

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В. М. Лелека

«23» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: «ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ
КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент групи 4831



Войтовський Е.А.

Керівник роботи:

доктор пед. наук, професор



Лелека В.М.

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

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
В.М. Лелека



«25» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

ВОЙТОВСЬКИЙ Е.А.

1. Тема роботи: «Інтерактивні технології у формуванні ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури»

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту

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

Термін подання роботи: червень 2026 р.

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

1.1. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): розглянути теоретичні основи використання інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів через розкриття наступних питань: поняття інтерактивних технологій та їх класифікація; ключові компетентності учнів у сучасній системі освіти; психолого-педагогічні аспекти використання інтерактивних методів на уроках фізичної

культури; досвід застосування інтерактивних технологій у світовій та вітчизняній педагогічній практиці розділ ii. методика формування ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури за допомогою інтерактивних технологій; принципи та підходи до організації інтерактивного навчання; інтерактивні методи і прийоми на уроках фізичної культури; планування уроків з використанням інтерактивних технологій; використання інформаційно-комунікаційних технологій для розвитку компетентностей; дослідження ефективності застосування інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів; організація експериментальної роботи; характеристика учнів та вибірки дослідження; результати експериментального дослідження та їх аналіз.

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

3. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи використання інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методика формування ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури за допомогою інтерактивних технологій	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Дослідження ефективності застосування інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студент
Керівник роботи

Е.А. Войтовський
В.М. Лелека

Е.А. Войтовський
В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Войтовський Е.А. Інтерактивні технології у формуванні ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури.

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

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

Метою роботи було дослідження ефективності застосування інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування, експериментальне впровадження інтерактивних методик та статистичну обробку отриманих результатів.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів для підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Ключові слова: урок фізичної культури, інтерактивні технології, компетентності учнів, система загальної середньої освіти.

ABSTRACT

Voytovsky, E.A. Interactive Technologies in the Development of Students' Key Competencies in Physical Education Classes.

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

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

The aim of this study was to investigate the effectiveness of using interactive technologies in the development of students' key competencies in physical education classes.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaires, testing, experimental implementation of interactive methods, and statistical analysis of the obtained results.

The results of the study can be used in the practical work of physical education teachers and educators in general education institutions to improve the effectiveness of the educational process.

Keywords: physical education class, interactive technologies, student competencies, general secondary education system.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ.....	12
1.1. Поняття інтерактивних технологій та їх класифікація.....	12
1.2. Ключові компетентності учнів у сучасній системі освіти.....	14
1.3. Психолого-педагогічні аспекти використання інтерактивних методів на уроках фізичної культури.....	19
1.4. Досвід застосування інтерактивних технологій у світовій та вітчизняній педагогічній практиці.....	25
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	31
2.1. Принципи та підходи до організації інтерактивного навчання.....	31
2.2. Інтерактивні методи і прийоми на уроках фізичної культури.....	34
2.3. Планування уроків з використанням інтерактивних технологій....	36
2.4. Використання інформаційно-комунікаційних технологій для розвитку компетентностей.....	37
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ.....	40
3.1. Організація експериментальної роботи.....	40
3.2. Характеристика учнів та вибірки дослідження.....	42
3.3. Результати експериментального дослідження та їх аналіз.....	43
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	46

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
--	-----------

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку освітньої системи України особливо гостро постає питання модернізації навчального процесу та впровадження інноваційних педагогічних технологій. Зміни в суспільному житті, стрімкий розвиток інформаційних технологій та нові виклики ХХІ століття вимагають від освітньої галузі кардинального переосмислення підходів до формування особистості здобувача освіти. Сучасний заклад загальної середньої освіти має готувати не лише освічених, а й компетентних громадян, здатних успішно адаптуватися до швидкозмінних умов життя, критично мислити, ефективно комунікувати та співпрацювати. Аналіз державних документів України (Закон України «Про освіту», Концепція Нової української школи, Державний стандарт базової середньої освіти) засвідчує пріоритетність компетентнісного підходу в освіті та необхідність формування у школярів ключових компетентностей, серед яких особливе місце посідають здоров'язбережувальна компетентність, соціальна та громадянська компетентності, компетентність у галузі природничих наук і технологій [4]. Фізична культура як навчальний предмет має унікальні можливості для формування означених компетентностей, проте традиційні методи викладання часто не відповідають сучасним освітнім потребам. Використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні дозволяє створити активне освітнє середовище, де учні стають суб'єктами навчального процесу, розвивають критичне мислення, навички співпраці та самоаналізу. Незважаючи на те, що в останні роки з'явилося чимало робіт, присвячених інтерактивним технологіям в освіті (І. Д. Бех, О. І. Пометун, Л. В. Пироженко, О. В. Акімова), у науковій літературі бракує системного обґрунтування застосування цих технологій саме у фізичному вихованні для формування ключових компетентностей здобувачів освіти. Крім того, недостатньо розробленими залишаються питання методичного забезпечення

інтерактивного навчання на уроках фізичної культури, як при традиційному – очному, так і дистанційному форматі навчання, та критерії оцінювання його ефективності. Сучасні вимоги до всебічного розвитку особистості здобувача освіти роблять актуальною проблему модернізації методики викладання фізичної культури на основі визначення наявних суперечностей між потребою у формуванні ключових компетентностей засобами фізичного виховання та недостатнім рівнем використання інтерактивних технологій у навчальному процесі. Отже, потреба в оновленні методики викладання фізичної культури через впровадження інтерактивних технологій, зважаючи на її важливість та недостатню наукову розробленість, зумовили вибір теми мого дипломного дослідження: «Використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні для формування ключових компетентностей учнів».

Сучасна освіта орієнтована на розвиток у учнів не лише знань і умінь, але й ключових компетентностей, які дозволяють ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях, приймати рішення, взаємодіяти з іншими людьми та самостійно здобувати нові знання. Особливо актуальною є проблема формування цих компетентностей на уроках фізичної культури, адже вони включають не тільки фізичні навички, а й соціальні, комунікативні та мотиваційні аспекти розвитку особистості.

Інтерактивні технології навчання в останні роки стають важливим засобом розвитку компетентностей учнів. Використання таких методів дозволяє підвищити активність, самостійність, креативність та відповідальність учнів за результат своєї навчальної діяльності. На уроках фізичної культури інтерактивні технології сприяють формуванню не лише фізичної підготовленості, але й умінь працювати в команді, планувати свої дії та оцінювати власні досягнення.

Отже, обрана нами тема **«Інтерактивні технології у формуванні ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури»** є актуальною й на часі, оскільки потребує ґрунтовного наукового осмислення

та подальшого дослідження. Варто підкреслити, що вона не є вичерпною, адже постійно відкриваються нові підходи, методи й засоби, які потребують аналізу й адаптації до сучасних умов ЗССО.

Метою даної роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективності застосування інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури.

Для досягнення цієї мети було визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні основи інтерактивного навчання та поняття ключових компетентностей учнів.
2. Дослідити психолого-педагогічні аспекти застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури.
3. Розробити методику використання інтерактивних технологій для формування ключових компетентностей учнів.
4. Провести експериментальне дослідження ефективності запропонованих методик та оцінити його результати.

Об'єктом дослідження є процес формування ключових компетентностей учнів у системі фізичного виховання.

Предметом дослідження – інтерактивні технології як засіб розвитку ключових компетентностей на уроках фізичної культури.

Методи дослідження включають аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування, експериментальне впровадження інтерактивних методик та статистичну обробку отриманих результатів.

База дослідження: У дослідженні брали участь дві групи учнів Миколаївської гімназії № 57: експериментальна група (ЕГ) – 25 учнів, навчання з використанням інтерактивних технологій; контрольна група (КГ) – 25 учнів, навчання за традиційною методикою; загальна кількість учасників: 50 школярів.

Теоретична значущість полягає у комплексному дослідженні впливу інтерактивних технологій на розвиток ключових компетентностей учнів саме в умовах уроків фізичної культури та розробці практичних рекомендацій для педагогів.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його результати можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів для підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

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

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

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 45 сторінках тексту, містить 6 таблиць та 2 рисунки. У бібліографії подано 24 джерела, з них 3 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ

1.1. Поняття інтерактивних технологій та їх класифікація

Інтерактивні технології навчання (від англ. *interact* – «взаємодіяти») – це сукупність педагогічних методів, прийомів і форм організації навчального процесу, що ґрунтуються на активній взаємодії всіх учасників освітнього процесу (учнів між собою та з учителем) з метою досягнення спільного результату [7, с. 106].

Сутність інтерактивного навчання полягає в тому, що:

- учень виступає активним суб'єктом діяльності, а не пасивним споживачем інформації;
- навчальний процес відбувається у формі діалогу, співпраці, спільного пошуку рішень;
- педагог виконує функції організатора, фасилітатора, модератора навчальної взаємодії;
- головна мета – розвиток компетентностей, критичного мислення, самостійності, комунікабельності, відповідальності за власний результат.

Пометун О. вважає, що інтерактивні технології – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність і інтелектуальну спроможність [11, с. 640].

Зязюн І. підкреслює, що інтерактивне навчання – це діалогічна форма пізнання, де результатом є не лише засвоєння знань, а й формування досвіду соціальної взаємодії [4, с. 40].

Ознаки інтерактивних технологій:

1. Постійна взаємодія учасників навчання.
2. Активна участь кожного (робота в парах, групах, комунікативні ігри).
3. Спільна діяльність – досягнення результату можливе тільки через співпрацю.
4. Рефлексія – аналіз власних дій, висновків, емоцій.
5. Комфортна атмосфера взаємоповаги, рівності, творчості.
6. Інтеграція різних видів діяльності: когнітивної, емоційної, рухової (що особливо важливо для уроків фізичної культури).

Існують різні підходи до класифікації. Наведемо найпоширеніші з них. За допомогою таблиці ми узагальнили інтерактивні технології за формою організації діяльності (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Види інтерактивних технологій за формою організації діяльності

<i>Тип технології</i>	<i>Приклади методів</i>	<i>Характеристика</i>
Фронтальні (групові)	«Мозковий штурм», «Асоціативний куш», «Мікрофон»	Вся група працює разом, учні обмінюються ідеями, формують спільне рішення
Парні	«Обговорення в парах», «Навчаючи – навчаюсь», «Інтерв'ю в парах»	Робота у взаємодії двох учнів, розвиток комунікативних навичок
Малі групи	«Коло ідей», «Акваріум», «Карусель»	3–6 осіб у групі розв'язують проблему, готують спільний результат
Індивідуально-групові	Проектна робота, «Кейс-метод», дослідницькі завдання	Поєднання індивідуальної роботи з груповою взаємодією

За дидактичною метою:

- інтерактивні технології кооперативного навчання – організація спільної діяльності учнів (робота в групах, «Джигсоу», «Коло ідей»);

- інтерактивні технології ситуативного моделювання – імітаційні ігри, рольові, ділові ігри, моделювання реальних або уявних ситуацій;
- інтерактивні технології опрацювання дискусійних питань – «Дебати», «Прес-метод», «Займи позицію»;
- інформаційно-комунікаційні інтерактивні технології (ІКТ) – використання цифрових засобів: інтерактивних дошок, мобільних застосунків, онлайн-платформ, фітнес-технологій тощо.

За рівнем активності учнів:

- репродуктивні (відтворення, тренувальні інтерактиви);
- продуктивні (створення власного продукту – презентації, проекту, відео);
- творчо-дослідницькі (самостійний пошук, розв'язання проблем, розробка авторських вправ) [14, с. 79].

За ступенем інтеграції ІКТ у процес навчання:

1. Традиційно-інтерактивні – використання активних методів без цифрових засобів (ігрові, комунікативні).
2. Цифрово-інтерактивні – поєднання педагогічних методів з ІКТ: використання відеоаналізу рухів, онлайн-опитувань, спортивних додатків.
3. Віртуально-інтерактивні – дистанційні або змішані форми, віртуальні тренажери, платформи типу Google Classroom, ClassDojo, FitClass.

Інтерактивні технології – це сучасний підхід до навчання, який базується на активній співпраці, діалозі та рефлексії, забезпечує формування ключових компетентностей і створює умови для розвитку особистості учня.

1.2. Ключові компетентності учнів у сучасній системі освіти

У сучасних умовах глобалізації та швидких соціально-економічних змін перед освітньою системою постає завдання підготовки особистості, здатної адаптуватися до нових викликів та ефективно функціонувати в мінливому

суспільстві. Це зумовлює необхідність переосмислення цілей і завдань освіти, переходу від традиційного знаннєвого підходу до компетентнісного. Центральним поняттям цього підходу є «компетентність», яке потребує чіткого наукового визначення.

У сучасній освіті компетентнісний підхід є провідною парадигмою, яка зміщує акцент із засвоєння учнями знань, умінь і навичок на здатність застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень доводить що в українському суспільстві особливої значущості набувають питання формування в дітей нових життєвих стратегій, компетентності, конкурентоспроможності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Увага вчених спрямована на вивчення сутності й змісту компетентнісного підходу, розроблення методів і засобів формування й розвитку компетенцій в учнів (В. Адольф, Ю. Варданян, Б. Гершунський, С. Гончаренко, Ю. Кулюткін, А. Маркова, Л. Мітіна, Н. Лобанова, Н. Остапчук, О. Пометун, О. Савченко, Г. Сухобська та ін.). Єрмаков І. чітко визначив: щоб знайти своє місце в житті, ефективно засвоїти життєві й соціальні ролі, випускник закладу загальної середньої освіти має володіти певними якостями й уміннями: 1) бути гнучким, мобільним, конкурентоспроможним, уміти інтегруватись у динамічне суспільство, презентувати себе й дбайливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності; 2) уміти здобувати, аналізувати інформацію, отриману з різних джерел, застосовувати її для індивідуального розвитку й самовдосконалення та критично мислити, генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення й відповідати за них; 3) уміти запобігати будь-яким конфліктним ситуаціям і виходити з них та цілеспрямовано використовувати свій потенціал як для самореалізації в професійному й особистісному плані, так і в інтересах суспільства, держави; 4) володіти комунікативною культурою, уміти працювати в команді, використовувати

знання як інструмент для розв'язання життєвих проблем, бути здатним до вибору численних альтернатив, які пропонує сучасне життя.

Стахів М. вважає, що компетентність – це інтегрована характеристика особистості, що поєднує знання, уміння, навички, цінності, досвід, ставлення та здатність успішно діяти в певній сфері діяльності [16, с. 57].

В українському освітньому просторі законодавчо закріплене визначення ключових компетентностей подано в Законі України «Про освіту» (2017), де вони трактуються як «динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [4, ст. 1]. Це визначення підкреслює інтегративний та динамічний характер компетентностей, їх спрямованість на практичну діяльність. Структурний аналіз ключових компетентностей дозволяє виділити їх основні складові компоненти, розуміння яких є необхідним для ефективної організації освітнього процесу. Більшість дослідників виділяють чотири основні компоненти структури компетентностей.

Ключові компетентності – це базові, універсальні вміння, необхідні кожній людині для самореалізації, соціальної активності, працевлаштування, навчання впродовж життя.

У Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що метою освіти є «всебічний розвиток людини як особистості, формування її ключових компетентностей, необхідних для життя, діяльності та громадянської участі».

Тищенко В. зауважує, що ключові компетентності визначаються як результати навчання, які забезпечують готовність випускника школи до життя у сучасному суспільстві [18, с. 191].

Перелік ключових компетентностей закріплено у: Державному стандарті базової середньої освіти (2020); Концепції «Нова українська школа» (2016);

Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради ЄС (2018) щодо формування ключових компетентностей для навчання впродовж життя.

Відповідно до чинних державних документів, ключові компетентності включають:

1. *Вільне володіння державною (та рідною) мовою:*

- Уміння висловлювати власні думки усно й письмово, грамотно та логічно будувати висловлювання, аргументувати позицію.

- На уроках фізичної культури реалізується через чітке мовне спілкування, пояснення завдань, обговорення результатів, командну взаємодію.

2. *Спілкування іноземними мовами:*

- Здатність розуміти й використовувати іноземну мову для комунікації.

- Може бути реалізована через використання міжнародної спортивної термінології, участь у спільних проектах, ознайомлення з глобальною культурою спорту.

3. *Математична компетентність:*

- Здатність застосовувати математичні знання для розв'язання практичних завдань.

- У фізичній культурі – розрахунок пульсу, швидкості, дистанції, часу, контроль фізичного навантаження.

4. *Компетентність у галузі природничих наук, техніки і технологій:*

- Розуміння природничих процесів, що впливають на стан організму, принципів роботи технічних засобів.

- Наприклад, знання про функціонування серцево-судинної системи, біомеханіку рухів, застосування фітнес-технологій [22].

5. *Інформаційно-цифрова компетентність:*

Уміння ефективно використовувати інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), критично оцінювати інформацію, забезпечувати інформаційну безпеку.

У фізичній культурі – використання мобільних додатків для моніторингу активності, створення відеозвітів, ведення електронних щоденників здоров'я.

6. Уміння вчитися впродовж життя:

Готовність до саморозвитку, самоосвіти, самоконтролю.

На уроках ФК – формування навички самостійно планувати рухову активність, відстежувати власні результати, ставити цілі.

7. Ініціативність і підприємливість:

Уміння реалізовувати ідеї, приймати рішення, брати відповідальність.

Виявляється у самостійному плануванні занять, проведенні мінітурнірів, спортивних заходів, проєктів.

8. Соціальна і громадянська компетентність:

Здатність ефективно взаємодіяти, працювати в команді, дотримуватись етичних норм, брати участь у суспільному житті.

Фізична культура формує ці якості через колективні ігри, командні види спорту, волонтерські ініціативи.

9. Обізнаність і самовираження у сфері культури:

Усвідомлення культурної спадщини, повага до традицій, розвиток естетичного смаку.

На уроках фізичної культури – знайомство з національними видами спорту, танцями, спортивними традиціями регіону.

10. Екологічна компетентність:

- Усвідомлення взаємозв'язку людини й природи, екологічна поведінка.
- Реалізація: заняття на свіжому повітрі, дбайливе ставлення до природи, формування здорового способу життя [24].

11. Здоров'язбережувальна компетентність (іноді виокремлюється окремо):

- Здатність дбати про власне фізичне, психічне і соціальне здоров'я.
- Є профільною для уроків фізичної культури, оскільки саме вони формують у дітей навички саморегуляції, гігієни, рухової активності, профілактики захворювань.

Компетентності формуються міжпредметно – кожен предмет робить свій внесок у розвиток учня.

Фізична культура має потенціал формування більшості компетентностей, оскільки поєднує пізнавальну, практичну, комунікативну, емоційну та соціальну діяльність.

Інтерактивні технології є дієвим засобом формування компетентностей, адже вони забезпечують:

активну участь учня у навчальному процесі;
практичне застосування знань;
взаємодію, співпрацю, обмін досвідом;
розвиток рефлексії та критичного мислення [21].

Сучасний педагог виступає фасилітатором навчання, який:

- створює умови для самостійної діяльності учнів;
- стимулює рефлексію та самооцінку;
- допомагає сформувати в учнів усвідомлення власного потенціалу;
- організовує інтерактивне, діяльнісне середовище.

Ключові компетентності – це основа нової української освіти, спрямованої на формування цілісної, активної, відповідальної особистості. Їх формування – головна мета освітнього процесу, а інтерактивні технології є ефективним інструментом реалізації цього завдання, особливо у сфері фізичної культури, де поєднуються пізнавальна, практична та соціальна активність учнів.

1.3. Психолого-педагогічні аспекти використання інтерактивних методів на уроках фізичної культури

Пріоритетним напрямком роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках. Вчитель, використовуючи:

- стимулюючі дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану.

Прикладами можуть бути – температурне гартування, фізичні навантаження;

- захисно-профілактичні полягають у виконанні санітарно-гігієнічних норм і вимог. Обмеження граничного навантаження, що виключає перевтому.

Використання страхувальних засобів і захисних пристосувань в спортзалах, що виключають травматизм;

- компенсаторно-нейтралізуючі – це фізкультмінутки, фізкультпаузи, які в якійсь мірі нейтралізують несприятливу дію статичності уроків;

- інформаційно-повчальні технології забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи про здоров'я. Для досягнення цілей здоров'язберігаючих технологій застосовуються наступні групи засобів: – засоби рухової спрямованості фізичні вправи (фізкультмінутки і рухливі зміни; емоційні розрядки і хвилинки «спокою», гімнастика (оздоровча, пальчикова, що коригує, дихательная, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура, рухливі ігри; спеціально організована рухова активність дитяти (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навиків); масаж, самомасаж; психогімнастика та інші;

- оздоровчі сили природи (проведення занять на свіжому повітрі);

– гігієнічні чинники (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря і так далі); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму рухової активності, режиму харчування і сну; навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя (ЗОЖ), простим навикам надання першої медичної допомоги при порізах, садні, опіках, укусах); обмеження граничного рівня учбового навантаження щоб уникнути перевтоми) (Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві, 2020).

На думку Кошелевої О. сучасний урок фізичної культури має бути не лише спрямований на розвиток рухових якостей, а й на формування особистості учня, розвиток його мотивації, комунікативних умінь, соціальної активності та здатності до саморегуляції [8].

У цьому контексті особливого значення набувають психолого-педагогічні аспекти застосування інтерактивних методів, які забезпечують не просто засвоєння рухових дій, а й формування внутрішньої готовності до здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної активності.

Інтерактивне навчання ґрунтується на закономірностях активної пізнавальної діяльності особистості та соціально-психологічних механізмах взаємодії [3].

Його ефективність пояснюється такими психологічними чинниками:

1. Активізація мотивації учнів

За теоріями мотивації (А. Маслоу, Д. МакКлелланд, К. Роджерс), активна участь у спільній діяльності задовольняє потреби у спілкуванні, самовираженні, визнанні, що підвищує інтерес до навчання.

На уроках фізичної культури інтерактивні методи (ігри, змагання, групові завдання) створюють ситуацію успіху, коли кожен учень відчуває себе значущим учасником команди.

2. Розвиток емоційно-вольової сфери

Інтерактивні вправи викликають позитивні емоції, формують почуття радості від руху, задоволення від співпраці.

- Емоційна залученість сприяє стійкому інтересу до занять фізичною культурою, розвитку самоконтролю, витримки, рішучості [10, с. 138].

3. Соціально-психологічна взаємодія

За Л. Виготським, навчання є соціальним процесом, у якому пізнання формується через взаємодію з іншими.

Інтерактивні методи (робота в парах, групах, рольові ігри) забезпечують розвиток комунікативних і соціальних навичок, уміння працювати в колективі, підтримувати однокласників.

4. Розвиток самосвідомості та рефлексії

Участь у спільних обговореннях, самооцінювання результатів діяльності сприяють формуванню адекватної самооцінки, усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

Рефлексивні елементи (обговорення «Що я відчував?», «Що вдалося?», «Що змінити?») формують внутрішню мотивацію до самовдосконалення [15, с. 108].

Застосування інтерактивних методів у фізичному вихованні ґрунтується на таких педагогічних принципах (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Педагогічні принципи використання інтерактивних методів

Назва принципу	Його змістова характеристика
Принцип активності	Учні стають не об'єктами, а суб'єктами навчання
Принцип співробітництва	Передбачає рівноправне партнерство вчителя й учнів, побудоване на довірі та взаємоповазі
Принцип індивідуалізації	Кожен учень має можливість реалізувати свій потенціал відповідно до рівня фізичної

	підготовки
Принцип емоційності та позитивного підкріплення	Створення атмосфери успіху й підтримки стимулює учнів до активної участі
Принцип зворотного зв'язку	Учитель і учні постійно оцінюють результати взаємодії, коригують дії, надають взаємну підтримку
Принцип рефлексії	Осмислення учнями власних досягнень і труднощів сприяє глибшому засвоєнню навчального матеріалу

Тищенко В. зауважує, що для результативного застосування інтерактивних технологій у фізичному вихованні необхідно враховувати такі умови [17, с. 163]:

1. *Створення позитивного психологічного клімату*
 - Взаємоповага, підтримка, доброзичливість – запорука активності учнів.
 - Учитель має бути фасилітатором, який допомагає, а не контролює.
2. *Врахування вікових та індивідуальних особливостей школярів*
 - Молодші школярі краще сприймають ігрові методи, середні – командні змагання, старшокласники – самостійні проєкти та дослідницькі завдання.
3. *Поєднання інтелектуальної та рухової активності*
 - Інтерактивні методи мають поєднувати фізичне навантаження з елементами мислення, аналізу, комунікації (наприклад, «спортивні квести», «рухливі дебати», «вікторини на швидкість») [20, с. 30].
4. *Мотиваційна підтримка та заохочення*
 - Слова схвалення, визнання успіху, нагородження стимулюють позитивне ставлення до занять.

○ Важливо, щоб оцінювання базувалося не лише на результатах, а й на старанні, участі, ініціативі.

5. Рефлексія та самооцінка

○ Обговорення результатів після уроку сприяє формуванню критичного мислення, саморозвитку, усвідомленню важливості здоров'я.

Застосування інтерактивних технологій має низку позитивних психолого-педагогічних наслідків (таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

Психологічні ефекти інтерактивного навчання у фізичній культурі

Психологічний ефект	Прояв у навчанні фізичної культури
Зростання внутрішньої мотивації	Учні з цікавістю виконують завдання, проявляють ініціативу
Розвиток комунікативних умінь	Взаємодія у групах, командна робота, взаємодопомога
Позитивний емоційний стан	Відчуття радості, згуртованості, довіри
Формування відповідальності	Учні відчують особисту причетність до результату групи
Підвищення рівня саморегуляції	Здатність контролювати емоції, поведінку, фізичний стан
Соціалізація та розвиток емпатії	Розуміння інших, підтримка партнерів, толерантність

У контексті інтерактивного підходу вчитель виступає не джерелом знань, а організатором взаємодії, який: створює мотиваційне середовище; добирає вправи, що передбачають співпрацю й самостійність; спостерігає, спрямовує, коригує дії учнів; стимулює самооцінку і взаємооцінювання; забезпечує емоційний комфорт і психологічну безпеку на уроці [23].

Психологічна майстерність учителя полягає у вмінні підтримати баланс між змагальністю та співпрацею, між фізичним навантаженням і позитивними емоціями.

1. Інтерактивні методи на уроках фізичної культури є важливим засобом психологічного розвитку особистості, підвищення мотивації до рухової активності та формування позитивного ставлення до навчання.

2. Їх ефективність залежить від створення сприятливого психолого-педагогічного середовища, урахування вікових особливостей, активної ролі учнів і професійної майстерності вчителя.

3. Завдяки інтерактивним технологіям урок фізичної культури перетворюється на простір співпраці, творчості та особистісного зростання, що сприяє формуванню ключових компетентностей і здоров'язбережувальної культури школярів.

1.4. Досвід застосування інтерактивних технологій у світовій та вітчизняній педагогічній практиці

Використання сучасних інтерактивних технологій – це важливий та необхідний аспект під час дистанційного навчання. Це тема актуальна наразі, оскільки, майже, усі діти, викладачі, почали адаптовуватися до дистанційного та змішаного формату навчання. Інтерактивні методи популярні у застосуванні серед здобувачів, оскільки в таких «мультимедійних» формах зазвичай діти легше та цікавіше здобувати знання та опановувати новий матеріал.

Сороколіт Н. наголошує на тому, що інтерактивні технології навчання давно стали невід'ємною складовою освітніх систем розвинених країн світу. Вони розглядаються як основа формування ключових компетентностей, розвитку творчого потенціалу та соціальної активності учнів [13, с. 108].

В українській освіті, особливо після впровадження Концепції «Нова українська школа» (НУШ), інтерактивні технології набули статусу інноваційного інструменту модернізації навчального процесу, у тому числі на уроках фізичної культури.

США

У системі освіти США інтерактивні методи застосовуються в межах концепцій:

- «Active Learning» (Активне навчання) – учні не лише слухають учителя, а й активно залучені до процесу через обговорення, моделювання, групові завдання, дослідницькі проєкти;
- «Cooperative Learning» (Кооперативне навчання) – технологія, розроблена Дж. Джонсоном і Р. Смітом, передбачає роботу в малих групах, де учні мають спільну мету та відповідальність за результат;
- «Experiential Learning» (Досвідне навчання) за Д. Колбом – учень здобуває знання через власну діяльність, аналіз досвіду і рефлексію [19, с. 122].

На уроках фізичного виховання у США інтерактивність реалізується через:

- метод «Peer Teaching» (взаємонавчання учнів),
- рухливі проєкти («Sports Education Model» Д. Сігрейтса),
- електронні фітнес-програми, що дозволяють відстежувати прогрес і вести командні змагання.

Приклад: у школах Каліфорнії широко використовують платформи GoNoodle, Polar GoFit, які поєднують інтерактивні вправи з гейміфікацією (система балів, рівнів, нагород).

Велика Британія

Британська педагогічна система спирається на принцип «Personalized Learning» (персоналізоване навчання), де інтерактивні технології виступають засобом розвитку самостійності, критичного мислення і командної взаємодії.

На уроках фізичної культури активно використовуються:

- групові рольові ігри та спортивні симуляції (наприклад, «Game Sense Approach»),

- проєктні заняття, де учні самі планують і проводять спортивні події,
- інтерактивні навчальні додатки (наприклад, *PE Office App* або *Striver*), що дозволяють планувати та аналізувати фізичну активність.

Країни Європейського Союзу

Європейські освітні стандарти базуються на документах ЄС щодо ключових компетентностей для навчання впродовж життя (EU Key Competences) [12, с. 277].

У багатьох країнах (Фінляндія, Німеччина, Франція, Польща) інтерактивні технології розглядаються як основний інструмент формування компетентностей.

- Фінляндія: модель «Phenomenon-Based Learning» – навчання через інтегровані міжпредметні проєкти; фізична культура часто поєднується з біологією, здоров'язбереженням і технологіями.
- Німеччина: застосовується інтерактивне моделювання спортивних ситуацій, дебати, групові тренінги на розвиток лідерства та командного духу.
- Польща: запроваджено методику «Aktywizujące metody nauczania», що передбачає використання інтерактивних ігор, відеоаналізу рухів, квестів.

Цікаво: у більшості європейських країн уроки фізичної культури мають компетентнісну структуру – на кожному етапі учень повинен не лише виконати рух, а й осмислити, проаналізувати, оцінити свою діяльність.

Канада, Австралія, Японія

- У Канаді діє програма «Physical Literacy», спрямована на розвиток рухової грамотності через ігрові та інтерактивні завдання.
- В Австралії поширені інтерактивні «фізкультурні лабораторії» (Physical Education Labs), де учні використовують сенсори, фітнес-браслети, планшети для аналізу рухів.

- У Японії навчання побудоване на філософії «Kyozaï Kenkyu» – спільного дослідження навчального матеріалу, коли учні разом із учителем шукають найефективніші рішення.

Українська освітня практика

Починаючи з 2000-х років, інтерактивні технології поступово інтегруються в українську школу, а після ухвалення Концепції НУШ (2016) – стали основою нової педагогічної парадигми.

Основні напрями впровадження:

- кооперативне навчання (робота в парах і групах, «Коло ідей», «Акваріум»);
- ігрові методи та квести на уроках фізичної культури;
- інтерактивні тренінги здорового способу життя;
- використання цифрових технологій (мобільних застосунків, онлайн-змагань, фітнес-платформ).

Сучасні тенденції української практики

- Інтеграція ІКТ – застосування інтерактивних дощок, відеоаналізу, фітнес-додатків, онлайн-платформ;
- Проєктно-ігрові технології – учні створюють власні фітнес-програми, організовують змагання, готують презентації;
- Соціально-комунікативна спрямованість – навчання через співпрацю, взаємопідтримку, розвиток командного духу;
- Змішане навчання – поєднання очних і дистанційних форм (відеоуроки, онлайн-змагання, цифрові щоденники активності).

На основі аналізу науково-методичної літератури ми визначили та охарактеризували спільні та відмінні риси застосування інтерактивних технологій у зарубіжній та вітчизняній практиці (таблиця 1.4.):

Таблиця 1.4.

Порівняльний аналіз зарубіжного та українського досвіду

Критерій	Зарубіжна практика	Вітчизняна практика
Концептуальна основа	Компетентнісний та діяльнісний підходи; освіта через досвід	Компетентнісний підхід (НУШ), інтерактивне та діяльнісне навчання
Організація навчання	Проектні, дослідницькі, кооперативні моделі	Ігрові, групові, інтерактивно-тренінгові форми
Роль учителя	Фасилітатор, наставник, партнер	Організатор взаємодії, мотиватор, консультант
ІКТ-компонент	Цифрові середовища, мобільні фітнес-платформи	Активне впровадження онлайн-застосунків і гаджетів
Результат	Розвиток життєвих, соціальних, здоров'язбережувальних компетентностей	Формування ключових компетентностей, саморегуляції, командної взаємодії

Світовий і український досвід свідчить, що інтерактивні технології є універсальним інструментом формування компетентностей, розвитку творчого потенціалу, самостійності та соціальної активності учнів.

У більшості країн інтерактивні методи реалізуються через партнерську модель навчання, гейміфікацію, проєктну діяльність і цифрові інструменти.

Українська школа активно адаптує найкращі світові практики у межах Концепції НУШ, особливо у фізичному вихованні, де поєднуються пізнавальна, рухова й соціальна активність.

Подальший розвиток інтерактивного навчання потребує методичного забезпечення, підготовки педагогів і створення цифрового освітнього середовища, яке б сприяло особистісно орієнтованому розвитку кожного учня.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових джерел і педагогічних досліджень дозволяє зробити висновок, що інтерактивні технології навчання є невід'ємним компонентом

сучасного освітнього процесу, спрямованого на формування ключових компетентностей учнів відповідно до вимог Нової української школи та європейських освітніх стандартів.

Інтерактивні технології розглядаються як система методів, прийомів і форм організації навчання, що базуються на принципах співпраці, активної участі, партнерства та зворотного зв'язку між учителем і учнями. Їх сутність полягає у створенні ситуації діалогової взаємодії, у якій кожен учень виступає активним суб'єктом пізнання, самостійно формує власні судження, набуває практичного досвіду та розвиває здатність до рефлексії.

З'ясовано, що в умовах реформування системи освіти ключові компетентності (соціальні, комунікативні, здоров'язбережувальні, інформаційні, підприємницькі тощо) стають провідним результатом навчальної діяльності. Їх формування потребує впровадження саме інтерактивних методів, оскільки вони стимулюють самостійність, критичне мислення, творчість, здатність до співпраці та саморозвитку.

Психолого-педагогічний аналіз свідчить, що ефективність інтерактивних технологій зумовлюється створенням позитивного емоційного середовища, підтримкою мотивації до навчання, урахуванням вікових і індивідуальних особливостей школярів, забезпеченням рефлексії та самоконтролю. Застосування інтерактивних методів на уроках фізичної культури сприяє не лише розвитку рухових умінь, а й формуванню соціальної компетентності, навичок командної взаємодії, саморегуляції, лідерства, що має важливе значення для становлення гармонійної, здорової особистості.

Порівняльний аналіз світового й вітчизняного досвіду показав, що в країнах Європи, США, Канаді, Австралії інтерактивні технології є основою компетентнісного навчання та реалізуються через гейміфікацію, кооперативні й проєктні моделі, використання цифрових засобів. В Україні, у межах концепції НУШ, ці підходи активно впроваджуються у практику,

особливо на уроках фізичної культури, де поєднуються рухова, пізнавальна та комунікативна діяльність учнів.

Отже, інтерактивні технології є ефективним засобом формування ключових компетентностей учнів, розвитку мотивації до занять фізичною культурою, виховання активної життєвої позиції та здоров'язберезувальної культури. Вони забезпечують особистісно орієнтований підхід, сприяють демократизації освітнього процесу та підвищують його результативність.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення практичних моделей застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури, удосконалення методичного забезпечення та підготовка педагогів до роботи в умовах інтерактивного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Принципи та підходи до організації інтерактивного навчання

Інтерактивне навчання – це сучасна освітня технологія, яка передбачає активну взаємодію всіх учасників навчального процесу, орієнтуючись на розвиток особистісних якостей, критичного мислення, комунікабельності та творчості.

Ефективна організація інтерактивного навчання потребує дотримання певних педагогічних принципів і реалізації науково обґрунтованих підходів, що забезпечують його цілісність, системність і результативність.

Принципи інтерактивного навчання відображають закономірності педагогічного процесу й визначають основні вимоги до його побудови. Вони створюють теоретичну основу для вибору форм, методів і засобів інтерактивної взаємодії.

Принцип активності та самостійності. Інтерактивне навчання передбачає активну участь кожного учня у навчальному процесі. Учні не є пасивними споживачами інформації, а співавторами навчальної діяльності.

На уроках фізичної культури це проявляється у самостійному виборі способів виконання вправ, розробленні командних стратегій, плануванні тренувальних завдань.

Принцип співробітництва та партнерства. Цей принцип ґрунтується на суб'єкт-суб'єктних відносинах між учителем та учнями. Вчитель виступає не контролером, а фасилітатором – організатором процесу спільного пошуку, який підтримує, мотивує, консультує.

Взаємонавчання, групова діяльність і командні ігри сприяють розвитку соціальної компетентності та вмінню працювати в колективі.

Принцип діалогічності. Основою інтерактивного навчання є діалог, обмін думками, ідеями, досвідом. Саме через діалог формується взаєморозуміння, критичне мислення і толерантність.

У фізичному вихованні діалогічність може реалізовуватись через обговорення спортивних ситуацій, спільне планування занять, аналіз результатів змагань.

Принцип емоційної залученості. Інтерактивне навчання ефективне тоді, коли учні емоційно включені у процес. Ігрові ситуації, змагання, командні завдання, елементи гейміфікації створюють атмосферу позитивного настрою та мотивації до активності. Емоційна підтримка підсилює пізнавальну діяльність і сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання.

Принцип рефлексії. Інтерактивна діяльність передбачає аналіз і самооцінку результатів. Учні мають можливість осмислити власні дії, визначити сильні та слабкі сторони, скоригувати поведінку. Рефлексивні вправи («Коло вражень», «Що я сьогодні зрозумів?», «Що хочу покращити?») допомагають формуванню критичного мислення й саморозвитку.

Принцип індивідуалізації та диференціації. Інтерактивні технології мають враховувати індивідуальні особливості учнів, рівень їх фізичної та психологічної готовності, темп засвоєння матеріалу. Завдання мають бути посильними для кожного, забезпечуючи ситуацію успіху та підтримуючи внутрішню мотивацію.

Принцип зворотного зв'язку. Зворотний зв'язок дозволяє оцінити ефективність спільної діяльності, вчасно скоригувати дії, надати підтримку чи пораду. На уроках фізичної культури це може бути взаємооцінювання, коментарі учителя чи коротке обговорення після виконання вправ.

Організація інтерактивного навчання спирається на комплекс сучасних педагогічних підходів, які визначають його методологічну основу.

Особистісно орієнтований підхід. Цей підхід передбачає визнання унікальності кожної дитини, її права на самовираження, індивідуальний темп розвитку та власну траєкторію навчання. Інтерактивне навчання реалізує цей підхід через створення умов для самостійного вибору, прийняття рішень, саморегуляції та самооцінки.

Компетентнісний підхід. Основна мета інтерактивного навчання – формування ключових компетентностей: комунікативних, соціальних, здоров'язбережувальних, громадянських. На уроках фізичної культури компетентнісний підхід реалізується через практичні завдання, що вимагають не лише рухових умінь, а й мислення, взаємодії, планування.

Діяльнісний підхід. За цим підходом знання і навички формуються через активну діяльність, досвід і практику. Інтерактивне навчання забезпечує включення учня у спільну діяльність, де навчання стає процесом «роблення», а не пасивного слухання.

Комунікативний підхід. Навчання будується на основі спілкування, взаємного обміну інформацією, спільного пошуку рішень. Завдяки цьому розвиваються не лише знання, а й уміння слухати, аргументувати, домовлятися, що є важливими складовими соціальної компетентності.

Акмеологічний підхід. Передбачає створення умов для самореалізації та досягнення особистісних вершин розвитку («акме»). Інтерактивні методи (змагання, квести, командні проєкти) стимулюють прагнення до самовдосконалення, підвищують самооцінку та впевненість у власних силах.

Здоров'язбережувальний підхід. Особливо актуальний для уроків фізичної культури. Інтерактивне навчання сприяє формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я, навичок безпечної поведінки, самоконтролю, позитивних звичок, що забезпечують гармонійний розвиток.

Для того щоб інтерактивні методи дали очікуваний результат, необхідно дотримуватися певних педагогічних умов:

1. Створення позитивного психологічного клімату на уроці.
2. Забезпечення вільного обміну думками та взаємоповаги між учасниками.
3. Використання різноманітних форм інтерактивної взаємодії (групи, пари, мікрогрупи, рольові ігри, дискусії).
4. Забезпечення зворотного зв'язку та рефлексії.
5. Опора на життєвий досвід учнів.
6. Поєднання емоційної, пізнавальної та фізичної активності у навчальному процесі.

Інтерактивне навчання є сучасною педагогічною технологією, яка забезпечує високий рівень активності, мотивації та самостійності учнів.

Його ефективність визначається дотриманням принципів активності, співпраці, діалогічності, емоційності, рефлексії, індивідуалізації та зворотного зв'язку.

Застосування особистісно орієнтованого, компетентнісного, діяльнісного, комунікативного та здоров'язбережувального підходів дозволяє забезпечити цілісність освітнього процесу, спрямованого на розвиток ключових компетентностей і формування гармонійної особистості учня.

2.2. Інтерактивні методи і прийоми на уроках фізичної культури

Урок фізичної культури у сучасній школі має бути не лише засобом розвитку рухових якостей, а й важливою складовою формування ключових компетентностей учнів — соціальної, комунікативної, здоров'язбережувальної, особистісної.

Досягти цього можливо шляхом упровадження інтерактивних методів і прийомів, які забезпечують активну участь кожного учня в навчально-

виховному процесі, формують позитивну мотивацію до занять, сприяють самовираженню, взаємодії та рефлексії.

На уроках фізичної культури інтерактивні методи сприяють:

- розвитку командного духу та комунікації;
- формуванню уміння співпрацювати й допомагати іншим;
- підвищенню мотивації до рухової активності;
- формуванню самостійності та відповідальності;
- вихованню здоров'язбережувальної компетентності.

Ми виділили основні та ефективні, на нашу думку, інтерактивні методи на уроках фізичної культури (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

Інтерактивні методи на уроках фізичної культури

Назва методу	Його сутність
Групова робота	Клас ділиться на невеликі групи, які виконують різні завдання: естафети, станційні тренування, створення власного комплексу вправ. Розвиває співпрацю, відповідальність і лідерські якості
Ігрові технології	Використання рухливих і спортивних ігор, сюжетних або рольових ігор. Приклади: «Полювання на м'яч», «Пірати і матроси», «Фітнес-квест»
Метод «Станцій» або «Коло тренувань»	Учні по черзі переходять між «станціями» з різними вправами (наприклад: прес – присідання – скакалка – балансування). Активізує всіх учнів, дозволяє диференціювати навантаження
Фізкультурний квест	Завдання у вигляді маршрутів або підказок, які потрібно виконати, щоб дійти до фінішу. Поєднує фізичну активність, логіку, командну роботу
Метод «Мозковий штурм»	Обговорення правил безпеки, здорового способу життя, планування власних тренувань. Формує критичне мислення та розуміння

	значення фізичної культури
Рольові ситуації	Імітація спортивних ролей (тренер, суддя, капітан команди). Навчає оцінювати дії інших, приймати рішення, спілкуватися
Метод проєктів	Учні створюють міні-проєкти, наприклад: «Мій щоденник здоров'я», «План тренування для друга», «Меню спортсмена». Поєднує фізичну активність із дослідницькою діяльністю

Переваги використання інтерактивних методів:

- збільшується активність усіх учнів, навіть менш упевнених;
- покращується емоційний клімат на уроці;
- формуються соціальні навички (співпраця, відповідальність);
- підвищується інтерес до занять і якість засвоєння матеріалу.

Інтерактивні методи та прийоми на уроках фізичної культури сприяють активній участі кожного учня, формують командну взаємодію, підвищують мотивацію до занять і роблять уроки цікавими та ефективними. Вони допомагають не лише розвивати фізичні якості, а й виховують комунікативні, соціальні та лідерські навички школярів.

2.3. Планування уроків з використанням інтерактивних технологій

Планування уроків фізичної культури з інтерактивними технологіями передбачає системне поєднання традиційних і сучасних методів навчання, спрямованих на активну взаємодію учнів між собою та з учителем (таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

Етапи планування уроку фізичної культури з використанням інтерактивних технологій

<i>Етап планування</i>	<i>Його зміст</i>
Визначення мети й завдань уроку	Формулюються навчальні, розвивальні та виховні цілі. Наприклад: навчити техніці стрибків у довжину, розвинути швидкісно-силові якості, виховати командний дух
Добір інтерактивних технологій	Вибір методів відповідно до теми, віку та рівня підготовленості учнів. Приклади: • «Станційне тренування» для розвитку витривалості. • «Фізкультурний квест» для закріплення знань. • «Робота в парах» для вдосконалення техніки
Планування структури уроку	Підготовча частина: інтерактивна розминка, гра-знайомство, обговорення правил безпеки. Основна частина: виконання вправ у групах, естафети, рольові ігри, колове тренування. Заклучна частина: рефлексія («Світлофор», «Мікрофон»), підбиття підсумків, вправи на відновлення
Розробка завдань різного рівня складності	Забезпечує диференційований підхід: кожен учень працює у своєму темпі
Використання засобів зворотного зв'язку	Самооцінювання, взаємооцінювання, коротке обговорення ефективності заняття.
Планування результатів і критеріїв оцінювання	Оцінюється не лише фізична підготовленість, а й активність, співпраця, ініціатива

Планування уроків із використанням інтерактивних технологій забезпечує активну участь усіх учнів, сприяє розвитку комунікативних навичок і підвищує ефективність навчального процесу, роблячи заняття фізично й емоційно насиченими.

2.4. Використання інформаційно-комунікаційних технологій для розвитку компетентностей

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) у сучасній освіті – це ефективний інструмент для підвищення якості навчання, активізації пізнавальної діяльності учнів і формування ключових компетентностей.

Використання ІКТ сприяє розвитку:

Інформаційної компетентності – уміння шукати, аналізувати й оцінювати інформацію з різних джерел.

Комунікативної компетентності – розвиток навичок спілкування, співпраці в онлайн- і офлайн-середовищі.

Цифрової компетентності – впевнене користування сучасними цифровими пристроями та програмами.

Соціальної та громадянської компетентності – участь у спільних проєктах, обговорення соціально важливих тем.

Самоосвітньої компетентності – уміння планувати й організовувати власне навчання за допомогою цифрових ресурсів.

Приклади використання ІКТ у навчальному процесі.

1. Мультимедійні презентації – для пояснення нового матеріалу, візуалізації рухів, схем, правил.
2. Відеоуроки та навчальні платформи (YouTube, LearningApps, Kahoot, Quizizz) – для повторення й перевірки знань у цікавій формі.
3. Онлайн-тести та інтерактивні завдання – допомагають швидко оцінити рівень засвоєння матеріалу.
4. Фітнес-додатки та онлайн-трекери – для відстеження фізичних показників (пульс, кількість кроків, час тренування).
5. Віртуальні турніри чи вікторини – для розвитку командної роботи, аналітичного мислення та здорової конкуренції.

6. Проектна діяльність з використанням ІКТ – створення плакатів, відео або блогів на теми «Здоровий спосіб життя», «Моє тренування», «Безпечна фізична активність».

Застосування ІКТ у навчальному процесі є важливим чинником розвитку ключових компетентностей сучасного учня. Вони роблять навчання більш доступним, інтерактивним і практично орієнтованим, допомагаючи учням не лише здобувати знання, а й ефективно застосовувати їх у повсякденному житті.

Висновки до розділу 2

Організація інтерактивного навчання на уроках фізичної культури ґрунтується на принципах активності, співпраці, взаємоповаги та партнерства між учителем і учнями. Використання інтерактивних методів і прийомів забезпечує залучення кожного учня до навчального процесу, сприяє розвитку комунікативних, соціальних і рухових умінь. Планування уроків із застосуванням інтерактивних технологій дає змогу ефективно поєднувати традиційні та сучасні форми роботи, створюючи умови для творчої самореалізації школярів. Залучення інформаційно-комунікаційних технологій підвищує мотивацію до занять, формує цифрову, інформаційну та самоосвітню компетентності, а також сприяє всебічному розвитку особистості. Отже, інтерактивне та ІКТ-орієнтоване навчання є важливою складовою модернізації уроків фізичної культури й підвищення їхньої ефективності.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ

3.1. Організація експериментальної роботи

Метою експериментального дослідження є перевірка ефективності використання інтерактивних технологій у навчальному процесі (зокрема на уроках фізичної культури) для формування ключових компетентностей учнів: комунікативної, соціальної, інформаційної, самоосвітньої та здоров'язбережувальної.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи інтерактивного навчання та його вплив на формування компетентностей.
2. Розробити та впровадити систему інтерактивних методів і прийомів у навчальний процес.
3. Провести експериментальну перевірку ефективності цих методів.
4. Порівняти результати навчальних досягнень і рівень сформованості компетентностей у контрольній та експериментальній групах.
5. Узагальнити отримані дані та зробити висновки щодо ефективності інтерактивних технологій.

Етапи організації експерименту:

1. Констатувальний етап

Визначення мети, об'єкта, предмета дослідження.

Формування двох груп учнів: контрольної (традиційне навчання) та експериментальної (інтерактивне навчання).

Проведення початкової діагностики рівня сформованості ключових компетентностей (через анкетування, спостереження, тести, самооцінювання).

Аналіз вихідних даних.

2. Формувальний етап

Впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес експериментальної групи: інтерактивні ігри, метод «станцій», групова робота, проєктна діяльність; використання ІКТ (відеоуроки, онлайн-тести, фітнес-додатки, мультимедіа).

Проведення серії уроків за спеціально розробленими конспектами з інтерактивними елементами.

Поточне спостереження за активністю, мотивацією, співпрацею учнів.

3. Контрольний етап

Проведення підсумкової діагностики (тести, спостереження, анкетування, самооцінювання).

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Визначення динаміки розвитку компетентностей.

Статистична та якісна обробка результатів.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення педагогічного досвіду.

Емпіричні: спостереження, анкетування, тести, бесіди, педагогічний експеримент.

Статистичні: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Очікувані результати:

Підвищення рівня сформованості ключових компетентностей учнів експериментальної групи.

Зростання мотивації до навчання, активності, самостійності.

Покращення взаємодії в учнівському колективі та позитивне ставлення до фізичної культури.

Підтвердження ефективності інтерактивних технологій у розвитку особистості школяра.

3.2. Характеристика учнів та вибірки дослідження

У дослідженні брали участь дві групи учнів Миколаївської гімназії № 57: експериментальна група (ЕГ) – 25 учнів, навчання з використанням інтерактивних технологій; контрольна група (КГ) – 25 учнів, навчання за традиційною методикою; загальна кількість учасників: 50 школярів.

Учні 7-го класу (віковий діапазон 12–13 років). У цьому віці характерні такі психофізіологічні особливості: підвищена рухова активність, емоційність; потреба у спілкуванні та самоствердженні серед однолітків; інтерес до ігрових, командних і змагальних форм діяльності; розвиток самостійності, прагнення до лідерства; сприйнятливність до нових методів навчання, особливо інтерактивних і цифрових.

Такі характеристики роблять учнів цього віку оптимальними для дослідження ефективності інтерактивного навчання.

На констатувальному етапі виявлено, що більшість учнів мають середній рівень сформованості ключових компетентностей:

комунікативна – недостатня взаємодія у групі;

самоосвітня – слабка мотивація до самостійних занять;

соціальна – низький рівень відповідальності під час командних ігор;

інформаційна – обмежене використання ІКТ у навчанні.

Це дало підставу для впровадження інтерактивних технологій з метою підвищення рівня зазначених компетентностей.

Вибірку дослідження сформовано з учнів середньої ланки, що мають подібні вікові та навчальні характеристики. Це забезпечило рівні умови для проведення педагогічного експерименту. Обраний контингент сприятливий для впровадження інтерактивних технологій, оскільки учні цього віку відкриті до нових форм навчання, легко взаємодіють у групах і позитивно реагують на активні, ігрові та цифрові методи роботи.

3.3. Результати експериментального дослідження та їх аналіз

На початку дослідження рівень сформованості ключових компетентностей у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах був приблизно однаковим (рис.3.1.):

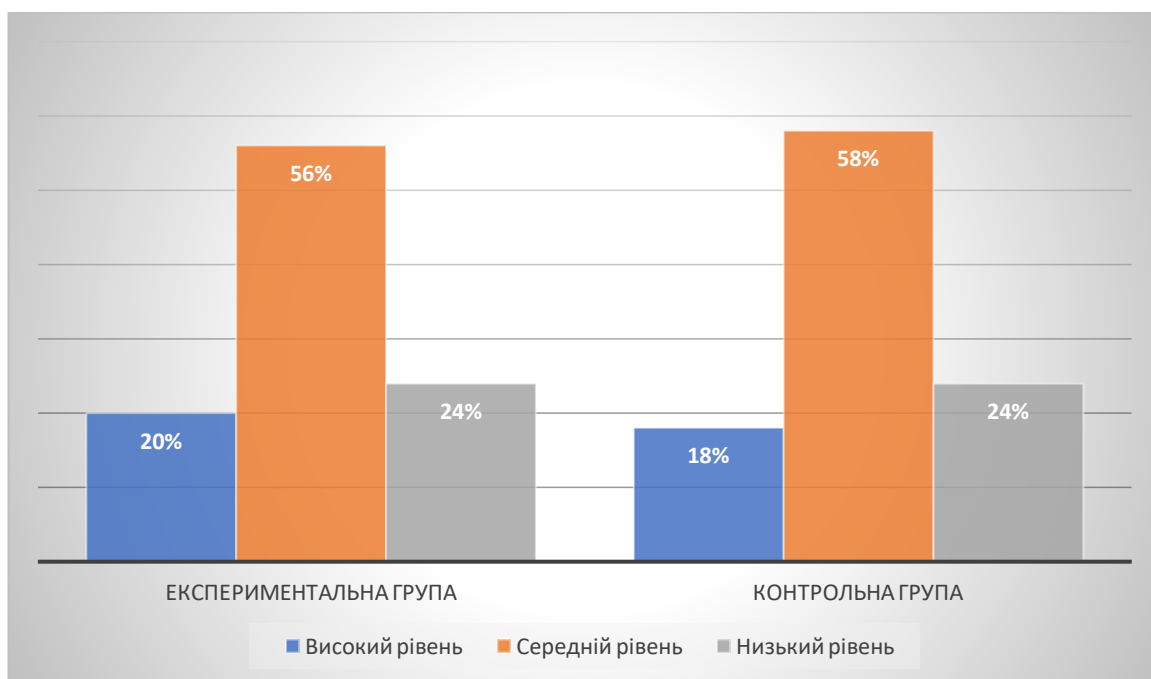


Рис. 3.1. Рівень сформованості ключових компетентностей на початку дослідження

Учні обох груп показували середню мотивацію до занять, недостатню самостійність і не завжди ефективну взаємодію під час групових завдань.

Після впровадження інтерактивних методів (ігрові технології, робота в парах і групах, метод «станцій», ІКТ – відеоуроки, онлайн-тести, фітнес-додатки) спостерігалася помітна позитивна динаміка в експериментальній групі (рис. 3.2.):

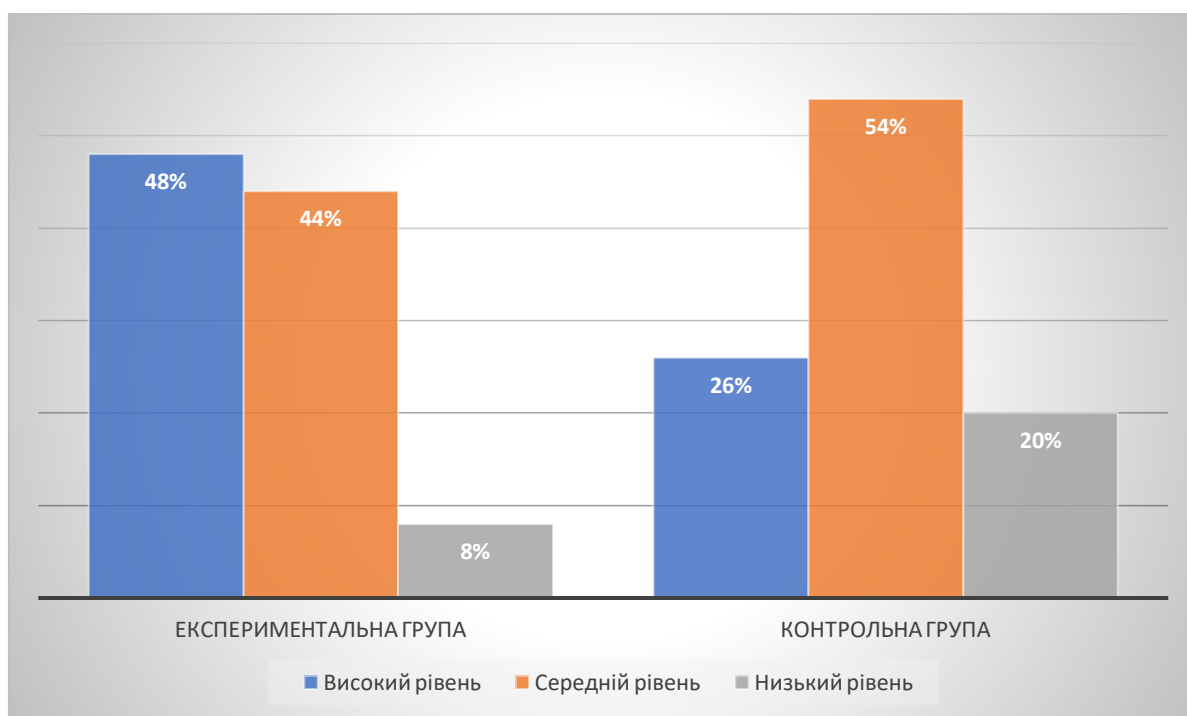


Рис. 3.2. Рівень сформованості ключових компетентностей після проведення дослідження

Комунікативна компетентність:

- У ЕГ зросла кількість учнів, які активно взаємодіють у команді, до 50%, тоді як у КГ – лише до 28%.
- Учні стали впевненішими у висловленні думок, відповідальнішими під час командних завдань.

Соціальна компетентність:

- ЕГ показала зростання на 25% у рівні взаємодопомоги, підтримки та лідерських якостей.
- У КГ зміни мінімальні (до 10%).

Інформаційно-цифрова компетентність:

- Учні експериментальної групи активно використовували мобільні додатки, відеоматеріали та онлайн-тести для самоконтролю, що підвищило рівень цифрової грамотності.

Самоосвітня компетентність:

- У ЕГ учні стали частіше планувати власні тренування, вести щоденники активності, самостійно підбирати вправи.

- У КГ зміни незначні – більшість залишилася на середньому рівні.

Мотиваційний аспект: в експериментальній групі зросла загальна зацікавленість у фізичній активності, учні частіше проявляли ініціативу, брали участь у спортивних заходах школи.

Висновки до розділу 3

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність застосування інтерактивних технологій у формуванні ключових компетентностей учнів. Використання інтерактивних методів і прийомів, зокрема групових форм роботи, ігрових технологій, методу «станцій» та ІКТ, забезпечило активну участь школярів у навчальному процесі, підвищило їхню мотивацію, самостійність і відповідальність.

У результаті експерименту в учнів експериментальної групи суттєво зріс рівень комунікативної, соціальної, інформаційно-цифрової та самоосвітньої компетентностей. Порівняльний аналіз показав, що саме інтерактивні технології створюють сприятливі умови для розвитку особистості, формування навичок співпраці, критичного мислення та здорового способу життя.

Отже, інтерактивне навчання є ефективним засобом модернізації уроків фізичної культури, оскільки поєднує навчання, розвиток і виховання, забезпечуючи комплексне формування ключових компетентностей сучасного учня.

ВИСНОВКИ

Інтерактивне навчання ґрунтується на принципах активності, співпраці, взаємоповаги та партнерства між учителем і учнями.

Використання інтерактивних методів (групові та парні форми роботи, метод «станцій», ігрові та проєктні технології) сприяє формуванню ключових компетентностей: комунікативної, соціальної, інформаційної, самоосвітньої та здоров'язбережувальної.

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) у фізичній культурі підвищують наочність уроків, сприяють індивідуалізації навчання та формуванню цифрової грамотності учнів.

Планування уроків із застосуванням інтерактивних методів дозволяє підвищити активність та мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Інтерактивні технології розвивають комунікативні та соціальні навички, вміння працювати у команді, самостійність і відповідальність за результати навчання.

Використання ІКТ у поєднанні з інтерактивними методами забезпечує системний розвиток ключових компетентностей учнів, стимулює інтерес до фізичної активності та здорового способу життя.

У експериментальній групі учнів спостерігалось суттєве підвищення рівня сформованості ключових компетентностей у порівнянні з контрольною групою.

Зросла мотивація до навчання, активність під час уроків, ініціативність та самостійність учнів.

Позитивні зміни виявлено у розвитку комунікативних, соціальних, інформаційно-цифрових і самоосвітніх компетентностей.

Інтерактивні технології та ІКТ є ефективним засобом підвищення якості уроків фізичної культури та формування ключових компетентностей сучасного учня. Їх використання забезпечує комплексний розвиток

особистості, поєднує навчання, виховання та фізичний розвиток, сприяє підготовці учнів до активного, здорового і компетентного життя в сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артьомов І.В., Шершун А.В., П'ясецька-Устич С.В. Інновації у вищій освіті: глосарій термінів і понять. Ужгород: ПП «АУТДОР–ШАРК», 2015. 160 с.
2. Банах В. Деякі інноваційні ідеї і методичні підходи до персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. №29(4). С.190-201.
3. Батраченко І. Г. Когнітивна психологія фізичної активності особистості: моногр. / І. Г. Батраченко, А. А. Плошинська. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2023. 228 с.
4. Гончар С.М. Цифрові технології у фізичному вихованні школярів: нові виклики та можливості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3К(158)). 2025. С. 39–44.
5. Єльцова І.Л. Застування інтерактивних форм та методів навчання на заняттях із фізичної культури та реабілітації. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*. 2025. № 11. С. 45-48.
6. Ковальчук О.І. Значення цифрових ресурсів у фізичному вихованні школярів. Матеріали конференції МЦНД. 2023. № 2. С. 93–99.
7. Коломієць О.М. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1. С. 105–110.
8. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.

9. Несен О.О. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на дистанційних уроках. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2021. № 20. С. 94-100.
10. Петрик Д, Пліско В. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «online» та «offline». *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту*. 2022. № 52. С. 137–144.
11. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту / І.В. Полілуєва, М.Е. Білова, О.В. Хуртенко. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 634-646.
12. Скирда Т. Впровадження цифрових технологій військово-патріотичного виховання учнівської молоді у процесі прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 15. С. 276–279.
13. Сороколіт Н.А., Ткачук В.В. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. № 44. С. 106–111.
14. Сороколіт НС, Римар О, Кудрявець Д. Комп'ютерні програми як засіб моніторингу фізичного стану школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 42. С. 78-84.
15. Стасюк Р.М., Ворона В.В. Інтеграція сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у формування інформаційно-аналітичної компетентності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 15. 2025. С. 105–112.
16. Стахів М.О., Грицай Н.О. Розвиток ключових компетентностей учнів початкових класів засобами інтерактивних технологій. *Педагогічні науки*. 2024. № 5 (129). С. 56-61.

17. Тищенко В.О., Іваненко С.В. Інноваційні цифрові методи в освітньому процесі спеціальності «Фізична культура і спорт». 2025. № 1. С. 162-170.
18. Тищенко В.О., Соколова О.В., Омеляненко Г.А., Кіктенко О.М. Практико-орієнтоване викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 12 (185). С. 189-193.
19. Хуртенко О.М., Дмитренко С.В. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2025. Т.19. № 38. С. 120-127.
20. Чепелюк АВ, Євтушенко ВВ, Івахно ОВ. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. *Педагогічна академія*. 2023. № 2. С. 27-32.
21. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с .
22. Yefremenko, A. et al. 2025. Research Landscape of E-Learning in Physical Education: 2020–2025. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 12, 3 (Sep. 2025), 83–100. DOI:<https://doi.org/10.15330/jpnu.12.3.83-100>.
23. Martín-Rodríguez A, Madrigal-Cerezo R. Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. *Educ. Sci.* 2025; 15: 409. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>
24. Zhang L, Liu G. Digital transformation in physical education: the application of intelligent technology in enhancing the effectiveness of sports teaching. *J Educ Sci*. 2023;13(4):89–97.