

І НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.412:159.947.5-053.6

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-1-1>

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ДО ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Хлус Наталія,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженко,
вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>;

E-mail: hlnatasha2020@ukr.net

Петрикей Ольга,

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженко,
вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна;

<https://orcid.org/0000-0003-0432-7484>;

E-mail: petrikeiolga@gmail.com

Анотація. *Актуальність* зумовлена сучасними тенденціями зниження рівня рухової активності учнівської молоді, що спостерігається в умовах інтенсивної цифровізації суспільства та освітнього середовища. Значне навчальне навантаження, тривале перебування за комп'ютером і використання цифрових пристроїв, а також недостатня організація активного дозвілля призводять до поширення малорухливого способу життя серед учнів старшого шкільного віку. Це негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та загальну працездатність школярів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних педагогічних підходів, спрямованих на підвищення мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою та формування стійкої потреби у руховій активності. Одним із перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання є використання інноваційних технологій, які дозволяють урізноманітнити зміст уроків, підвищити його привабливість для учнів і забезпечити індивідуалізацію освітнього процесу. Застосування мультимедійних засобів, цифрових платформ, мобільних додатків,

відеотренувань та інтерактивних форм навчання створює нові можливості для формування позитивної мотивації до фізичної активності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою засобами інноваційних технологій.

Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-педагогічної літератури, педагогічний експеримент, анкетування, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено анкетування учнів і тестування фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ. Результати опитування засвідчили, що високий рівень мотивації до занять аеробікою мали приблизно 20 % учнів в КГ та ЕГ, середній рівень – 40 % та 47 % відповідно, тоді як низький рівень мотивації було зафіксовано у 33 % та 40 % учнів старшого шкільного віку. Початкові показники мотивації учнів ЕГ та КГ майже не відрізнялися, що свідчить про однорідність вибірки. Отримані дані підтвердили необхідність удосконалення змісту занять аеробікою та впровадження інноваційних підходів до організації фізичного виховання. На формуальному етапі було впроваджено комплекс занять аеробікою з використанням інноваційних технологій, зокрема мультимедійних презентацій, відеоматеріалів, музичного супроводу різних стилів, інтерактивних завдань і мобільних додатків для контролю рухової активності. Особлива увага приділялася створенню позитивної емоційної атмосфери на уроках, індивідуалізації освітнього процесу та активному залученню учнів до виконання вправ. На контрольному етапі педагогічного експерименту було повторно проведено анкетування, отримані показники засвідчили позитивні зміни у рівні мотивації учнів до занять аеробікою. Після проведення експерименту в ЕГ спостерігалось значне збільшення частки учнів із високим рівнем мотивації (з 20 % до 47 %) та зменшення частки учнів із низьким рівнем (з 33 % до 13 %). У КГ зміни були менш виражені: високий рівень мотивації покращився лише до 27 %, а низький залишився на рівні 27 %. Результати фізичної підготовленості учнів демонструють, що після експерименту ЕГ показала більш виражене покращення всіх тестових показників порівняно з КГ. Зокрема, гнучкість збільшилась з 8,4 см до 12,5 см, кількість піднімань тулуба за 1 хв – з 27 до 34 разів, результат степ-тесту – з 64 до 72 ум. од., а оцінка виконання аеробної комбінації – з 6 до 9 балів. У КГ приріст був менш виражений.

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання позитивно впливає на рівень мотивації учнів до занять аеробікою, підвищує їх зацікавленість фізичною культурою, сприяє розвитку навичок самоконтролю та відповідальності за

власний фізичний стан. Встановлено, що інтеграція сучасних цифрових засобів і мультимедійних технологій у зміст уроків сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню позитивного ставлення учнів до здорового способу життя.

Ключові слова: мотивація, інноваційні технології, аеробіка, учні старшого шкільного віку, психологічний аспект, урок фізичної культури, фізичне виховання.

DEVELOPING MOTIVATION FOR AEROBICS PARTICIPATION AMONG SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Khlus Nataliia, Petrykei Olha

Abstract. *Topicality.* The relevance of the research is determined by the current trends of decreasing physical activity among school youth, which are observed under conditions of intensive digitalization of society and the educational environment. A significant academic workload, prolonged time spent at computers and digital devices, as well as insufficient organization of active leisure contribute to the spread of a sedentary lifestyle among senior school students. This negatively affects their physical development, health status, and overall working capacity. In this regard, the search for effective pedagogical approaches aimed at increasing students' motivation for systematic physical activity and forming a stable need for motor activity becomes particularly important. One of the promising directions for improving physical education is the use of innovative technologies that allow diversification of lesson content, increase its attractiveness for students, and ensure the individualization of the educational process. The use of multimedia tools, digital platforms, mobile applications, video workouts, and interactive learning forms creates new opportunities for developing positive motivation toward physical activity.

Purpose of the study. The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the formation of motivation among senior school students to participate in aerobics through the use of innovative technologies.

Research materials and methods. Analysis of scientific and pedagogical literature, pedagogical experiment, questionnaires, physical fitness testing, and methods of mathematical statistics.

Research results. At the ascertaining stage of the pedagogical experiment, a questionnaire survey and physical fitness testing were conducted among students of the control group (CG) and the experimental group (EG). The survey results showed that a high level of motivation for aerobics classes was observed in approximately 20 % of students in both CG and EG; a medium level was identified in 40 % and 47 %

respectively, while a low level of motivation was recorded in 33 % and 40 % of senior school students. The initial indicators of motivation in the experimental and control groups were almost identical, which indicates the homogeneity of the sample. The obtained data confirmed the necessity to improve the content of aerobics classes and to introduce innovative approaches to the organization of physical education.

At the formative stage, a set of aerobics classes using innovative technologies was introduced, including multimedia presentations, video materials, musical accompaniment of various styles, interactive tasks, and mobile applications for monitoring physical activity. Special attention was paid to creating a positive emotional atmosphere during lessons, individualizing the educational process, and actively involving students in performing exercises.

At the control stage of the pedagogical experiment, a repeated survey was conducted. The obtained indicators demonstrated positive changes in the level of students' motivation to participate in aerobics. After the experiment, the experimental group showed a significant increase in the proportion of students with a high level of motivation (from 20 % to 47 %) and a decrease in the proportion of students with a low level of motivation (from 33 % to 13 %). In the control group, the changes were less pronounced: the high level of motivation increased only to 27 %, while the low level remained at 27 %.

The results of physical fitness testing demonstrated that after the experiment the experimental group showed more significant improvement in all test indicators compared to the control group. In particular, flexibility increased from 8.4 cm to 12.5 cm, the number of sit-ups per minute increased from 27 to 34 repetitions, the step-test result increased from 64 to 72 units, and the score for performing an aerobic combination increased from 6 to 9 points. In the control group, the improvements were less significant.

Conclusions. The results of the study confirmed that the use of innovative technologies in the process of physical education positively influences students' motivation to participate in aerobics, increases their interest in physical culture, and promotes the development of self-control skills and responsibility for their own physical condition. It has been established that the integration of modern digital tools and multimedia technologies into lesson content contributes to improving the effectiveness of the educational process and forming students' positive attitudes toward a healthy lifestyle.

Keywords: motivation, innovative technologies, aerobics, senior school students, psychological aspect, physical education lesson, physical education.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти особливої ваги набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Зростання навчального навантаження, поширення малорухливого способу життя, тривале перебування за комп'ютером і використання цифрових пристроїв призводять до зниження рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку, що негативно впливає на їхній фізичний розвиток і загальний стан здоров'я. У зв'язку з цим особливо актуальним є пошук ефективних шляхів підвищення інтересу учнів до систематичних занять фізичними вправами та формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення (Хлус, 2025).

Одним із перспективних напрямів фізичного виховання учнів старшого шкільного віку є використання засобів аеробіки, яка поєднує фізичні вправи з музичним супроводом, сприяє розвитку витривалості, координації рухів, гнучкості та сили, а також позитивно впливає на емоційний стан учнів (Хуртенко, & Шпильчук, 2025). Аеробіка є доступною, привабливою та варіативною формою рухової діяльності, що відповідає віковим особливостям учнів старшого шкільного віку та сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою (Школа, & Палещенко, 2021; Лукова, & Фоменко, 2021).

Проте, науковці С. А. Закопайло (2015) та Н. О. Хлус (2025, б) зазначають про недостатній рівень мотивації учнів старшого шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами. Традиційні методи організації уроків фізичної культури не завжди відповідають інтересам сучасної молоді, що зумовлює необхідність використання нових підходів і педагогічних технологій. Особливого значення набувають інноваційні технології навчання, які передбачають застосування цифрових ресурсів, інтерактивних методів, фітнес-технологій, відеосупроводу вправ, мобільних додатків та інших сучасних засобів організації рухової діяльності.

Використання інноваційних технологій під час занять аеробікою дозволяє підвищити зацікавленість учнів, зробити освітній процес більш різноманітним, доступним і наближеним до реальних потреб сучасної молоді. Інноваційні технології сприяють індивідуалізації навчання, розвитку самостійності учнів, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості (Красов, & Кусай, 2020).

Особливо важливим є формування мотивації до занять фізичними вправами саме у старшому шкільному віці, оскільки цей період характеризується становленням світогляду, життєвих цінностей і звичок, які можуть зберігатися протягом усього життя. Саме у цей час формується усвідомлене ставлення до здорового способу життя, фізичної активності та саморозвитку.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблема впровадження сучасних інноваційних технологій в освітню діяльність займалася низка вітчизняних науковців. Зокрема, застосування інтерактивних методів та

інноваційних технологій у процесі фізичного виховання школярів досліджували Н. Москаленко (2015), А. В. Афанасьєв (2021), І. Кузьменко (2022) та О.В.Язловецька (2022). Питання використання дистанційного навчання на уроках фізичної культури висвітлено у працях В. В. Жабчика (2021), а також Л. Філенко зі співавторами (2023). Окрему увагу впровадженню інноваційних фітнес-технологій і використанню новітніх підходів під час вивчення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти приділяє Н. О. Хлус (2025, в)

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю удосконалення процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку за допомогою впровадження інноваційних технологій під час занять з аеробіки. Таким чином, проблема формування мотивації учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою засобами інноваційних технологій є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах, що зумовлює необхідність подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою засобами інноваційних технологій.

Матеріал та методи дослідження. *Учасники та організація дослідження.* Педагогічний експеримент було проведено на базі Кролевецької гімназії №1 Кролевецької міської ради. В дослідженні взяли участь 30 учнів 10-А, 10-Б класу, з яких було сформовано контрольну групу КГ (n=15, 10-А) та експериментальну групу ЕГ (n=15, 10-Б). Всі учні, які брали участь у педагогічному експерименті, були віднесені до основної медичної групи. Педагогічний експеримент тривав 8 тижнів, заняття проводилися 3 рази на тиждень по 45 хвилин. Учні КГ мали стандартні уроки фізичної культури за навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура» 10–11 класи (Міністерство освіти і науки України, 2017), учні ЕГ займалися за спеціальною методикою аеробних тренувань, яка включала комбіновані вправи на гнучкість, силу та витривалість, а також мотиваційні елементи (ігрові завдання, командні вправи, заохочення).

Методи дослідження: Для реалізації мети дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних методів, а саме *емпіричні методи дослідження: педагогічний експеримент, анкетування* (опитувальник «Мотиви занять спортом» (Лукова, & Фоменко, 2021), мета якого визначення рівня мотивації учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою, виявлення їх інтересів та ставлення до використання інноваційних технологій), *тестування фізичної підготовленості* (степ-тест (витривалість), нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість), піднімання тулуба в сід за 1 хв (сила), виконання аеробної комбінації (координація); *методи математичної статистики.*

Результати дослідження. З метою визначення ефективності використання

інноваційних технологій у процесі формування мотивації до занять аеробікою було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь учні старшого шкільного віку.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено анкетування учнів з метою визначення їхнього ставлення до занять фізичною культурою, зокрема до занять аеробікою. Аналіз результатів анкетування показав, що високий рівень мотивації до занять аеробікою мали приблизно 20 % учнів в КГ та ЕГ, середній рівень – 40 % та 47 % відповідно, тоді як низький рівень мотивації було зафіксовано у 33 % та 40 % учнів старшого шкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень мотивації учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою на констатувальному етапі педагогічного експерименту

Експериментальні групи	Високий рівень мотивації		Середній рівень мотивації		Низький рівень мотивації	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
КГ (n=15)	3	20 %	6	40 %	6	40 %
ЕГ (n=15)	3	20 %	7	47 %	5	33 %

Вихідні показники мотивації учнів ЕГ та КГ майже не відрізнялися, що свідчить про однорідність вибірки. На початку педагогічного експерименту було також досліджено показники фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ. Отримані дані підтвердили необхідність удосконалення змісту занять аеробікою та впровадження інноваційних підходів до організації фізичного виховання.

На формувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено комплекс занять аеробікою з використанням інноваційних технологій, спрямований на підвищення мотивації учнів старшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою. Під час реалізації формувального етапу дослідження заняття з аеробіки проводилися відповідно до розробленої програми, яка передбачала систематичне використання сучасних цифрових і мультимедійних засобів навчання. Зокрема, у процесі занять застосовувалися мультимедійні презентації для пояснення техніки виконання вправ, відеофрагменти з демонстрацією базових і ускладнених елементів аеробіки, музичний супровід різних стилів (поп, dance, electronic), інтерактивні завдання, а також мобільні додатки для контролю рівня рухової активності учнів (табл. 2). Використання таких засобів дозволило зробити освітній процес більш динамічним, цікавим і доступним для сприйняття учнями.

Особлива увага під час занять приділялася створенню позитивної емоційної атмосфери, що є важливим чинником формування мотивації до рухової активності. Використання музичного супроводу відповідно до вікових інтересів і уподобань учнів сприяло підвищенню їх емоційного піднесення, активності та

бажання брати участь у виконанні фізичних вправ.

Таблиця 2

Зміст педагогічного експерименту з формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою засобами інноваційних технологій

Етап уроку	Зміст діяльності	Інноваційні технології	Очікуваний мотиваційний ефект
Організаційно-мотиваційний	Ознайомлення учнів з метою заняття, коротка інформація про користь аеробіки для здоров'я, демонстрація прикладів сучасних фітнес-програм	Мультимедійна презентація, відеофрагменти тренувань	Підвищення інтересу до занять, формування позитивного ставлення до аеробіки
Підготовча частина	Розминка з використанням простих ритмічних рухів та базових елементів аеробіки	Музичний супровід, відеоінструкції	Активізація рухової діяльності, створення позитивної емоційної атмосфери
Основна частина	Виконання комплексів вправ з аеробіки різного рівня складності (step-аеробіка, танцювальна аеробіка, кардіо-комбінації)	Відеоматеріали з технікою виконання вправ, інтерактивні завдання	Підвищення мотивації до занять, розвиток інтересу до різних видів аеробіки
Контроль та самоконтроль	Відстеження рівня рухової активності, оцінювання виконання вправ, взаємоконтроль учнів	Мобільні додатки для підрахунку активності, фітнес-трекери	Формування відповідальності за результати діяльності, розвиток самоконтролю
Заключна частина	Рефлексія, обговорення досягнутих результатів, визначення особистих цілей для подальших занять	Онлайн-щоденники активності, цифрові опитування	Формування внутрішньої мотивації до систематичних занять аеробікою

Використання відеоматеріалів дозволило учням краще засвоїти техніку виконання основних елементів аеробіки, оскільки вони мали можливість візуально спостерігати правильне виконання вправ і порівнювати його з власними руховими діями. Це сприяло підвищенню ефективності навчання, формуванню правильних рухових навичок і зростанню інтересу до занять.

Важливим компонентом формувального етапу стало застосування елементів індивідуалізації освітнього процесу. Учням пропонувалися варіативні комплекси вправ різного рівня складності, що дозволяло враховувати їх індивідуальні фізичні можливості, рівень підготовленості та інтереси. Такий підхід сприяв підвищенню впевненості учнів у власних можливостях і формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою. З метою підвищення відповідальності учнів за результати власної діяльності у процесі занять широко використовувалися елементи самоконтролю та взаємоконтролю. Учні мали можливість відстежувати власні результати, оцінювати рівень виконання вправ, аналізувати власні досягнення та визначати напрями подальшого вдосконалення. Для цього застосовувалися мобільні додатки для підрахунку кроків, контролю фізичної активності та ведення індивідуальних щоденників рухової активності.

Крім того, у процесі занять використовувалися інтерактивні форми роботи, зокрема міні-змагання, командні вправи, виконання творчих рухових комбінацій та групових аеробних комплексів. Такий підхід сприяв активному залученню учнів до освітнього процесу, розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття колективізму та підвищенню мотивації до занять.

На контрольному етапі педагогічного експерименту було повторно проведено анкетування, отримані показники засвідчили позитивні зміни в рівні мотивації учнів до занять аеробікою. Після проведення експерименту в ЕГ спостерігалось значне збільшення частки учнів із високим рівнем мотивації (з 20 % до 47 %) та зменшення частки учнів із низьким рівнем (з 33 % до 13 %). У КГ зміни були менш виражені: високий рівень мотивації покращився лише до 27 %, а низький залишився на рівні 27 % (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень мотивації учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою на контрольному етапі педагогічного експерименту

Експериментальні групи	Високий рівень мотивації		Середній рівень мотивації		Низький рівень мотивації	
	Число	Відсоток	Число	Відсоток	Число	Відсоток
КГ (n=15)	4	27 %	7	46 %	4	27 %
ЕГ (n=15)	7	47 %	6	40 %	2	13 %

Динаміка змін підтверджує, що позитивне перетворення мотиваційної сфери значно більше в ЕГ, що свідчить про ефективність застосованої методики у формуванні інтересу та готовності до систематичних занять аеробікою.

Результати фізичної підготовленості учнів демонструють, що після експерименту ЕГ показала більш виражене покращення всіх тестових показників порівняно з КГ. Зокрема, гнучкість збільшилась з 8,4 см до 12,5 см, кількість піднімань тулуба за 1 хв – з 27 до 34 разів, результат степ-тесту – з 64 до 72 ум.

од., а оцінка виконання аеробної комбінації – з 6 до 9 балів. У КГ приріст був менш виражений (табл. 4).

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ (n=15 в кожній групі)

Тест	ЕГ на початку експерименту	ЕГ після експерименту	КГ початку експерименту	КГ після експерименту
Нахил тулуба вперед (см)	8,4	12,5	8,6	10,1
Піднімання тулуба за 1 хв (разів)	27	34	28	30
Степ-тест (ум. од.)	64	72	65	68
Виконання аеробної комбінації (балів)	6	9	6	7

Аналіз ставлення учнів до занять показав, що після експерименту 60 % учнів ЕГ зазначили, що заняття «дуже подобаються», ще 30 % – що «подобаються». У КГ подібні показники склали 35 % та 40 % відповідно (табл. 5). Відсутність негативного ставлення в ЕГ та зменшення частки байдужих учнів свідчать про підвищення мотиваційної зацікавленості та позитивного емоційного ставлення до аеробіки.

Таблиця 5

Ставлення учнів КГ та ЕГ до занять аеробікою на контрольному етапі експерименту

Показник	ЕГ (%)	КГ (%)
Заняття дуже подобаються	60	35
Подобаються	30	40
Байдуже	10	20
Не подобаються	0	5

Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапі експерименту свідчить про позитивну динаміку формування мотивації у учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою. Учні почали більш активно брати участь у заняттях, виявляли зацікавленість у виконанні нових вправ і частіше висловлювали бажання займатися аеробікою в позаурочний час.

Дискусія. Отримані результати дослідження свідчать про ефективність використання інноваційних технологій у процесі формування мотивації учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що впровадження мультимедійних засобів, цифрових

ресурсів, відеотренувань, мобільних додатків та інтерактивних форм роботи позитивно впливає на зацікавленість учнів заняттями фізичною культурою та сприяє підвищенню їх внутрішньої мотивації до систематичної рухової активності. Результати проведеного експерименту узгоджуються з положеннями сучасних наукових праць у галузі фізичного виховання, де підкреслюється важливість впровадження інноваційних педагогічних технологій для підвищення ефективності освітнього процесу (Афанасьєв, 2021; Кузьменко, 2022; Москаленко, 2015; Язловецька, 2022).

Науковці В. В. Жабчик (2021), а також Л. Філенко зі співавторами (2023) зазначають, що інтеграція цифрових технологій у систему фізичного виховання сприяє створенню привабливого та динамічного освітнього середовища, яке відповідає інтересам сучасної молоді. У контексті нашого дослідження встановлено, що поєднання традиційних форм занять аеробікою з інноваційними технологіями дозволяє урізноманітнити зміст уроків, підвищити їх емоційну насиченість і забезпечити активну участь учнів у освітньому процесі. Особливе значення має використання мультимедійного супроводу та відеоматеріалів, які сприяють більш ефективному засвоєнню техніки виконання аеробних вправ. Візуалізація рухів, демонстрація правильного виконання елементів аеробіки та можливість повторного перегляду відеофрагментів допомагають учням краще зрозуміти структуру рухів і підвищують упевненість у власних можливостях. Крім того, застосування музичного супроводу різних стилів створює позитивний емоційний фон під час занять, що є важливим чинником формування стійкої мотивації до фізичної активності.

Важливим аспектом реалізації методики стало використання елементів самоконтролю та взаємоконтролю, що дозволило активізувати пізнавальну діяльність учнів і підвищити їх відповідальність за результати власної діяльності. Учні отримували можливість аналізувати власні досягнення, відстежувати прогрес у виконанні вправ і порівнювати результати з попередніми показниками. Такий підхід сприяє формуванню в учнів навичок саморегуляції, самостійності й усвідомлення значущості регулярної фізичної активності для підтримання здоров'я. Крім того, застосування мобільних додатків для фіксації рухової активності дозволило розширити можливості контролю й оцінювання результатів занять. Учні могли відстежувати кількість виконаних вправ, тривалість фізичної активності й інші показники, що сприяло підвищенню їх зацікавленості у власних результатах. Використання таких технологій також створює умови для індивідуалізації освітнього процесу, оскільки кожен учень має можливість працювати у власному темпі та враховувати індивідуальний рівень фізичної підготовленості. Варто зазначити, що ефективність формування мотивації до занять аеробікою значною мірою залежить від створення

сприятливої психологічної атмосфери на заняттях. У процесі реалізації формувального етапу експерименту велика увага приділялася підтримці позитивного емоційного клімату, заохоченню учнів до активної участі у виконанні вправ та формуванню партнерських відносин між учителем і учнями. Це сприяло підвищенню рівня довіри, розвитку командної взаємодії та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Висновки. Під час проведення педагогічного експерименту встановлено, що зниження рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку зумовлене зростанням навчального навантаження, поширенням малорухливого способу життя та недостатньою зацікавленістю традиційними формами організації занять фізичною культурою. У процесі дослідження визначено, що використання інноваційних технологій у фізичному вихованні створює сприятливі умови для підвищення зацікавленості учнів заняттями аеробікою. Застосування мультимедійних презентацій, відеоматеріалів, музичного супроводу, інтерактивних завдань і мобільних додатків для контролю рухової активності сприяє активізації пізнавальної діяльності учнів і формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ. Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив розробленої методики занять аеробікою з використанням інноваційних технологій на рівень мотивації учнів старшого шкільного віку до рухової активності. В ЕГ спостерігалось підвищення інтересу до занять фізичною культурою, зростання рівня активності учнів під час виконання вправ і формування більш усвідомленого ставлення до власного фізичного розвитку. Встановлено, що використання відеоматеріалів і мультимедійних засобів сприяє кращому засвоєнню техніки виконання вправ з аеробіки, а музичний супровід підвищує емоційну насиченість занять і створює позитивний психологічний клімат у групі. Це, у свою чергу, стимулює учнів до більш активної участі в освітньому процесі. Застосування елементів самоконтролю та взаємоконтролю в процесі занять аеробікою сприяє розвитку відповідальності учнів за результати власної діяльності, формуванню навичок самостійної організації рухової активності та підвищенню рівня внутрішньої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та впровадженні комплексних програм використання сучасних цифрових технологій, фітнес-платформ і елементів гейміфікації у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєв, А. В. (2021). Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(130), 16–18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03)
2. Жабчик, В. В. (2021). Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*, (5), 63–65. <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/14410>
3. Закопайло, С. А. (2015). Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (8), 140–146. <https://surl.li/mmdbsa>
4. Красов, О. І., & Кусай, М. В. (2020). Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. У Н. Є. Панегелова (Ред.), *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія* (с. 138–147). Переяслав. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/33252/1/I_Holovach_Monograph_2020_FZFVS.pdf
5. Кузьменко, І. (2022). Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 187–197. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>
6. Лукова, С., & Фоменко, К. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, (9), 162–170. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.21>
7. Москаленко, Н. (2015). Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(55), 35–38. <https://surl.lu/nkkyiv>
8. Міністерство освіти і науки України. (2017). *Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура» 10–11 класи (Рівень стандарту)*. Інститут модернізації змісту освіти. <https://imzo.gov.ua/navchal-ni-prohramy/>
9. Філенко, Л., Церковна, О., Пасько, В., Філенко, І., & Палічук, Ю. (2023). Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (7), 142–155. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827>

10. Хлус, Н. О. (2025а). Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (3), 146–150. <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.3.25>
11. Хлус, Н. О. (2025b). Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 19(38), 103–113. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-103-114](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114)
12. Хлус, Н. О. (2025с). Використання інноваційних технологій під час вивчення рухливих ігор в закладах загальної середньої освіти. *Спортивні ігри*, 4(38), 12–19. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.02>
13. Хуртенко, О., & Шпильчук, В. (2025). Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 19(38), 143–152. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-1-405](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-1-405)
14. Школа, О. М., & Палещенко, К. В. (2021). Аеробіка як засіб формування мотивації до занять фізичними вправами та здоров'язбереження. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*, 1(1), 251–252. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.15880>
15. Язловецька, О. В. (2022). Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (205), 224–229. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229>

REFERENCES

1. Afanasiev, A. V. (2021). Mozhyvosti zastosuvannya interaktyvnykh metodiv u protsesi navchannia fizychnoi kultury starshoklasnykiv [Possibilities of using interactive methods in the process of physical education of high school students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)], 2(130), 16–18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03)
2. Zhabchuk, V. V. (2021). Innovatsiini tekhnolohii ta tekhnolohii dystantsiinoho navchannia na urokakh fizychnoi kultury [Innovative technologies and distance learning technologies at physical education lessons]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu* [Scientific and Methodological Bases of the Use of Information Technologies in the Field of Physical Culture and Sport], (5), 63–65. <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/14410>
3. Zakopailo, S. A. (2015). Formuvannia motyvatsii ta interesu v uchniv zahalnoosvitnikh shkil do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Formation of motivation and interest

in general education school students in physical education classes]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny [Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiiienko University. Physical Education, Sport and Human Health]*, (8), 140–146. <https://surl.li/mmdbsa>

4. Krasov, O. I., & Kusai, M. V. (2020). Innovatsiini tekhnolohii v fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Innovative technologies in the physical education of schoolchildren]. In N. Ye. Panehelova (Ed.), *Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiia [Actual problems and perspectives of physical education, sport and tourism development: A collective monograph]* (pp. 138–147). Pereiaslav.

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/33252/1/I_Holovach_Monograph_2020_FZSVS.pdf

5. Kuzmenko, I. (2022). Osvitni innovatsii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Educational innovations in the physical education of schoolchildren]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleattia [Actual Problems of Physical Education of Different Population Groups]*, 187–197. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>

6. Lukova, S., & Fomenko, K. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii dlia vyvchennia aktualnykh motyviv sportyvnoi diialnosti pidlitkiv [Diagnostic toolkit for studying relevant motives of sports activity of adolescents]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky [Bulletin of Lviv University. Series Psychological Sciences]*, (9), 162–170. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.21>

7. Moskalenko, N. (2015). Innovatsiina diialnist u fizychnomu vykhovanni zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Innovative activity in the physical education of general educational institutions]. *Fizyche vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society]*, 4(55), 35–38. <https://surl.lu/nkkyiv>

8. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2017). *Navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity "Fizychna kultura" 10–11 klasy (Riven standartu) [Physical education curriculum for general secondary education institutions, grades 10–11 (Standard level)]*. Institute of Education Content Modernization. <https://imzo.gov.ua/navchal-ni-prohramy/>

9. Filenko, L., Tserkovna, O., Pasko, V., Filenko, I., & Palichuk, Yu. (2023). Informatsiini tekhnolohii on-line navchannia z fizychnoi kultury [Information technologies for online training in physical education]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu [Scientific and Methodological Bases of the Use of Information Technologies in the Field of Physical Culture and Sport]*, (7), 142–155. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827>

10. Khilus, N. O. (2025a). Vykorystannia innovatsiinykh fitnes-tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury: suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku [Use of innovative fitness technologies at physical education lessons: Current state and development prospects]. *Olimpiiskyi ta paraliimpiiskyi sport [Olympic and Paralympic Sport]*, (3), 146–150. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.3.25>

11. Khlus, N. O. (2025b). Doslidzhennia motyvatsii do rukhovoï aktyvnosti uchniv serednoho shkilnoho viku [Research of motivation for motor activity of middle school age students]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii [Physical Culture, Sport and Health of the Nation]*, 19(38), 103–113. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2025.19\(38\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2025.19(38).12)
12. Khlus, N. O. (2025c). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii pid chas vyvchennia rukhlyvykh ihor v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [The use of innovative technologies during the study of active games in general secondary education institutions]. *Sportyvni ihry [Sports Games]*, 4(38), 12–19. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.02>
13. Khurtenko, O., & Shpylchuk, V. (2025). Zastosuvannia zasobiv ozdorovchoi aerobiky na urokakh fizychnoi kultury z divchatamy starshykh klasiv [Application of health-improving aerobics means at physical education lessons with high school girls]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii [Physical Culture, Sport and Health of the Nation]*, 19(38), 143–152. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-1-405](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-1-405)
14. Shkola, O. M., & Paleshchenko, K. V. (2021). Aerobika yak zasib formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy ta zdoroviazberezhennia [Aerobics as a means of forming motivation for physical exercise and health preservation]. *Aktualni problemy v systemi osvity: zaklad zahalnoi serednoi osvity – douniversytetska pidhotovka – zaklad vyshchoi osvity [Current Problems in the Education System: General Secondary Education Institution – Pre-university Preparation – Higher Education Institution]*, 1(1), 251–252. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.15880>
15. Yazlovetska, O. V. (2022). Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Innovative technologies in the system of physical education of schoolchildren]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedagogichni nauky [Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences]*, (205), 224–229. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229>

*Статтю надіслано до редколегії 23.01.2026 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.03.2026 р.*