. Реалізація методики ігрових технологій у процесі фізичного виховання дітей 7-9 років на прикладі футболу

Формувальний експеримент мав на меті перевірити ефективність авторської методики використання ігрових технологій у процесі занять футболу для формування мотивації до фізичної активності у дітей 7-9 років. Дослідження проводилося протягом чотирьох місяців (лютий -травень 2025 р.)

на базі спортивного гуртка «Футбол». Участь брали 40 дітей молодшого шкільного віку, розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 20 осіб. Усі учасники не мали медичних протипоказань до фізичних навантажень.

Перед початком формувального етапу було здійснено педагогічне тестування технічної підготовленості, яке показало відсутність достовірних розбіжностей між групами ($p > 0,05$). Це підтвердило їхню однорідність за рівнем фізичного розвитку та володіння основними футбольними елементами, що забезпечувало об'єктивність подальших результатів

Зміст та структура формувального експерименту (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Експериментальна методика формування мотивації у дітей 7-9 років у футбольному гуртку

Компонент методики	Зміст / приклади ігрових технологій	Цільовий вплив (що формує)
1. Сюжетні ігри з м'ячем	«Футбольна експедиція», «Гра в супергероїв», «Збий конус», «М'яч у ворота», «Футбольні перегони»	- просторову орієнтацію- увагу та концентрацію- координую рухів- вміння діяти у змінних умовах
2. Командні ігри	«Футбольний поїзд», «Ланцюжок передач», «Гра на зони»	- співпрацю- взаємопідтримку- узгоджені командні дії
3. Гейміфікаційні засоби	Система нагород («зірки», «бейджі»), «Квест-футбол», рівні складності («Ліга чемпіонів», «Капітан команди»)	- внутрішню мотивацію- азарт та інтерес- почуття успіху- регулярність відвідування
4. Інтегровані ігри	«Математичний футбол», «Футбол- букви»	- когнітивний розвиток- увагу, мислення, пізнавальну активність
5. Поєднання технічної підготовки з грою	Ведення, передача, прийом, удари виконуються через сюжетні та командні ігри	- природне вдосконалення технічних навичок- високу мотивацію до повторень
6. Структура заняття	Підготовча частина (10–12 хв.) – ігри- активатори («Пас капітану», «Футбольна естафета») Основна частина (30–35 хв.) – сюжетно-рольові та командні ігри («Футбольна експедиція», «Квест-футбол», «Футбольний поїзд») Заклучна частина (5–10 хв.) – рефлексія, самооцінка, підбиття результатів	- емоційне залучення- систематичність- позитивний емоційний фон- формування самоконтролю та рефлексії

В основу методики покладено ідею формування внутрішньої мотивації через ігрову діяльність, емоційне залучення, командну взаємодію та самовираження дітей.

Приклади використаних ігрових технологій у межах методики:

Сюжетні ігри з м'ячем: «Футбольна експедиція», «Гра в супергероїв», «Збий конус», «М'яч у ворота», «Футбольні перегони». Ці ігри спрямовані на розвиток просторової орієнтації, уваги, координації рухів, уміння діяти у змінних умовах.

Ігри з елементами командної взаємодії: «Футбольний поїзд», «Ланцюжок передач», «Гра на зони». Вони формують навички співпраці, підтримки та узгоджених дій у колективі.

Гейміфікаційні елементи: Система нагород («зірки», «бейджі», «титули»), «Квест-футбол», рівні складності («Ліга чемпіонів», «капітан команди»). Такі засоби стимулювали внутрішню мотивацію, викликали азарт, підкріплювали почуття успіху.

Інтегровані ігри: «Математичний футбол», «Футбол-букви» - поєднують фізичну активність із пізнавальними завданнями, сприяють когнітивному розвитку.

Програма занять поєднувала традиційні елементи технічної підготовки (ведення, передача, прийом, удар м'яча) з інноваційними ігровими технологіями, що забезпечували природне й приємне вдосконалення рухових навичок.

Кожне заняття мало три структурні частини (таблиця 3.4):

- підготовча (10-12 хв.): ігри для активізації уваги та налаштування на роботу («Пас капітану», «Футбольна естафета»).
- основна (30-35 хв.): сюжетно-рольові та командні ігри («Футбольна експедиція», «Квест-футбол», «Гра в супергероїв», «Футбольний поїзд»).
- заключна (5-10 хв.): коротке обговорення, самооцінка задоволення від гри, підбиття результатів у системі «зірок» або «рівнів досягнень».

Таблиця 3.4.

Зміст та структура експериментальної методики (формувальний етап)

Компонент експериментальної методики	Зміст, приклади ігор та форм роботи	Що розвиває / педагогічна функція
Тривалість експерименту	4 місяці (лютий – травень 2025 р.)	Систематичність та стабільний вплив
Частота занять	3 рази на тиждень, 45 хв.	Формування стійкої мотивації, регулярність
Загальна ідея методики	Формування внутрішньої мотивації через гру, сюжет, емоції, співпрацю	Позитивне ставлення до занять, інтерес
Сюжетні ігри з м'ячем	«Футбольна експедиція», «Гра в супергероїв», «Збий конус», «Футбольні перегони», «М'яч у ворота»	Просторова орієнтація, увага, координація, дія у змінних умовах
Командні ігри	«Футбольний поїзд», «Ланцюжок передач», «Гра на зони»	Співпраця, командність, узгодженість дій
Гейміфікаційні елементи	«Квест-футбол», «Ліга чемпіонів», «Капітан команди», система «зірок», «бейджів», «титулів»	Внутрішня мотивація, азарт, почуття успіху, бажання вдосконалюватись
Інтегровані ігри	«Математичний футбол», «Футбол-букви»	Когнітивний розвиток, мислення, увага
Подача технічних елементів через гру	Ведення = «втєкти від мисливця»; Передача = «врятувати друга пасом»; Удар = «запустити ракету в мішень»	Природне засвоєння техніки, інтерес до повторень
Структура заняття – Підготовча частина (10–12 хв.)	Ігри-активатори: «Пас капітану», «Хто влучить у коло?», «Футбольна естафета»	Розігрів, концентрація, емоційне налаштування
Структура заняття – Основна частина (30–35 хв.)	Сюжетно-рольові та командні ігри: «Футбольна експедиція», «Квест-футбол», «Футбольний марафон», «Зірковий матч», «Футбольний поїзд»	Розвиток техніки через гру, мотивація, емоції
Структура заняття – Заклучна частина (5–10 хв.)	Рефлексія, самооцінка (1–5 балів), підбиття результатів («зірки», «рівні»)	Усвідомлення досягнень, позитивне підкріплення

Елементи гейміфікації (бейджі, символічні нагороди, система «капітана», «чемпіонської ліги») підвищували інтерес, підтримували регулярність відвідування та стимулювали командну взаємодію.

У контрольній групі заняття проводилися за традиційною схемою без спеціальної ігрової структури, із пріоритетом вправ на техніку без гейміфікованих або сюжетних компонентів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Динаміка мотивації до занять фізичною культурою
у дітей 7–9 років ($\bar{x} \pm m$, бала)**

<i>Критерії мотивації</i>	<i>ЕГ (до)</i>	<i>ЕГ (після)</i>	<i>t (ЕГ)</i>	<i>p (ЕГ)</i>	<i>КГ (до)</i>	<i>КГ (після)</i>	<i>t (КГ)</i>	<i>p (КГ)</i>
Інтерес до занять	3,2 ± 0,2	4,2 ± 0,2	3,88	<0,05	3,1 ± 0,3	3,2 ± 0,3	0,71	>0,05
Емоційна реакція	3,0 ± 0,3	4,3 ± 0,2	4,12	<0,05	2,9 ± 0,3	3,0 ± 0,3	0,64	>0,05
Регулярність відвідувань	3,4 ± 0,2	4,1 ± 0,2	3,54	<0,05	3,3 ± 0,3	3,4 ± 0,3	0,82	>0,05
Ініціативність і самостійність	2,8 ± 0,3	3,9 ± 0,2	3,67	<0,05	2,7 ± 0,4	2,8 ± 0,4	0,73	>0,05
Соціальна взаємодія	3,5 ± 0,2	4,4 ± 0,2	4,21	<0,05	3,4 ± 0,3	3,5 ± 0,3	0,68	>0,05
Середній показник мотивації	3,2 ± 0,2	4,2 ± 0,2	4,08	<0,05	3,1 ± 0,3	3,2 ± 0,3	0,71	>0,05

Зміни, отримані в експериментальній групі, є статистично достовірними ($p < 0,05$) і свідчать про значне підвищення інтересу, емоційного залучення, регулярності відвідувань і соціальної активності. У контрольній групі зрушення несуттєві ($p > 0,05$). Це доводить, що саме впровадження ігрової методики забезпечило зростання внутрішньої мотивації дітей.

Поряд із мотиваційними зрушеннями відбулося помітне покращення технічних показників. В ігрових умовах діти засвоювали елементи футболу швидше й впевненіше, ніж під час традиційних занять (таблиця 3.6).

Розрахунки за t-критерієм Стюдента показали статистично достовірні покращення в ЕГ ($p < 0,05$), тоді як у КГ зміни виявилися незначними. Найвищі темпи приросту спостерігались у вправах на удар по воротах (+20,7%),

ведення м'яча (-12,5%) та передачу на точність (+17,5%). Це свідчить про ефективний розвиток технічних умінь у процесі ігрової діяльності.

Таблиця 3.6

**Показники технічної підготовленості дітей
(формульовального експеримент), $\bar{x} \pm m$**

Показники технічної підготовленості	ЕГ (до)	ЕГ (після)	t (ЕГ)	p (ЕГ)	КГ (до)	КГ (після)	t (КГ)	p (КГ)
Ведення м'яча між фішками, с (менше - краще)	10,4 ± 0,8	9,1 ± 0,7	3,72	<0,05	10,6 ± 0,9	10,3 ± 0,8	1,03	>0,05
Передача м'яча на точність (влучання, %)	63 ± 5	74 ± 4	4,16	<0,05	61 ± 6	64 ± 6	1,23	>0,05
Зупинка м'яча після передачі, %	66 ± 7	77 ± 6	3,58	<0,05	65 ± 6	68 ± 7	1,07	>0,05
Удар по воротах (влучання, %)	58 ± 6	70 ± 5	4,32	<0,05	57 ± 7	60 ± 6	0,92	>0,05
Середній показник	64 ± 6	73 ± 5	4,05	<0,05	63 ± 6	65 ± 6	1,10	>0,05

Аналіз даних підтверджує, що застосування ігрових технологій у футбольному гуртку позитивно вплинуло як на мотиваційну сферу, так і на технічну підготовленість дітей. Емоційно насичені заняття з елементами змагання, сюжетності та командної співпраці сприяли зростанню інтересу, впевненості у власних силах, наполегливості та задоволенню від участі в руховій діяльності.

Отже, запропонована методика може бути рекомендована для практичного впровадження у позашкільних закладах фізкультурно-спортивного спрямування як ефективний засіб підвищення мотивації до фізичної активності засобами футболу.

3.3. Динаміка змін мотивації та показників фізичної підготовленості після впровадження ігрових технологій на прикладі футболу

Аналіз динаміки рівня мотивації до занять фізичною культурою є ключовим етапом дослідження, оскільки саме він дозволяє оцінити

ефективність упровадженої методики ігрових технологій у процесі занять футболом. Порівняння результатів до і після педагогічного впливу дало змогу виявити якісні та кількісні зрушення в структурі мотивації дітей молодшого шкільного віку, визначити закономірності її формування й підтвердити достовірність отриманих змін методами математичної статистики.

На констатувальному етапі обидві групи (експериментальна та контрольна) характеризувалися середнім рівнем мотивації (ЕГ - $3,2 \pm 0,2$ бала; КГ - $3,1 \pm 0,3$ бала; $p > 0,05$), що свідчило про їхню статистичну однорідність і можливість порівняння результатів.

Після завершення формувального етапу експерименту, під час якого в ЕГ було впроваджено спеціально розроблену методику ігрових технологій футбольного спрямування, показники мотивації достовірно підвищилися ($p < 0,05$).

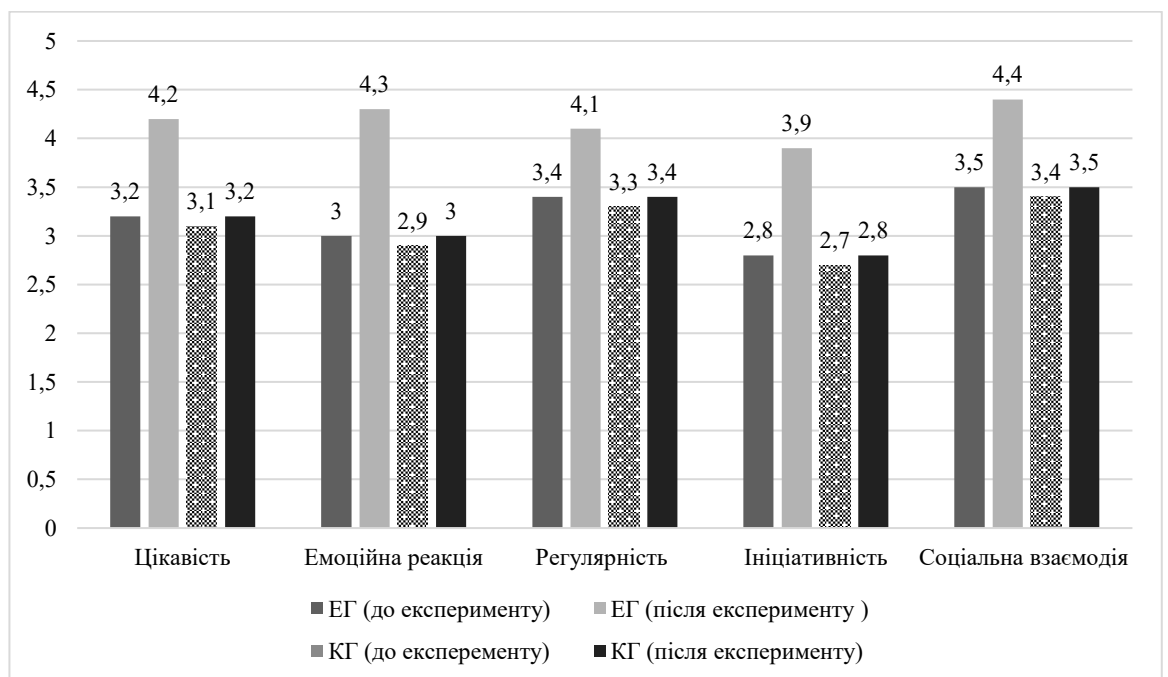


Рис. 3.1. Динаміка рівня мотивації дітей 7-9 років до занять фізичною культурою (в балах від 1-5)

Графік відображає порівняння середніх показників мотивації експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп до і після педагогічного впливу. Після впровадження методики ігрових технологій у футболі в ЕГ

зафіксовано достовірне підвищення всіх критеріїв мотивації ($p < 0,05$), тоді як у КГ зміни залишилися статистично незначущими. Найбільше зростання спостерігалось за показниками «емоційна реакція» та «інтерес до занять».

У рисунку 3.1 наведено детальну динаміку змін. Найбільший приріст спостерігався за критеріями:

- емоційна реакція - зростання з $3,0 \pm 0,3$ до $4,3 \pm 0,2$ бала ($\Delta = +1,3$; $t = 4,12$; $p < 0,05$);
- інтерес до занять - з $3,2 \pm 0,2$ до $4,2 \pm 0,2$ бала ($\Delta = +1,0$; $t = 3,88$; $p < 0,05$);
- ініціативність і самостійність - з $2,8 \pm 0,3$ до $3,9 \pm 0,2$ бала ($\Delta = +1,1$; $t = 3,67$; $p < 0,05$).

Незначно, але достовірно покращилися також показники регулярності відвідувань ($\Delta = +0,7$) та соціальної взаємодії ($\Delta = +0,9$).

Загальний середній показник мотивації зріс із $3,2 \pm 0,2$ до $4,2 \pm 0,2$ бала, що становить приріст у 31,3 %, із переходом від середнього до високого рівня мотивації.

У контрольній групі зміни виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$), а середній рівень мотивації залишився практично незмінним ($3,1 \rightarrow 3,2$ бала). Це свідчить про те, що традиційна організація занять без акценту на ігрові технології не забезпечує помітного підвищення зацікавленості дітей.

Поглиблений аналіз динаміки мотиваційних компонентів дозволив виявити, що найбільш істотні зміни відбулися в емоційно-вольовій і соціально-комунікативній сферах.

Після впровадження ігрової методики більшість дітей ЕГ виявляли:

- підвищений емоційний настрій, активне включення в ігрову діяльність, бажання продовжувати гру навіть після завершення заняття;
- зростання ініціативи - діти самостійно пропонували нові варіанти ігор, створювали свої команди, брали на себе роль «капітанів»;
- посилення командного духу - частіше лунали заохочувальні вигуки, взаємна підтримка, допомога слабшим учасникам;

- позитивну динаміку соціального статусу в групі - навіть менш активні діти почали брати участь у спільних діях.

На формування цих позитивних тенденцій вплинули педагогічно вмотивовані прийоми:

- сюжетність гри (створення «футбольних квестів», «турнірів чемпіонів»),
- елементи гейміфікації (зірки, бейджі, звання «гравця тижня»),
- використання принципу «атмосфери успіху» (позитивна підтримка кожного учасника).

Відповідно до концепції *самовизначення* внутрішня мотивація зростає, коли задовольняються потреби в автономії, компетентності та соціальній належності. У нашому експерименті ці потреби реалізувалися через:

- право вибору дій у грі (автономія);
- відчуття поступового прогресу у технічних уміннях (компетентність);
- участь у командних формах гри (соціальна належність).

Таким чином, діти не лише грали - вони усвідомлено переживали успіх, що формувало стійку установку на фізичну активність.

Результати рисунку 3.2 свідчать, що зростання мотивації тісно корелює з покращенням технічної підготовленості.

Діаграма демонструє зміни середніх балів технічної підготовленості (ведення м'яча, передача, удар по воротах) у дітей ЕГ та КГ до і після експерименту. У результаті впровадження ігрових технологій показники ЕГ достовірно підвищилися ($p < 0,05$), що свідчить про позитивний вплив зростання мотивації на технічну ефективність виконання рухових дій. У КГ динаміка змін була мінімальною.

У дітей ЕГ, які мали найвищі показники інтересу та емоційного залучення, достовірно покращилися такі параметри:

- ведення м'яча між фішками - час виконання зменшився на 12,5 % ($t = 3,72$; $p < 0,05$);
- точність передач м'яча - зросла на 17,5 % ($t = 4,16$; $p < 0,05$);

- удар по воротах - поліпшився на 20,7 % ($t = 4,32$; $p < 0,05$).

У контрольній групі всі зміни не перевищували похибки вибірки ($p > 0,05$).

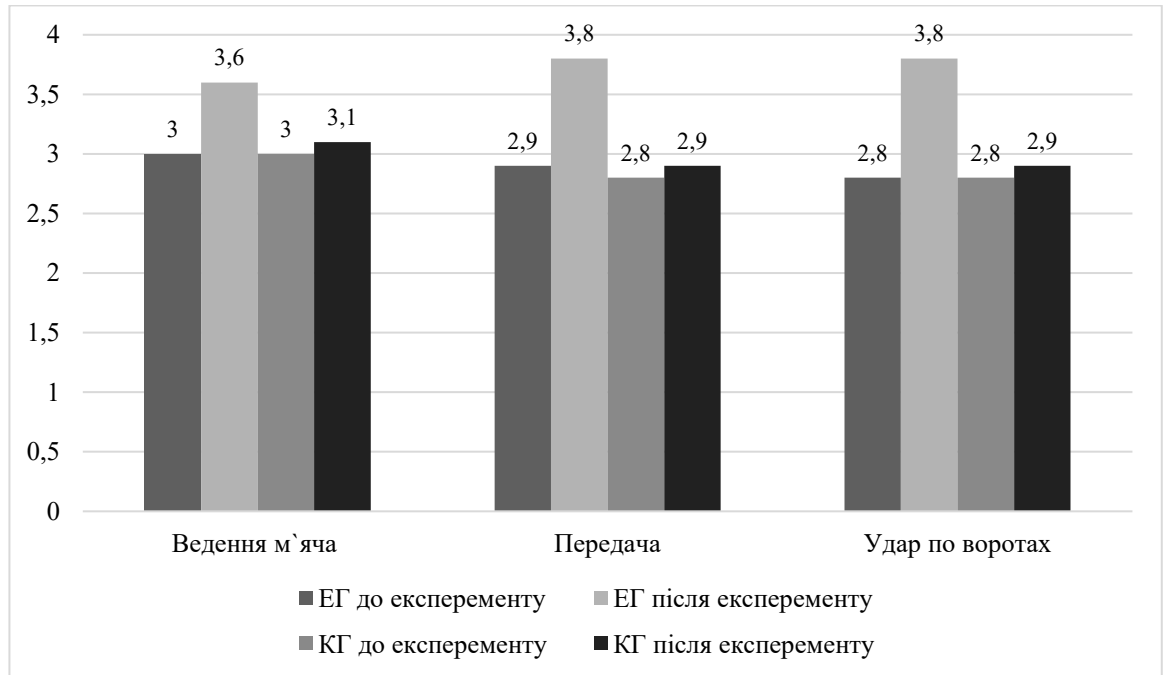


Рис. 3.2. Динаміка технічних показників у дітей 7-9 років (ігри з елементами футболу), в балах від 1-5

Це підтверджується висновками про те, що високий рівень внутрішньої мотивації сприяє кращому засвоєнню рухових дій, адже дитина працює з інтересом, без зовнішнього примусу [33].

Для визначення достовірності отриманих відмінностей між ЕГ і КГ застосовано t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок.

Розраховані значення t для всіх показників у ЕГ перевищували критичне ($t=2,02$ при $p<0,05$), що підтверджує статистичну достовірність змін. Для КГ усі $t < 1,2$, тобто відмінності незначущі. Середній приріст загального рівня мотивації у ЕГ склав +1,0 бала (31,3 %), тоді як у КГ - лише +0,1 бала (3,2 %). Це є переконливим доказом ефективності впровадженої методики.

Отримані дані свідчать, що запропонована методика ігрових технологій у футболі забезпечує:

1. достовірне зростання мотивації ($p<0,05$) за всіма критеріями: інтерес, емоційність, ініціативність, регулярність, командна взаємодія.

2. комплексний педагогічний ефект, який охоплює когнітивно-ціннісний (усвідомлення користі руху), емоційно-вольовий (радість від гри) і соціально-комунікативний (співпраця, підтримка) компоненти.

3. позитивний вплив на технічну підготовку - діти, які мотивовані внутрішньо, досягають кращих результатів у розвитку координації, точності, швидкості.

4. формування стійкого інтересу до фізичної активності поза межами занять, що підтверджувалося висловлюваннями дітей про бажання продовжувати тренування та участь у змаганнях.

Таким чином, експериментально доведено, що застосування ігрових технологій у футбольних гуртках є ефективним засобом підвищення мотивації дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою.

Ігрова діяльність сприяє не лише підвищенню рухової активності, а й формуванню позитивного ставлення до спорту як цінності, забезпечуючи інтеграцію емоційного, соціального та фізичного розвитку дитини.

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність застосування ігрових технологій у процесі формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років засобами футболу. Аналіз динаміки результатів показав, що впровадження спеціально розробленої програми, побудованої на принципах сюжетності, змагальності, гейміфікації та командної взаємодії, сприяло достовірному підвищенню як мотиваційних, так і технічних показників учасників експериментальної групи.

На констатувальному етапі обидві групи (експериментальна та контрольна) мали приблизно однаковий рівень мотивації до занять фізичною культурою ($3,2 \pm 0,2$ і $3,1 \pm 0,3$ бала відповідно, $p > 0,05$), що свідчило про їхню статистичну однорідність і правильність добору вибірки. Після формувального етапу експериментальна група продемонструвала достовірне зростання середнього рівня мотивації до $4,2 \pm 0,2$ бала ($t = 3,98$; $p < 0,05$), тоді як у контрольній групі зміни були незначущими ($3,1 \rightarrow 3,2$ бала, $p > 0,05$).

Найбільше покращення виявлено за такими критеріями:

- емоційна реакція (+1,3 бала; $t = 4,12$; $p < 0,05$);
- інтерес до занять (+1,0 бала; $t = 3,88$; $p < 0,05$);
- ініціативність і самостійність (+1,1 бала; $t = 3,67$; $p < 0,05$).

Позитивна динаміка спостерігалася також за показниками регулярності відвідувань (+0,7 бала) та соціальної взаємодії (+0,9 бала). Загальний приріст мотивації в експериментальній групі становив 31,3 %, що відображає перехід від середнього до високого рівня.

Водночас, у контрольній групі середній рівень мотивації залишився практично незмінним, що свідчить про обмежену результативність традиційного підходу без спеціальної педагогічної стимуляції.

Результати дослідження також виявили тісний зв'язок між підвищенням мотивації та покращенням технічної підготовленості дітей. Учасники експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення:

- у веденні м'яча між фішками - час виконання зменшився на 12,5 % ($t=3,72$; $p < 0,05$);
- у точності передач - зростання на 17,5 % ($t = 4,16$; $p < 0,05$);
- в удари по воротах - покращення на 20,7 % ($t = 4,32$; $p < 0,05$).

Такі зміни підтверджують, що зростання внутрішньої мотивації позитивно впливає на якість засвоєння рухових умінь і технічних дій.

Ефективність методики зумовлена поєднанням педагогічно обґрунтованих чинників:

- створенням емоційно сприятливого середовища («атмосфери успіху»);
- забезпеченням суб'єктної активності дітей (право вибору дій, ініціатива, самовираження);
- реалізацією принципів автономії, компетентності та соціальної належності відповідно до концепції внутрішньої мотивації.

Застосування ігрових технологій у футбольних гуртках сприяло формуванню стійкого інтересу до рухової діяльності, розвитку позитивного емоційного фону, підвищенню рівня самостійності та соціальної взаємодії.

Отже, отримані результати експериментально підтверджують, що системне використання ігрових технологій у позашкільних формах фізкультурно-спортивної діяльності:

1. забезпечує достовірне зростання мотивації дітей 7-9 років до занять фізичною культурою ($p < 0,05$);
2. стимулює покращення технічної підготовленості у вправах з м'ячем;
3. формує емоційно позитивне ставлення до рухової активності;
4. підвищує рівень соціальної взаємодії, самостійності та командної співпраці;
5. має практичне значення для оптимізації занять у гуртках, секціях і дитячо-юнацьких спортивних школах.

Таким чином, упроваджена методика є науково обґрунтованим, педагогічно ефективним і практично доцільним засобом формування мотивації до фізичної активності дітей молодшого шкільного віку через футбольні ігрові технології.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на виявлення ефективних шляхів формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку засобами ігрових технологій на прикладі футболу. Актуальність роботи зумовлена необхідністю підвищення інтересу дітей 7-9 років до рухової активності в умовах зниження рівня фізичного розвитку та зростання пасивних форм дозвілля. Отримані результати дозволили теоретично обґрунтувати й експериментально підтвердити ефективність застосування ігрових технологій у процесі формування стійкої мотивації до фізичної культури в позашкільній спортивній діяльності.

У першому розділі було розкрито теоретичні основи формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку. На основі аналізу науково-педагогічних джерел визначено вікові, психофізіологічні та емоційно-вольові особливості дітей 7-9 років, які істотно впливають на процес сприйняття фізичних вправ і спортивних ігор. Показано, що для цього віку характерні висока рухова активність, емоційність, прагнення до ігрової взаємодії, потреба в схваленні та змагальності. Саме тому використання гри виступає найбільш природним і дієвим засобом залучення дітей до занять фізичною культурою.

Уточнено сутність поняття «мотивація до занять фізичною культурою», яку розглянуто як цілісну систему внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають дитину до активної рухової діяльності, спрямованої на розвиток фізичних і вольових якостей, формування позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення. Встановлено, що структура мотивації охоплює пізнавально-ціннісний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, які у дітей молодшого шкільного віку формуються насамперед через гру, спілкування та позитивне підкріплення результатів.

У другому розділі висвітлено методику і організацію проведеного дослідження. Використано комплекс взаємопов'язаних методів: аналіз і

узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, експертні оцінки, методи математичної статистики. Дослідження здійснювалося упродовж 2024-2025 рр. на базі позашкільного спортивного гуртка футбольного спрямування, у якому брали участь 40 дітей віком 7-9 років. З метою об'єктивності було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи, еквівалентні за віковими й фізичними характеристиками.

Педагогічний експеримент складався з:

1. констатувального експерименту, під час якого визначався початковий рівень мотивації дітей за критеріями інтересу, емоційної реакції, регулярності відвідувань, ініціативності й соціальної взаємодії;
2. формувального, де впроваджувалася авторська методика ігрових технологій з елементами сюжетності, гейміфікації та командної взаємодії у футбольних заняттях;

Розроблена методика передбачала цілеспрямоване використання сюжетно-рольових і командних ігор («Футбольна експедиція», «Квест-футбол», «Футбольний поїзд», «Ланцюжок передач»), застосування системи ігрових заохочень («зірки», «титули капітана»), створення ситуацій успіху та позитивного емоційного підкріплення.

Статистичну обробку результатів здійснювали із застосуванням середніх величин, стандартних відхилень, коефіцієнта варіації, t-критерію Стьюдента, що забезпечило достовірність отриманих висновків.

У третьому розділі подано результати впровадження ігрових технологій у тренувальний процес та аналіз ефективності їх впливу на мотивацію дітей. Порівняльний аналіз показників засвідчив, що на початку експерименту обидві групи мали приблизно однаковий рівень мотивації ($3,2 \pm 0,2$ у ЕГ і $3,1 \pm 0,3$ у КГ; $p > 0,05$). Після формувального етапу в експериментальній групі спостерігалось достовірне підвищення всіх критеріїв мотивації ($p < 0,05$):

- цікавість до занять зріс з 3,2 до 4,2 бала (+31,3 %);
- емоційна реакція – з 3,0 до 4,3 бала (+43,3 %);

- ініціативність – з 2,8 до 3,9 бала (+39,3 %);
- регулярність відвідування – з 3,4 до 4,1 бала (+20,6 %);
- соціальна взаємодія – з 3,5 до 4,4 бала (+25,7 %).

Загальний рівень мотивації у дітей ЕГ перейшов із середнього до високого, тоді як у контрольній групі зміни були статистично незначущими ($p > 0,05$). Виявлено прямий зв'язок між зростанням мотивації та покращенням технічних показників: час ведення м'яча скоротився на 12,5 %, точність передач зросла на 17,5 %, результативність ударів по воротах - на 20,7 %. Це доводить, що підвищення внутрішньої мотивації супроводжується зростанням ефективності засвоєння рухових дій.

Отримані результати узгоджуються з концепцією самовизначення, згідно з якою внутрішня мотивація підсилюється за умови задоволення трьох базових потреб дитини - автономії, компетентності та соціальної належності. Запропонована методика повною мірою реалізувала ці умови: діти мали свободу вибору в іграх, відчували власний прогрес і працювали в командному середовищі. Це сприяло емоційному піднесенню, активній участі та бажанню продовжувати тренування навіть поза заняттями.

Загальні результати дослідження дають підстави зробити такі висновки:

1. формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей 7-9 років є багатокомпонентним процесом, що базується на поєднанні когнітивно-ціннісних, емоційно-вольових і поведінкових чинників. Основним механізмом активізації є гра як провідна діяльність молодшого шкільного віку.
2. ігрові технології футбольного спрямування є ефективним педагогічним засобом розвитку позитивного ставлення до рухової активності, оскільки вони поєднують змагальність, емоційність і командну взаємодію.
3. експериментально підтверджено, що впровадження ігрових технологій у процес позашкільних занять футболом забезпечує достовірне підвищення мотиваційних показників ($p < 0,05$) і водночас покращує технічні уміння.

4. методика, побудована на принципах сюжетності, гейміфікації, індивідуалізації та емоційної підтримки, сприяє створенню позитивного психологічного клімату, розвитку ініціативності, самостійності й командної взаємодії.

5. педагогічні умови ефективного формування мотивації включають систематичність занять, доброзичливу атмосферу, врахування вікових і психофізіологічних особливостей дітей, надання можливості самовираження та успіху в діяльності.

6. практичні результати дослідження доводять, що діти з високим рівнем мотивації демонструють кращу технічну підготовленість, стабільну участь у заняттях та прагнення до подальших досягнень у спорті.

Отже, застосування ігрових технологій у позашкільній діяльності футбольного спрямування є ефективним засобом формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Розроблена методика може бути використана тренерами, викладачами та педагогами у практиці фізкультурно-спортивної роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. (2020). *Виховання особистості: гуманістична парадигма*. Київ: Либідь. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722588>
2. Дутчак, М. В. (2021). Освітні інновації у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 3 (107), 145–150.
<https://journals.udpu.edu.ua/index.php/pedagogics/article/view/5121>
3. Іваненко, В. М. (2020). Формування позитивної мотивації до фізичної культури у молодших школярів засобами інтерактивних технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 1(49), 52–57.
<https://journal.chnu.edu.ua/index.php/fvsk/article/view/1034>
4. Карабанова, О. В. (2020). *Психологія розвитку молодших школярів: навчальний посібник*. Київ: Педагогічна думка.
<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37132/>
5. Круцевич, Т. Ю. (2012). *Теорія і методика фізичного виховання* (Т. 1-2). Київ: Олімпійська література. Каталог НБУВ: <https://surl.li/hfeijg>
6. Круцевич, Т. Ю., & Безверхня, Г. В. (2021). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Київ: Олімпійська література. <https://lib.nuph.edu.ua> (бібліографічна база видання) <https://lib.nuph.edu.ua>
7. Лях, В. І. (2020). *Психомоторний розвиток школярів: теорія і практика*. Харків: Основа. <https://osnova.com.ua/book/psykhomotorny-rozvytok-shkoliariv-teoriia-i-praktyka>
8. Міністерство освіти і науки України. (2020, 29 квітня). *Про затвердження Типового переліку засобів навчання та обладнання для навчальних кабінетів і STEM-лабораторій* (Наказ № 574). <https://surl.li/xsrtqz>
9. Міністерство охорони здоров'я України. (2024, 13 вересня). *Про затвердження Критеріїв оцінювання фізичного розвитку дітей віком до 18 років* (Наказ № 1590). <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1459-24>

10. МОН України. (2022, 20 серпня). *Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу... Фізична культура. 5 клас (Додаток 16)*. <https://surl.li/hfeijg>
11. Полка, Н.С., Гозак, С.В., Єлізарова, О.Т., Станкевич, Т.В., Калиниченко, І.О., & Парац, А.М. (2023). *Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку*. Київ: ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України». <https://health.gov.ua/wp-content/uploads/2024/03/20-07-2023-recommendations-on-physical-activity-of-school-children.pdf>
12. Савченко, М.М. (2021). Фізичний розвиток і рухова активність дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, №8, 112–117.
13. Сидорук, І.О., Гірак, А.М., Гамма, Т.В., & Орел, І.О. (2021). Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 200-204. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>
14. Савченко, М.М. (2021). Фізичний розвиток і рухова активність дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, №8, 112-117.
15. Український медичний журнал. (2024, 16 серпня). *Розроблено критерії оцінювання фізичного розвитку дітей віком до 18 років*. <https://umj.com.ua/uk/novyna-256681-rozrobleno-kriteriyi-otsinyuvannya-fizichnogo-rozvitku-ditej-vikom-do-18-rokiv>
16. Черненко, С.О. (2021). *Теорія й методика фізичного виховання* (Ч. 1). Краматорськ: ДДМА. <https://surl.lt/yqnntq>
17. Черняков, В.В. (2025). *Теорія та методика фізичного виховання (методичні вказівки до курсової роботи)*. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка». <https://surl.li/lgdorc>
18. Alesi M., Bianco A., Padulo J., Vella F. M. et al. *Motor and cognitive development: The role of football practice in children*. - *Journal of Human Kinetics*. 2016. Vol. 50, pp. 211-218.

19. Alesi, M., Bianco, A., Luppina, G., Palma, A., & Pepi, A. (2016). Improving children's executive functions through a sport-based exercise program: The effects of karate. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1480-1486. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04236>
20. Benzing, V., Chang, Y.-K., & Schmidt, M. (2018). Acute physical activity enhances executive functions in children with ADHD. *Frontiers in Psychology*, 9, 1690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01690>
21. Benzing, V., et al. (2018). Acute physical activity and executive functions in ADHD. *Frontiers in Psychology*, 9, 1690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01690>
22. Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001> (відкрита версія: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3147174/>)
23. Branquinho, L., Rodrigues, F., Monteiro, D., Cid, L., & Forte, P. (2022). Innovative Pedagogical Practices in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7792. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9265724/>
24. Branquinho, L., Rodrigues, F., Monteiro, D., Cid, L., & Forte, P. (2022). Innovative Pedagogical Practices in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7792. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9265724/>
25. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
26. Carcamo-Oyarzun, J., Ojeda-Aravena, A., Campos-Jiménez, N., & Valdivia-Murillo, R. (2023). Physical Education Motivational Climate, Perceived Motor Competence, and Enjoyment in Chilean Primary School Students. *European Physical Education Review*, 29(6), 1243-1261. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2023.2265399>

27. Carcamo-Oyarzun, J., Ojeda-Aravena, A., Campos-Jiménez, N., & Valdivia-Murillo, R. (2023). *Physical Education Motivational Climate and Enjoyment in Primary School Students. European Physical Education Review*, 29(6), 1243–1261. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2023.2265399>
28. Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., et al. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness and cognitive control in preadolescent children. *Biological Psychology*, 89(1), 260-268. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.10.017>
29. Chaddock, L., Hillman, C. H., Pontifex, M. B., et al. (2011). Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(2), 295-304. <https://doi.org/10.1017/S135561771000150X>
30. Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). The importance of physical activity for brain health in children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 404-415. <https://doi.org/10.1177/1559827614525571>
31. Chaput, J.-P., et al. (2020). Sedentary behaviour and screen time in youth WHO evidence summary. *IJBNPA*, 17, 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
32. Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., et al. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
33. Contreras-Osorio, F., et al. (2021). Sport-based interventions & EF meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 657452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657452>
34. Contreras-Osorio, F., Martínez-García, D., Aznar-Lain, S., et al. (2021). Effects of sport-based interventions on children's executive function: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 657452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657452> (відкрита версія: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8226694/>)

35. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. - New York: Guilford Press, 2020. 314 p.
36. Demetriou, Y., Bachner, J., Piggott, B., & Reimers, A. K. (2019). Effects of School-Based Interventions on Motivation towards Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Systematic Reviews*, 8(1), 113. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-019-1029-1>
37. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750> (відкрита версія: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4084861/>)
38. Donnelly, J. E., et al. (2016). PA, fitness, cognition, academics SR. *Preventive Medicine*, 91, 322-331. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.033>
39. Donnelly, J. E., et al. (2016). Physical activity & academic performance. *Preventive Medicine*, 91, 322-331. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.033>
40. Donnelly, J. E., et al. (2016). Physical activity and academic achievement systematic review. *Preventive Medicine*, 91, 322-331. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.033>
41. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Preventive Medicine*, 91, 322-331. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.033> (відкрита версія: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4874515/>)
42. Duda, J. L. (2023). *Motivation in Physical Activity Contexts: Contemporary Perspectives*. Oxford: Routledge. <https://www.routledge.com/Motivation-in-Physical-Activity-Contexts/Duda/p/book/9781032254178>
43. Egger, F., Conzelmann, A., & Schmidt, M. (2018). The effect of acute cognitively engaging physical activity on children's executive functions. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2, 187-198. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0050-1>
44. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport*

for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. - International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2013. Vol. 10, p. 98. DOI: 10.1186/1479-5868-10-98.

45. Eime, R. M., et al. (2013). Psychological/social benefits of sport. *IJBNPA*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

46. Eime, R. M., et al. (2013). Sport participation benefits - systematic review. *IJBNPA*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

47. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

48. Etnier, J. L., et al. (2006). Physical activity and cognitive performance in children. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 567-579. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.006>

49. Ferriz-Valero, A., Moreno-Murcia, J., & Sánchez-Alcaraz, B. (2023). *Team Games and Motivation in Physical Education: A Multidimensional Analysis.* *Children*, 10(3), 355. <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/3/355>

50. Hillman C. H., Erickson K. I., Kramer A. F. *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. - Nature Reviews Neuroscience.* 2008. Vol. 9 (1), pp. 58- 65.

51. Hillman C. H., Pontifex M. B., Castelli D. M. *Aerobic fitness and cognitive development: Event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children. - Developmental Psychology.* 2014. Vol. 50 (4), pp. 1143-1153.

52. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>

53. Hillman, C. H., et al. (2014). Aerobic fitness & cognitive control. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 584. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00584>

54. Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., et al. (2014). The association of aerobic fitness with cognitive control in children. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 584. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00584>
55. Howie, E. K., Beets, M. W., & Pate, R. R. (2014). Acute dose–response of classroom physical activity breaks. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 297–306. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.03.007>
56. Howie, E. K., Beets, M. W., & Pate, R. R. (2014). Acute effects of classroom exercise breaks on executive function and math performance. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 297–306. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.03.007> (відкрита версія: <https://scispace.com/pdf/acute-effects-of-classroom-exercise-breaks-on-executive-3hbjitoom7.pdf>)
57. Howie, E. K., et al. (2014). Classroom PA breaks & EF. *JSHS*, 3(4), 297–306. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.03.007>
58. Ishihara, T., et al. (2018). Tennis and executive function (12-month study). *Eur J Sport Sci*, 18(5), 741–752. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1444792>
59. Ishihara, T., Sugasawa, S., & Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based tennis lessons on executive functions in children. *Behavioural Brain Research*, 329, 211–218. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.049>
60. Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). Relationship of tennis play to executive function in children and adolescents. *European Journal of Sport Science*, 17(8), 1074–1083. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1334831>
61. Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2018). Effects of tennis play on executive function in 6–11-year-old children: A 12-month longitudinal study. *European Journal of Sport Science*, 18(5), 741–752. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1444792>
62. Kao, S.-C., Westfall, D. R., Parks, A. C., et al. (2016). Muscular and aerobic fitness, working memory, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(3), 500–508. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001132>

63. Khan, N. A., & Hillman, C. H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: A review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138-146. <https://doi.org/10.1123/pes.2013-0125>
64. Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., et al. (2009). A 30-minute physical education program improves students' executive attention. *Mind, Brain, and Education*, 3(4), 235-242. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2009.01076.x>
65. Latino, F., Bianco, A., Patti, A., et al. (2024). Physical activity and cognitive functioning in youth: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), 345. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020345> (відкрита версія: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10890300/>)
66. Liu, L., Zhao, L., & Chen, X. (2025). The effects of physical exercise on adolescent cognitive function: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1556721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556721>
67. Liu, S., et al. (2020). Acute/chronic exercise & EF meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 554915. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.554915>
68. Liu, S., Yu, Q., Li, Z., et al. (2020). Effects of acute and chronic exercises on executive function of children and adolescents: A systemic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 554915. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.554915>
69. Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., et al. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: Implications for clinicians. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 269-273. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.05.004>
70. Pačesová, P., et al. (2018). Cognitive function of young male tennis players and non-athletes. *Acta Gymnica*, 48(3), 120-126. <https://pdfs.semanticscholar.org/690a/a9dcecf3075e5828ec0767e2191ad09a5370.pdf>
71. Pavlović, R., Bjelica, D., & Idrizović, K. (2023). Motivation and Physical Self-Concept in Primary School Students: Gender Differences and Physical Activity Patterns. *Sports*, 11(9), 173. <https://www.mdpi.com/2075-4663/11/9/173>

72. Pavlović, R., Bjelica, D., & Idrizović, K. (2023). *Motivation and Physical Self-Concept in Primary School Students: Gender Differences and Physical Activity Patterns*. *Sports*, 11(9), 173. <https://www.mdpi.com/2075-4663/11/9/173>
73. Pérez-López, I., Delgado-Noguera, M., & González-Valero, G. (2021). Physical Activity, Motivation, and Wellbeing in Primary Education: Systematic Review. *Children*, 8(10), 856. <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/10/856>
74. Pesce C. *Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics in exercise and cognition research*. - *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. Vol. 34 (6), pp. 766 -786.
75. Pontifex, M. B., Scudder, M. R., Drollette, E. S., et al. (2012). Fit and vigilant: The benefits of regular aerobic exercise on cognition in preadolescent children. *Neuroscience*, 246, 110-119. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2013.04.056>
76. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 8, 307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
77. Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). PA & cognition meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
78. Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
79. Singh A. S., Uijtdewilligen L., Twisk J. W., van Mechelen W., Chinapaw M. J. M. *Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. - *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2012. Vol. 166 (1), pp. 49- 55.
80. Singh A., Zhang T., Beunckens C. et al. *Physical activity and executive functions in children: a review*. - *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10, p. 1542.
81. Singh, A. (2019). Physical activity and cognition in youth systematic review & expert recommendations. *Br J Sports Med*, 53(10), 640-647. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30061304/>

82. Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., et al. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30061304/>
83. Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., et al. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
84. Singh, B., et al. (2025). Exercise and cognition across the lifespan: An umbrella review and meta-meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 59(12), 866-877. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108765> (онлайн выпуск 2025): <https://bjsm.bmj.com/content/59/12/866>
85. Singh, B., et al. (2025). Exercise benefits general cognition meta-meta. *BJSM*, 59(12), 866–877. <https://bjsm.bmj.com/content/59/12/866>
86. Tomporowski P. D., Davis C. L., Miller P. H., Naglieri J. A. *Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. Educational Psychology Review*. 2008. Vol. 20 (2), pp. 111-131.
87. Trudeau F., Shephard R. J. *Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008. Vol. 5, p. 10. DOI: 10.1186/1479-5868-5-10.
88. UNICEF. (2021). *Physical Activity and Child Wellbeing: A Global Evidence Review*. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF). <https://www.unicef.org/reports/physical-activity-and-child-wellbeing>
89. UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind*. New York: UNICEF. <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>
90. UNICEF. (2022). *Annual report 2021*. New York: UNICEF. <https://www.unicef.org/media/125646/file/Annual%20Report%202021%20.pdf>

91. UNICEF. (2023). *Early childhood development: UNICEF vision for every child*. https://www.unicef.org/media/145336/file/Early_Childhood_Development_-_UNICEF_Vision_for_Every_Child.pdf
92. Voss, M. W., Chaddock, L., Kim, J. S., et al. (2011). Aerobic fitness is associated with greater efficiency of the N2 component of the ERN in children. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(9), 2126-2137. <https://doi.org/10.1162/jocn.2010.21538>
93. Voss, M. W., et al. (2011). Aerobic fitness & ERN in children. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(9), 2126-2137. <https://doi.org/10.1162/jocn.2010.21538>
94. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (класика теорії діяльності й соціального контексту; доречно в теоретичній підвалиці).
95. Westfall, D. R., et al. (2018). Aerobic fitness & conflict adaptation in children. *Frontiers in Psychology*, 9, 1196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01196>
96. Westfall, D. R., Kao, S.-C., Scudder, M. R., et al. (2018). The association between aerobic fitness and congruency sequence effects in preadolescent children. *Frontiers in Psychology*, 9, 1196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01196>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкета для виявлення рівня мотивації дітей 7-9 років до занять
фізичною культурою (на прикладі футбольного гуртка)**

Мета: виявити рівень сформованості мотивації до занять фізичною культурою, визначити інтерес, емоційне ставлення, ініціативність та соціальну взаємодію під час гри.

Інструкція: обери відповідь, яка найкраще показує твоє ставлення або поведінку. (3 - «так, завжди / дуже подобається»; 2 - «іноді / частково»; 1 - «ні / не подобається»).

№	Запитання	3	2	1
Блок 1. Цікавість до занять				
1	Чи подобається тобі відвідувати заняття з футболу?	☐	☐	☐
2	Чи хочеш ти, щоб заняття з футболу тривали довше?	☐	☐	☐
3	Чи хотів(ла) би ти брати участь у додаткових тренуваннях або змаганнях?	☐	☐	☐
Блок 2. Емоційна реакція				
4	Чи радієш ти, коли починається заняття?	☐	☐	☐
5	Чи отримуєш задоволення від гри з м'ячем та рухових ігор?	☐	☐	☐
6	Чи маєш гарний настрій після тренування?	☐	☐	☐
Блок 3. Регулярність відвідувань				
7	Чи приходиш ти на всі заняття без пропусків?	☐	☐	☐
8	Якщо не можеш прийти на	☐	☐	☐

	тренування, чи шкодуєш про це?			
9	Чи виконуєш фізичні вправи або граєш у футбол поза заняттями (у дворі, школі)?	☐	☐	☐
Блок 4. Ініціативність і самостійність				
10	Чи пропонуєш ти свої ідеї для ігор або тренувань?	☐	☐	☐
11	Чи прагнеш самостійно навчитися новим рухам або прийомам з м'ячем?	☐	☐	☐
12	Чи допомагаєш ти іншим дітям під час занять або пояснюєш правила?	☐	☐	☐
Блок 5. Соціальна взаємодія				
13	Чи любиш ти грати у команді та підтримувати товаришів?	☐	☐	☐
14	Чи радієш, коли твоя команда виграє, навіть якщо ти не забив(ла) гол?	☐	☐	☐
15	Чи намагаєшся бути чесним(ою) і грати за правилами під час гри?	☐	☐	☐

Оцінювання результатів:

Для кожного критерію визначається середній бал за трьома запитаннями:

- 3,1–5,0 бала – високий рівень мотивації;

- 2,0–3,0 бала – середній рівень;

- 1,0–1,9 бала – низький рівень.

Загальний рівень мотивації визначається як середнє арифметичне всіх п'яти критеріїв.

Кваліфікаційна робота містить результат власних досліджень використання ідей, результат і тестів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ В.С. Косован

(Підпис)

АНОТАЦІЯ

КОСОВАН В.С..ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ) Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра зі спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, 2025.

У роботі розроблено й апробовано авторську методику формування мотивації до фізичної активності у дітей 7–9 років засобами ігрових технологій у футбольному гуртку. Методика поєднувала сюжетні, командні, інтегровані та гейміфіковані ігри («Футбольна експедиція», «Гра в супергероїв», «Квест-футбол», «Футбольний поїзд», «Футбол-букви»). Формувальний експеримент тривав чотири місяці (лютий – травень 2025 р.) і був спрямований на розвиток інтересу, емоційної залученості, регулярності участі та соціальної взаємодії дітей.

Результати експерименту засвідчили статистично достовірне підвищення мотиваційних показників ($p < 0,01$) в експериментальній групі порівняно з контрольною, що підтверджує ефективність запропонованої методики ігрової спрямованості.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, ігрові технології, футбол, діти 7–9 років, експериментальна методика, педагогічний експеримент.

ABSTRACT

KOSOVAN V. Formation of Motivation for Physical Activity in Children Aged 7–9 through Play Technologies (Based on Football).

Qualification thesis for the Master's degree in Physical Culture and Sport. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, 2025.

The study presents an original methodology aimed at enhancing motivation for physical activity in children aged 7–9 through the use of play-based technologies in a football training program. The four-month intervention (February – May 2025) integrated plot-based, team, gamified, and interdisciplinary games (“Football Expedition”, “Superhero Game”, “Quest Football”, “Football Train”, “Math Football”) to increase interest, emotional engagement, regular participation, initiative, and teamwork.

The formative experiment demonstrated a statistically significant improvement ($p < 0.01$) in motivation indicators in the experimental group compared to the control group, confirming the effectiveness of the proposed play-based methodology.

Keywords: motivation, physical culture, play technologies, football, children 7–9 years old, experimental methodology, pedagogical experiment.