**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).16**
**УДК 378.147:796.011.3-057.87**

***Литвинчук Ю. Ю.***
***викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту***
***Житомирський державний університет імені Івана Франка***
***https://orcid.org/0009-0005-6643-2345***
***Чорна М. Є.***
***викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту***
***Житомирський державний університет імені Івана Франка***
***https://orcid.org/0009-0000-2286-1985***

# ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*Статтю присвячено дослідженню впливу рухливих ігор на формування мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти та недостатньою сформованістю мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Метою дослідження було визначення ефективності використання рухливих ігор як засобу формування стійкої мотивації студентів до занять фізичним вихованням. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти другого курсу соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. Студентів було розподілено на контрольну та експериментальну групи по 15 осіб у кожній. Для досягнення поставленої мети використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. У ході формувального етапу дослідження в освітній процес фізичного виховання студентів експериментальної групи було впроваджено комплекс із 20 рухливих ігор різної функціональної спрямованості. Застосування ігрових технологій сприяло підвищенню емоційної насиченості занять, активізації рухової діяльності студентів та формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ. Результати дослідження засвідчили позитивний вплив запропонованої методики на рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням. Після завершення педагогічного експерименту частка студентів із низьким рівнем мотивації в експериментальній групі зменшилася з 40 % до 27 %, тоді як кількість студентів із високим рівнем мотивації зросла з 13 % до 27 %. У контрольній групі суттєвих змін не виявлено. Встановлено, що використання рухливих ігор сприяє підвищенню зацікавленості студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, покращенню емоційного клімату під час занять та формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності. Отримані результати підтверджують доцільність використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання студентської молоді та можуть бути використані для вдосконалення освітнього процесу в закладах вищої освіти.*

***Ключові слова:*** *фізичне виховання, студенти, мотивація, рухливі ігри, рухова активність, ігрові технології, заклад вищої освіти.*

***Yu. Yu. Lytvynchuk , M. Eu.Chorna. Formation of students' motivation for physical education through active games.*** *The article investigates the impact of active games on the formation of students' motivation for participation in physical education classes. The relevance of the study is determined by the decline in the level of physical activity among higher education students and the insufficient development of motivation for systematic engagement in physical exercise. The purpose of the study was to determine the effectiveness of active games as a means of developing sustainable motivation for physical education among students. The study involved 30 second-year students of the Faculty of Social Sciences and Psychology at Zhytomyr Ivan Franko State University. The participants were divided into a control group and an experimental group, each consisting of 15 students. To achieve the research objective, the following methods were employed: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaire survey, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. During the formative stage of the experiment, a set of 20 active games with different functional orientations was introduced into the physical education program of the experimental group. The use of game-based technologies contributed to increased emotional engagement in classes, enhanced students' physical activity, and the development of a positive attitude toward physical exercise. The results of the study demonstrated the positive impact of the proposed methodology on students' motivation for physical education. Following the pedagogical experiment, the proportion of students with a low level of motivation in the experimental group decreased from 40% to 27%, while the proportion of students with a high level of motivation increased from 13% to 27%. No significant changes were observed in the control group. The findings indicate that the use of active games increases students' interest in physical culture and health-related activities, improves the emotional atmosphere during classes, and promotes the development of sustainable motivation for regular physical activity. The obtained results confirm the effectiveness of active games in the physical education process of student youth and may be applied to improve the educational process in higher education institutions.*

***Keywords:*** *physical education, students, motivation, active games, physical activity, game-based technologies, higher education institution.*

**Постановка проблеми.** Однією з актуальних проблем сучасної вищої освіти є зниження рівня рухової активності та мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою. Саме в період навчання у закладі вищої освіти відбувається закріплення життєвих цінностей, поведінкових установок та звичок, пов'язаних зі способом життя і ставленням до власного здоров'я. Тому фізичне виховання розглядається як важливий компонент освітнього процесу, спрямований на забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підтримання працездатності та формування культури здоров'я майбутніх фахівців [1; 3; 6].

Попри важливу роль фізичного виховання у системі вищої освіти, сучасні дослідження свідчать про поступове зниження рівня рухової активності студентської молоді. Значний обсяг навчального навантаження, тривале використання цифрових технологій, малорухливий спосіб життя та зміна пріоритетів молоді призводять до скорочення часу, який студенти приділяють фізичним вправам і активному відпочинку [2; 5; 8]. Наслідком цього є погіршення показників фізичної підготовленості та формування негативних тенденцій у стані здоров'я студентів.

Особливого значення в таких умовах набуває пошук ефективних педагогічних підходів, здатних не лише забезпечити необхідний рівень рухової активності студентів, а й сформувати їхню зацікавленість у систематичних заняттях фізичною культурою. Традиційні форми організації занять з фізичного виховання не завжди забезпечують належний рівень зацікавленості студентської молоді. Одноманітність змісту занять, недостатнє врахування індивідуальних інтересів здобувачів освіти та обмежене використання інтерактивних методів навчання нерідко призводять до зниження емоційної залученості студентів у процес фізкультурно-оздоровчої діяльності [2; 5; 8].

Однією з основних причин недостатньої ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти є низький рівень мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою. Для значної частини молоді участь у заняттях обумовлюється переважно необхідністю виконання вимог освітньої програми, отриманням заліку або відвідуванням обов'язкових занять, тоді як внутрішня потреба у фізичному самовдосконаленні та підтриманні здоров'я залишається недостатньо сформованою [3; 8; 9].

За таких умов особливого значення набуває пошук інноваційних підходів до організації занять з фізичного виховання, спрямованих не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування стійкої позитивної мотивації до систематичної рухової активності. Одним із перспективних засобів удосконалення фізичного виховання студентської молоді є використання рухливих ігор, які поєднують фізичне навантаження з емоційною насиченістю, елементами змагання, командною взаємодією та можливістю творчого самовираження [5; 7]. Водночас питання ефективності використання рухливих ігор як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням потребує подальшого наукового обґрунтування, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою є одним із актуальних напрямів сучасних наукових досліджень у галузі фізичного виховання, педагогіки та психології. У науковій літературі мотивація розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що формується під впливом внутрішніх потреб особистості, її ціннісних орієнтацій, інтересів, переконань та зовнішніх соціально-педагогічних чинників і визначає спрямованість та активність людини у певному виді діяльності [3; 8; 11].

Дослідження О. Коваль [3] свідчать, що мотиваційна сфера студентів є одним із визначальних чинників формування фізичної активності у закладах вищої освіти. Автор наголошує, що позитивне ставлення до занять фізичними вправами формується за умови усвідомлення студентами їх практичної цінності та отримання емоційного задоволення від самого процесу рухової діяльності. Подібної думки дотримуються Л. Татарченко, М. Присяжна та Є. Лашко [8], які розглядають мотивацію до занять фізичною культурою як результат взаємодії соціальних, психологічних і педагогічних чинників.

Значна кількість наукових праць присвячена вивченню чинників, що впливають на формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. До провідних із них належать індивідуальні особливості особистості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, соціальне оточення, зміст освітнього процесу та особливості організації занять з фізичного виховання [3; 8]. Водночас Я. Боднар та О. Хома [2] зазначають, що інтерес студентів до фізичної культури часто знижується через одноманітність занять, недостатню емоційну насиченість та невідповідність змісту занять інтересам сучасної молоді.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням причин недостатньої рухової активності студентської молоді. Так, В. Цибульська [9] встановила, що для значної частини студентів участь у заняттях фізичним вихованням обумовлюється переважно зовнішніми мотивами, зокрема необхідністю виконання вимог навчальної програми, отриманням заліку або дотриманням навчальної дисципліни. При цьому внутрішня мотивація, що ґрунтується на усвідомленій потребі у фізичному самовдосконаленні та зміцненні здоров'я, залишається недостатньо сформованою.

Важливе місце у сучасних наукових працях займають питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання. С. Підлужна, О. Шерстюк та співавтори [6] доводять, що регулярна рухова активність є важливим чинником профілактики гіподинамії, перевтоми, зниження працездатності та погіршення функціонального стану організму. У зв'язку з цим формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою розглядається не лише як педагогічне, але й як важливе соціально-оздоровче завдання.

У сучасних умовах особливого значення набуває пошук інноваційних підходів до організації занять фізичним вихованням, спрямованих на підвищення інтересу студентів до рухової активності. На думку Б. Коновальчука, Г. Грибана та П. Пилипчука [5], формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності має відбуватися через урізноманітнення змісту занять, впровадження інтерактивних методів навчання та створення позитивного емоційного фону. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання рухливих ігор.

Рухливі ігри розглядаються науковцями як ефективний засіб фізичного виховання, що поєднує розвиток фізичних якостей із формуванням позитивного ставлення до занять. За визначенням О. Согоконь та О. Донець [7], ігрова діяльність характеризується високим рівнем емоційної залученості учасників, сприяє активізації рухової діяльності, розвитку комунікативних навичок та створенню сприятливого психологічного клімату під час занять. Завдяки елементам змагання, варіативності та доступності рухливі ігри здатні підвищувати зацікавленість студентів у виконанні фізичних вправ та формувати стійку внутрішню мотивацію до занять фізичною культурою [5; 7].

Разом із тим аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання використання рухливих ігор як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням залишається недостатньо висвітленим. Більшість досліджень зосереджені на загальних аспектах формування мотивації або вдосконаленні змісту фізичного виховання, тоді як вплив систематичного використання рухливих ігор на мотиваційну сферу студентської молоді потребує подальшого наукового обґрунтування.

Отже, аналіз літературних джерел засвідчує актуальність проблеми підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та необхідність пошуку ефективних педагогічних засобів її вирішення. Одним із перспективних напрямів є впровадження рухливих ігор у процес фізичного виховання, що може сприяти підвищенню зацікавленості студентів, активізації їхньої рухової діяльності та формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

**Мета дослідження** – визначити вплив рухливих ігор на формування стійкої мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою.

**Завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми формування мотивації студентів до занять фізичною культурою.
2. Визначити рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням на початковому етапі дослідження.
3. Розробити та впровадити комплекс рухливих ігор у процес фізичного виховання студентської молоді.
4. Перевірити ефективність використання рухливих ігор щодо підвищення мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося протягом першого семестру 2025–2026 навчального року на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти другого курсу соціально-психологічного факультету, які відповідно до навчального плану відвідували заняття з фізичного виховання. Учасників дослідження було розподілено на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 15 осіб у кожній. У контрольній групі заняття проводилися за традиційною програмою фізичного виховання, тоді як в експериментальній групі до змісту занять було впроваджено комплекс рухливих ігор різної спрямованості.

Вибір студентів соціально-психологічного факультету для проведення дослідження був зумовлений особливостями їхньої майбутньої професійної діяльності. Робота психологів передбачає значне психоемоційне навантаження, необхідність постійної комунікації та високий рівень відповідальності. За таких умов підтримання належного рівня фізичного здоров'я та рухової активності є важливою складовою професійного довголіття та психоемоційного благополуччя майбутніх фахівців.

Дослідження проводилося у три послідовні етапи. На першому етапі здійснювалося визначення вихідного рівня мотивації студентів до занять фізичним вихованням. Другий етап передбачав впровадження комплексу рухливих ігор у процес фізичного виховання студентів експериментальної групи. На третьому етапі було проведено повторне оцінювання рівня мотивації студентів та здійснено аналіз ефективності запропонованої методики.

На першому етапі дослідження було проведено анкетування для визначення вихідного рівня мотивації студентів до занять фізичним вихованням. Вивчення мотиваційної сфери студентської молоді має важливе значення, оскільки саме мотивація є одним із провідних чинників, що визначають активність особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Рівень сформованості мотивації значною мірою впливає на регулярність занять фізичними вправами, прагнення до самовдосконалення та ставлення до власного здоров'я.

Аналіз отриманих результатів показав, що в обох групах переважав низький рівень мотивації до занять фізичним вихованням. Так, в експериментальній групі (ЕГ) цей показник становив 40 %, а в контрольній (КГ) – 37 %. Достатній рівень мотивації було виявлено у 30 % студентів обох груп. Середній рівень мотивації становив по 20 %, тоді як високий рівень було зафіксовано лише у 13 % студентів експериментальної та 10 % контрольної груп.

Отримані результати свідчать про недостатню сформованість мотиваційної сфери студентської молоді та підтверджують тенденції, описані в сучасних наукових дослідженнях. Для значної частини студентів фізичне виховання залишається насамперед обов'язковою складовою освітнього процесу, а не засобом зміцнення здоров'я та підтримання належного рівня фізичної підготовленості. Подібні результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які вказують на зниження рівня рухової активності студентської молоді та недостатню зацікавленість у фізкультурно-оздоровчій діяльності [2; 8; 9].

Педагогічні спостереження показали, що студенти з низьким рівнем мотивації демонстрували меншу активність під час занять, рідше проявляли ініціативу та не завжди були зацікавлені у виконанні додаткових рухових завдань. Водночас студенти з високим рівнем мотивації характеризувалися більшою активністю, позитивним ставленням до занять та прагненням досягати кращих результатів. Результати констатувального етапу дослідження

засвідчили необхідність пошуку ефективних педагогічних засобів підвищення інтересу студентів до занять фізичним вихованням та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Формувальний етап дослідження передбачав упровадження комплексу рухливих ігор у зміст занять фізичним вихованням студентів експериментальної групи. Студенти контрольної групи (КГ) протягом усього періоду дослідження займалися за традиційною програмою фізичного виховання без використання спеціально розробленого комплексу рухливих ігор, тоді як в експериментальній групі (ЕГ) заняття проводилися із застосуванням ігрових технологій та сучасного спортивного інвентарю. Такий підхід дозволив оцінити вплив рухливих ігор на формування мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

Вибір ігрових технологій був обумовлений їх високим мотиваційним потенціалом. На відміну від традиційних форм організації занять, рухливі ігри поєднують фізичне навантаження з позитивними емоціями, елементами змагання, командної взаємодії та особистісної самореалізації. Зокрема, зміст занять було доповнено системою сучасних рухливих ігор, які характеризувалися емоційною насиченістю та орієнтацією на активну взаємодію учасників освітнього процесу. Це сприяло створенню позитивного емоційного фону занять, активізації пізнавального інтересу та формуванню стійкої мотивації до фізичної активності. Особлива увага приділялася впровадженню ігрових форм роботи, що забезпечували залучення всіх студентів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості, а також розвитку комунікативних навичок, командної взаємодії та елементів змагальної діяльності.

Крім того, новий підхід передбачав індивідуалізацію та диференціацію фізичних навантажень, що реалізовувалося через варіативність ігор, зміну їх інтенсивності, тривалості та складності та дозволило оптимізувати процес фізичного виховання відповідно до індивідуальних можливостей студентів, забезпечивши ефективніший вплив на їх фізичний стан.

Для реалізації експериментальної методики було розроблено та впроваджено комплекс рухливих ігор різної функціональної спрямованості, спрямованих на розвиток різних фізичних здібностей та підвищення мотивації студентів до рухової активності (табл. 1). До експериментальної програми було включено рухливі ігри різної функціональної спрямованості, що забезпечували розвиток швидкості, сили, спритності, координації, рівноваги та різних видів витривалості. Добір ігор здійснювався з урахуванням вікових особливостей студентської молоді, рівня їхньої фізичної підготовленості та необхідності підтримання високого рівня мотивації до занять фізичним вихованням.

*Таблиця 1*

**Комплекс рухливих ігор, спрямованих на підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням**

| № | Назва гри | Мета | Інвентар | Фізичні здібності |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Естафета “Координаційний виклик” | Розвиток координації | Конуси, обручі, м’яч | Швидкість, спритність |
| 2 | Захоплення території | Розвиток витривалості та тактичного мислення | Маркери, фішки | Швидкісна витривалість, швидкість, спритність |
| 3 | Рухливий квест | Підвищення мотивації та рухової активності | Обручі, м’ячі | Швидкість, спритність |
| 4 | Вибивний з ускладненнями | Розвиток реакції та орієнтації | М’ячі | Швидкість, спритність |
| 5 | Фітнес-батл | Розвиток сили та витривалості | Килимки, секундомір | Силова витривалість, сила |
| 6 | Координаційний лабіринт | Розвиток рівноваги та координації | Баланс-платформи, обручі | Координація, рівновага |
| 7 | Передай м’яч | Формування командної взаємодії | М’ячі | Спритність, координація |
| 8 | Смуга перешкод | Розвиток фізичних якостей | Конуси, бар’єри | Загальна витривалість, сила, спритність |
| 9 | Хто швидше? | Розвиток швидкості | Маркери | Швидкість |
| 10 | Парні перегони | Розвиток взаємодії | Стрічки | Швидкість |
| 11 | М’яч капітану | Розвиток командної гри | М’яч | Спритність, координація |
| 12 | Точний кидок | Розвиток влучності | М’ячі, кошики | Координація |
| 13 | Біг із завданням | Активізація рухової діяльності | Картки | Швидкісна витривалість, швидкість |
| 14 | Реактивний старт | Розвиток швидкості реакції | Свисток | Швидкість |
| 15 | Кольоровий сигнал | Розвиток уваги | Кольорові фішки | Реакція, швидкість |
| 16 | Стрибковий марафон | Розвиток вибухової сили | Скакалки | Швидкісно-силова витривалість, сила |
| 17 | Перетягування канату | Розвиток сили | Канат | Сила |
| 18 | Командний баланс | Розвиток рівноваги | Баланс- | Координація, рівновага |

| | | | платформи | |
|---|---|---|---|---|
| 19 | Естафета з м'ячем | Розвиток спритності | М'ячі | Спритність, швидкість |
| 20 | Лови та передавай | Розвиток координації | М'ячі | Координація, спритність |

Запропоновані рухливі ігри характеризувалися високим рівнем емоційної насиченості та передбачали активне залучення всіх учасників до виконання рухових завдань. Значна частина ігор містила елементи суперництва, співробітництва, командної взаємодії та швидкого прийняття рішень, що сприяло підвищенню інтересу студентів до занять та створенню позитивного емоційного фону. Важливою перевагою запропонованого комплексу стала можливість його адаптації до різного рівня фізичної підготовленості студентів, що забезпечувало залучення до активної діяльності кожного учасника освітнього процесу.

Педагогічні спостереження, проведені під час формувального етапу дослідження, показали, що використання рухливих ігор сприяло підвищенню рухової активності студентів, покращенню дисципліни під час занять та збільшенню рівня їхньої зацікавленості у виконанні фізичних вправ. Студенти експериментальної групи більш охоче брали участь у запропонованих видах діяльності, проявляли ініціативність, активніше взаємодіяли між собою та демонстрували позитивне ставлення до занять фізичним вихованням.

Особливе значення для формування мотивації мали ігри командного характеру, які створювали умови для розвитку комунікативних навичок, відповідальності за спільний результат та згуртованості групи. Водночас ігри з елементами естафет, змагань та виконання завдань на швидкість сприяли підтриманню високої емоційної активності студентів протягом усього заняття.

З метою оцінки ефективності запропонованої методики було проведено порівняльний аналіз рівнів мотивації студентів контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту (рис. 1).

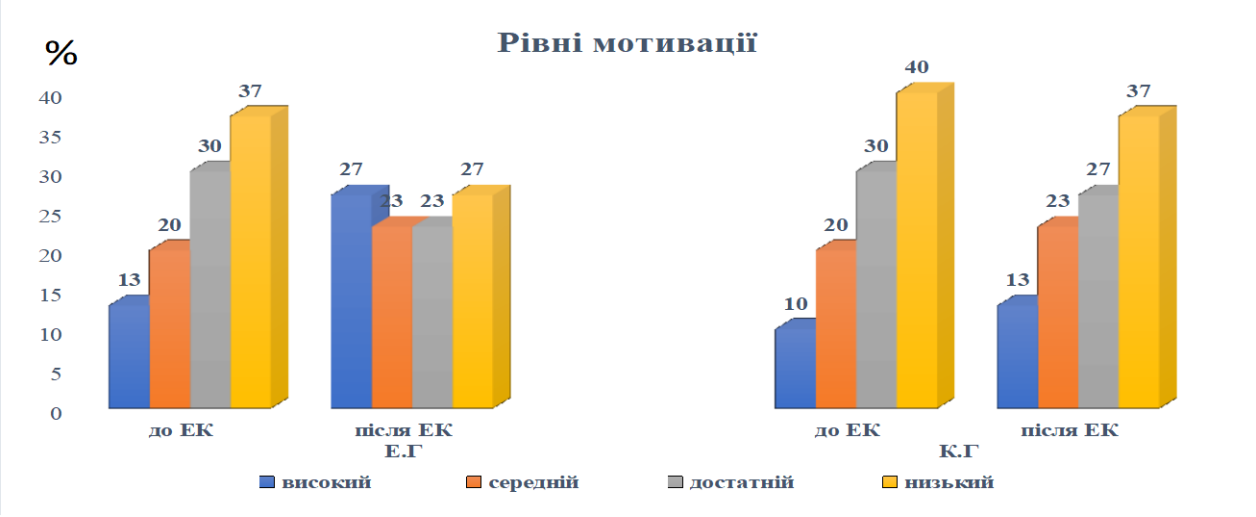



**Рис.1. Рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням до та після педагогічного експерименту**

Аналіз результатів свідчить про позитивний вплив упровадженої методики на рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням. На початку дослідження в обох групах спостерігалися подібні показники мотивації, що свідчило про їхню порівнянність та створювало належні умови для проведення педагогічного експерименту.

Після завершення формувального етапу дослідження в експериментальній групі було зафіксовано суттєві позитивні зміни у структурі мотивації студентів до занять фізичним вихованням. Зокрема, частка студентів із низьким рівнем мотивації зменшилася з 40 % до 27 %, тоді як у контрольній групі цей показник практично не змінився та становив 37 %. Такі результати свідчать про зниження кількості студентів, які брали участь у заняттях переважно через зовнішні стимули або формальну необхідність виконання вимог освітньої програми.

Водночас у студентів експериментальної групи спостерігалося зростання високого рівня мотивації – з 13 % до 27 %. У контрольній групі приріст цього показника був значно меншим і становив лише 3 % (з 10 % до 13 %). Отримані результати свідчать про формування у частини студентів більш усвідомленого ставлення до занять фізичною культурою, підвищення інтересу до рухової активності та бажання систематично брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Середній рівень мотивації після завершення експерименту в обох групах становив 23 %. Разом із тим в експериментальній групі відбулося зменшення частки студентів із достатнім рівнем мотивації (з 30 % до 23 %).Така тенденція є позитивною та свідчить про якісні зміни в мотиваційній сфері студентської молоді.

Рухливі ігри створювали умови для активного залучення студентів до рухової діяльності, забезпечували високий рівень емоційної насиченості занять та сприяли формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ. На відміну від традиційних форм організації занять, ігрова діяльність дозволяла поєднати фізичне навантаження із

позитивними емоціями, елементами суперництва та командної взаємодії, що підвищувало зацікавленість студентів і стимулювало їхню активну участь у навчальному процесі.

Педагогічні спостереження підтвердили результати анкетування. Студенти експериментальної групи стали активніше брати участь у заняттях, охочіше виконували запропоновані завдання, проявляли ініціативу та зацікавленість у досягненні кращих результатів. Крім того, спостерігалося покращення міжособистісної взаємодії, підвищення рівня згуртованості групи та формування позитивного емоційного клімату під час практичних занять.

Отримані дані узгоджуються з результатами досліджень науковців в галузі фізичної культури і спорту [4], які підкреслюють важливість використання емоційно насичених та інтерактивних форм організації фізичного виховання для підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності. Результати проведеного дослідження підтверджують, що рухливі ігри можуть виступати ефективним педагогічним засобом формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою та розвитку стійкої внутрішньої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

**Висновки та перспективи досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою залишається актуальною. Однією з основних причин зниження рухової активності студентів є недостатня внутрішня мотивація до систематичних занять фізичними вправами, що зумовлює необхідність пошуку ефективних педагогічних засобів її підвищення.

Результати констатувального етапу дослідження показали недостатній рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням. У структурі мотивації переважав низький рівень, який становив 40 % в ЕГ та 37 % у КГ. Високий рівень мотивації було зафіксовано лише у 13 % студентів ЕГ та 10 % студентів КГ, що свідчить про необхідність удосконалення змісту та організації занять фізичним вихованням.

У ході формувального етапу дослідження було розроблено та впроваджено комплекс із 20 рухливих ігор різної функціональної спрямованості, які використовувалися на заняттях студентів ЕГ. Застосування ігрових технологій сприяло підвищенню емоційної насиченості занять, активізації рухової діяльності студентів, розвитку командної взаємодії та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики. Після впровадження комплексу рухливих ігор частка студентів із низьким рівнем мотивації в ЕГ зменшилася з 40 % до 27 %, тоді як у КГ залишилася практично незмінною (37 %). Водночас кількість студентів із високим рівнем мотивації в ЕГ зросла більш ніж удвічі – з 13 % до 27 %, тоді як у КГ лише з 10 % до 13 %. Частка студентів із достатнім рівнем мотивації в ЕГ зменшилася з 30 % до 23 %, що може свідчити про перехід частини студентів до категорії з високим рівнем мотивації.

Отримані результати свідчать, що використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання є ефективним засобом формування позитивної мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою. Упровадження ігрових технологій дозволяє підвищити зацікавленість студентів у руховій активності, зробити заняття більш емоційно привабливими та сприяти формуванню стійкої потреби у веденні здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу рухливих ігор на показники фізичної підготовленості, функціонального стану організму та психоемоційного благополуччя студентської молоді, а також у розробленні диференційованих програм фізичного виховання з використанням ігрових технологій для здобувачів освіти різних спеціальностей.

**Література**

1.Барсукова, Т. О., & Антіпова, Ж. І. (2021). Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт*, (8), 23–28. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04

2. Боднар, Я. Б., & Хома, О. В. (2022). Проблеми розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою. *International Science Journal of Education & Linguistics*, *1*(1), 12–16. pnpu.edu.ua

3.Коваль, О. (2020). Формування мотивації розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (16), 32–36. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.32-36

4. Кожокар, М. В., Первухіна, С. М., & Петричук, П. А. (2022). Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*, *3*(44), 89–92. DOI https://doi.org/10.32843/2663- 6085/2022/44/3.19

5. Коновальчук, Б. Б., Грибан, Г. П., & Пилипчук, П. Б. (2017). Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Спортивна наука – 2017*, 54–60. polissiauniver.edu.ua

6. Підлужна, С. А., Шерстюк, О. О., & Талал, О. А. (2021). Актуальні проблеми здоров'я сучасних студентів та роль фізичного виховання у його збереженні. В *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації* (с. 117–119). Сімон.

7. Согоконь, О. А., & Донець, О. В. (2020). *Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів*. Сімон. pnpu.edu.ua

8. Татарченко, Л. І., Присяжна, М. К., & Лашко, Є. Л. (2021). Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, *340*(2), ч. 2, 83–91. luguniv.edu.ua8.

9. Цибульська, В. В. (2018). Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (1), 249–254. dduvs.edu.ua

10. Школа, О., & Зейналова, К. (2020). Сучасні види фітнесу для мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. В О. І. Булгаков (ред.), *Актуальні проблеми фізичної культури і спорта в сучасному суспільстві* (с. 32–35). Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

11. Nataliia Liakhova, Oleksandr I. Orlov, Valeriia V. Masol, Liliia M. Rudenko, Mykola I. Lukjanchenko, Vasyl M. Maksymiak, Olha A. Atamas (2025). Preservation and restoration of students' mental health during the war through the use of rationally organized motor activity. Acta Balneologica, 67 (4), 275-281. doi: https://doi.org/10.36740/ABAL202504106

**Reference:**

1. Barsukova, T. O., & Antipova, Zh. I. (2021). Ozdorovchyi fitnes yak zasib formuvannia u studentok usvidomlenoi motyvatsii do fizychnoi aktyvnosti [Health fitness as a means of forming conscious motivation for physical activity in female students]. *Naukovyi Chasopys Natsionalnoho Pedahohichnoho Universytetu Imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Fizychna Kultura i Sport*, (8), 23–28 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04 [in Ukrainian].

2. Bodnar, Ya. B., & Khoma, O. V. (2022). Problemy rozvytku motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Problems of developing students' motivation for physical education]. *International Science Journal of Education & Linguistics*, *1*(1), 12–16 [in Ukrainian].

3.Koval, O. (2020). Formuvannia motyvatsii rozvytku fizychnoi aktyvnosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Forming motivation for the development of physical activity in students of higher education institutions]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho Natsionalnoho Universytetu Imeni Ivana Ohiienka. Fizychne Vykhovannia, Sport i Zdorovia Liudyny*, (16), 32–36 https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.32-36 [in Ukrainian].

4. Kozhokar, M. V., Pervukhina, S. M., & Petrychuk, P. A. (2022). Osoblyvosti protsesu formuvannia motyvatsii do zaniat z fizychnoi kultury ta rukhovoi aktyvnosti sered studentskoi molodi [Peculiarities of the process of formation of motivation for classes in physical culture and motional activity among student youth]. *Innovatsiina Pedahohika*, *3*(44), 89–92 DOI https://doi.org/10.32843/2663- 6085/2022/44/3.19 [in Ukrainian].

5. Konovalchuk, B. B., Hryban, H. P., & Pylypchuk, P. B. (2017). Formuvannia motyvatsii do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia [Forming motivation for physical culture and health-improving activity of higher education students in the process of physical education]. *Sportyvna Nauka – 2017*, 54–60 [in Ukrainian].

6. Pidluzhna, S. A., Sherstiuk, O. O., & Talal, O. A. (2021). Aktualni problemy zdorovia suchasnykh studentiv ta rol fizychnoho vykhovannia u ioho zberezhenni [Current health problems of modern students and the role of physical education in its preservation]. In *Rol fizychnoi kultury i sportu v zberezhenni ta zmitsnenni henofondu natsii* [The role of physical culture and sports in preserving and strengthening the nation's gene pool] (pp. 117–119). Poltava: Simon [in Ukrainian]. pdmu.edu.ua

7. Sohokon, O. A., & Donets, O. V. (2020). *Slovnyk osnovnykh poniat z fizychnoi kultury: Dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia vyshchykh ped. navch. zakladiv* [Dictionary of basic concepts in physical culture: For students of physical education faculties of higher pedagogical educational institutions]. Poltava: Simon [in Ukrainian].

8. Tatarchenko, L. I., Prysiazhna, M. K., & Lashko, Ye. L. (2021). Formuvannia motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Forming students' motivation for physical culture and sports]. *Visnyk Luhanskoho Natsionalnoho Universytetu Imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni Nauky*, *340*(2), ч. 2, 83–91 [in Ukrainian]. luguniv.edu.ua

9. Tsybulska, V. V. (2018). Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [Motivation of pedagogical specialties students for physical culture and sports classes]. *Naukovi Zapysky Berdianskoho Derzhavnoho Pedahohichnoho Universytetu. Seriia: Pedahohichni Nauky*, (1), 249–254 [in Ukrainian].

10. Shkola, O., & Zeynalova, K. (2020). Suchasni vydy fitnesu dlia motyvatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity do zaniat fizychnymy vpravamy [Modern types of fitness for motivation of higher education applicants to physical exercises]. In O. I. Bulhakov (Ed.), *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi* [Current problems of physical culture and sports in modern society] (pp. 32–35). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].

11. Nataliia Liakhova, Oleksandr I. Orlov, Valeriia V. Masol, Liliia M. Rudenko, Mykola I. Lukjanchenko, Vasyl M. Maksymiak, Olha A. Atamas (2025). Preservation and restoration of students' mental health during the war through the use of rationally organized motor activity. Acta Balneologica, 67 (4), 275-281. doi: https://doi.org/10.36740/ABAL202504106

***Стаття надішла до редакції / Received 18.08.2026***
***Прийнята до друку / Accepted 22.08.2026***
***Опубліковано / Published 26.08.2026***