

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Чепелев Костянтин Андрійович

студент групи ФВб-1-21-4.0Д

**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ЗАСОБАМИ
ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ**

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Освітній ступінь: перший (бакалаврський)

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту
Ярмолук О. В. _____
Протокол засідання кафедри № 6
від «9» травня 2025 р.

Науковий керівник:
д. пед. н., професор
Денисова Л. В.

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ		6
1.1.	Особливості використання інтерактивних методів навчання у педагогічному процесі в закладах загальної середньої освіти.....	6
1.2.	Застосування інтерактивних методів навчання у дидактиці фізичної культури та спорту.....	17
1.3.	Рухова активність як одна зі складових соматичного здоров'я.....	21
1.4.	Методичні особливості навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти	29
	Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ...		35
2.1.	Методи дослідження.....	35
2.1.1.	Аналіз науково-методичної літератури.....	35
2.1.2.	Соціологічне дослідження	35
2.1.3	Метод відеоаналізу.....	36
2.1.4.	Метод роботи в малих групах.....	36
2.1.5.	Статистичні методи дослідження.....	37
2.2.	Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ		

НАВЧАННЯ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

3.1.	Авторська методика застосування інтерактивних технологій у процесі занять волейболом як засіб підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку.....	39
3.2.	Соціологічне дослідження впливу інтерактивних методів навчання на рухову активність учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом	43
	Висновки до третього розділу	54
	ВИСНОВКИ	55
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	57
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
	ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Волейбол як вид спорту вирізняється динамічністю, частою зміною ігрових ситуацій і непередбачуваністю, що робить його привабливим для учнів закладів загальної середньої освіти. Ці особливості можуть стати ефективним засобом підвищення рухової активності школярів, зокрема під час секційних занять, які є додатковою формою організації фізичного виховання поза межами обов'язкових уроків.

Однією з актуальних проблем сьогодення є гіподинамія, яка негативно впливає на соматичне здоров'я людини. Вирішення цієї проблеми ускладнюється низкою чинників: недостатньою поінформованістю населення щодо значення рухової активності, переважанням пасивних форм дозвілля із застосуванням гаджетів, а також низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Це обмежує можливості використання ефективних засобів фізичного виховання.

Секційні заняття з волейболу створюють сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку рухових якостей учнів. Вони дозволяють застосовувати індивідуальний підхід, а також інтегрувати інтерактивні методи навчання, що сприяють підвищенню мотивації до занять і активнішій участі в освітньому процесі.

Інтерактивні методи у фізичній культурі мають певні труднощі впровадження через специфіку організації занять та обмежений доступ до цифрових інструментів. Проте, попри наявні перепони, інтерактивні технології здатні зробити процес навчання більш залученим і ефективним. Вони активізують пізнавальну діяльність учнів, сприяють розвитку комунікативних навичок, підвищують рівень самостійності, що визначає актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження: Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання інтерактивних методів навчання для підвищення рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку під час секційних занять волейболом.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі завдання дослідження:

1. Визначити особливості використання інтерактивних методів навчання у педагогічному процесі в закладах загальної середньої освіти.
2. Розробити програму із використанням інтерактивних методів навчання, спрямовану на підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку в процесі секційних заняттях волейболом .
3. Проаналізувати вплив інтерактивних методів навчання на рівень рухової активності учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом.
4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження інтерактивних методів навчання для підвищення рухової активності учнів старших класів на секційних заняттях волейболом.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – інтерактивні методи навчання як засіб підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом.

Методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) соціологічне дослідження
- 3) метод відеоаналізу;
- 4) метод роботи в малих групах;
- 5) статистичні методи дослідження (описова статистика).

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані вчителями фізичної культури в своїй професійній роботі.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, додатків, містить 14 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг бакалаврської роботи складає 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

1.1. Особливості використання інтерактивних методів навчання у педагогічному процесі в закладах загальної середньої освіти

Інновації в педагогіці є важливим компонентом розвитку освіти, адже вони відображають зміни в соціальних, економічних та культурних процесах, що відбуваються у світі. Однак, інновації не лише є наслідком глобальних змін, але й активно формують нові тенденції у суспільстві. Зокрема, розвиток інформаційних технологій, глобалізація, зміни у потребах та вимогах до освіти вимагають від педагогічної практики постійного оновлення та адаптації.

Інноваційна педагогіка не тільки відображає соціальні зміни, а й стає їх рушійною силою. Завдяки інтеграції нових підходів і методів навчання, таких як використання цифрових технологій, гейміфікація навчання, проектне навчання, а також акцент на розвиток критичного мислення, креативності та соціальних навичок, вона має на меті підготувати учнів до життя у швидко змінному світі. Водночас, це вимагає перегляду традиційних підходів до освіти, взаємодії вчителя і учня, а також ролі самого навчального процесу, що стає більш динамічним і орієнтованим на індивідуальні потреби учнів [28].

Ключовим аспектом інноваційної педагогіки є також створення середовища для розвитку особистості учня, що враховує не тільки академічні досягнення, але й соціально-емоційний розвиток, культуру взаємодії в групі, здатність до саморозвитку і самоконтролю. Педагогічні інновації мають на меті не лише передавання знань, а й формування цінностей, вмінь і навичок, які будуть необхідні для успішної діяльності у майбутньому.

Не можна також забувати про важливість педагогічних інновацій у контексті соціальної рівності та доступності освіти. Зміни в педагогічній практиці повинні забезпечити можливості для кожного учня, незалежно від

соціального статусу, географічного розташування чи економічного становища, отримати якісну освіту та розвивати свій потенціал.

Оновлення навчально-виховної практики дійсно є важливим аспектом педагогічного процесу, і, на жаль, інколи темпи змін в освітній сфері не встигають за швидким розвитком технологій, соціальних структур і глобальних процесів. Освітня система часто виявлялася інертною через історичні, культурні чи навіть політичні чинники, які обмежували можливість впровадження інновацій. Так, традиційні методи навчання, орієнтовані на передачу знань у вигляді фактичної інформації, часто не відповідали вимогам сучасного суспільства, де акцент робиться на розвиток критичного мислення, здатності до самостійного пошуку знань, адаптації до змінюваного середовища [35].

Загострення соціальних проблем, швидкий розвиток науки та технологій, глобалізація та інформаційні революції ставлять перед системою освіти нові завдання, що вимагають оперативних рішень та перегляду існуючих підходів. Одним із таких викликів є необхідність виховання у молодого покоління навичок, які дозволяють ефективно працювати у швидко мінливому світі: здатність до самоосвіти, адаптивність, гнучкість мислення та емоційний інтелект.

Освітні інновації, на жаль, не завжди відразу знаходять своє втілення через впертість освітніх традицій, опір з боку консервативних педагогічних працівників або відсутність належної інфраструктури для впровадження нових технологій. Однак, в умовах сучасного світу, де інформація і знання швидко старіють, система освіти повинна ставати більш гнучкою, адаптивною до змін та орієнтованою на майбутні потреби суспільства [22].

Додатково важливим є врахування культурних, історичних та національних контекстів при оновленні освіти. Сучасна освітня система повинна не лише відповідати глобальним вимогам, але й підтримувати розвиток національних традицій, мовної та культурної ідентичності, що є важливим фактором збереження культурного спадку і зміцнення національного духу. Водночас, освітні реформи мають сприяти формуванню у молоді відкритості до

інших культур, глобальних проблем, що забезпечує не лише національну, а й міжнародну взаємодію.

Інтерактивні технології навчання, як складова сучасної педагогічної практики, спрямовані на розвиток активної позиції учня, що дозволяє йому не лише засвоювати знання, а й активно їх створювати, аналізувати та застосовувати у реальних або модельованих ситуаціях. Це відкриває нові можливості для розвитку критичного мислення, самостійності, творчих здібностей і комунікативних навичок. Особистісно-діяльнісний підхід, на якому базуються інтерактивні методи, орієнтований на учня як активного суб'єкта навчання, а не на пасивне сприйняття інформації [34].

Під час інтерактивного навчання відбувається взаємне навчання (у форматі колективної, групової роботи або співпраці), де учень і вчитель виступають як рівноправні та рівнозначні учасники освітнього процесу. Вчитель виконує роль організатора та консультанта, спрямовуючи навчальний процес. Основою такого навчання є взаємодія між учнями та їхня співпраця. Досягнення результатів відбувається завдяки спільним зусиллям усіх учасників, причому учні беруть на себе відповідальність за кінцеві результати навчання.

Одним із важливих аспектів інтерактивного навчання є диференціація методів на ситуативні та неситуативні. Неситуативні методи, такі як діалог, забезпечують глибоку взаємодію між учасниками навчального процесу, сприяючи розвитку комунікативних та аналітичних навичок. Такий підхід дає можливість створити відкритий простір для обміну ідеями, формування аргументованих суджень та конструктивної критики, що є важливими складовими сучасної освіти [39]

Ситуативні методи, зокрема ігрові — імітаційні та неімітаційні — надають унікальні можливості для моделювання реальних ситуацій, в яких учні можуть застосовувати теоретичні знання на практиці. Ігрові методи особливо ефективні у розвитку креативності та мотивації, адже через гру учні можуть виявити свій потенціал, пережити певні стани або переживання, що наближають їх до реальних життєвих ситуацій. Імітаційні ігри дозволяють розігрувати складні

соціальні, професійні чи етичні ситуації, що є важливими для формування критичного мислення та соціальних навичок. Наприклад, рольові ігри в класі можуть допомогти учням зрозуміти не тільки концептуальні аспекти навчального матеріалу, але й розвинути емоційний інтелект, здатність до співпраці та вирішення конфліктів.

Неігрові інтерактивні методи, такі як аналіз та моделювання педагогічних ситуацій, надають можливість учням глибше розуміти процеси, що відбуваються в педагогічному середовищі, а також відпрацьовувати навички прийняття рішень у складних, непередбачуваних ситуаціях. За допомогою таких методів можна вивчати реальні педагогічні кейси, аналізувати помилки, пропонувати оптимальні рішення, що розвиває здатність до самоаналізу та рефлексії. Це також сприяє формуванню у учнів навичок стратегічного та тактичного мислення [35].

Інтерактивні технології навчання сприяють персоналізації навчального процесу, дозволяючи кожному учневі бути не лише спостерігачем, але й активним учасником, що значно підвищує мотивацію до навчання. Вони також дають можливість створювати умови для розвитку таких важливих якостей, як відповідальність, ініціативність, вміння працювати в команді та ефективно спілкуватися з іншими.

Інтерактивні технології забезпечують активну участь учнів у навчальному процесі. Вони дозволяють перейти від пасивного засвоєння знань до активного дослідження, аналізу та вирішення завдань. Учні стають співтворцями уроку, що стимулює їхню зацікавленість і мотивацію до навчання [28].

Інтерактивні платформи та цифрові інструменти дозволяють враховувати індивідуальні потреби учнів, їхній рівень підготовки та стиль навчання. Наприклад, програми з адаптивним навчанням можуть пропонувати завдання відповідно до рівня знань учня, що допомагає уникнути перевантаження або недооцінки його можливостей.

Інтерактивні технології сприяють формуванню навичок роботи в команді. Використання таких інструментів, як Google Workspace, Zoom, інтерактивні

дошки або онлайн-дошки типу Jamboard, дозволяє організувати групові проєкти, мозкові штурми та обговорення. Це розвиває у дітей комунікативні навички, взаємоповагу та вміння працювати в команді.

Технології інтерактивного навчання дають вчителям змогу використовувати різноманітні форми подання матеріалу: презентації, відеоуроки, онлайн-ігри, симуляції та віртуальні лабораторії. Це забезпечує глибше засвоєння знань через багатоканальне сприйняття інформації (візуальне, аудіальне, тактильне) [22].

Інтерактивні технології також сприяють формуванню навичок співпраці, критичного мислення та самостійного розв'язання завдань. Завдяки інтерактивним платформам учні можуть працювати у групах над спільними проєктами, брати участь у дискусіях, обговореннях та онлайн-форумах, що розвиває їхні комунікаційні здібності.

Використання інтерактивних засобів навчання дозволяє адаптувати освітній процес до індивідуальних потреб учнів, наприклад, шляхом інтеграції адаптивного навчального програмного забезпечення, яке підлаштовується під рівень знань та темп навчання конкретного учня.

Окрім цього, інтерактивні технології стимулюють мотивацію до навчання, адже вони роблять навчальний процес цікавішим, більш інтерактивним і ближчим до сучасного цифрового світу, в якому живуть діти. Віртуальні лабораторії та симуляції, зокрема, дозволяють учням експериментувати з різними сценаріями, які можуть бути недоступними у реальному житті через брак ресурсів або ризик. Інтерактивні технології не лише розширюють можливості викладання, а й створюють умови для інноваційного, ефективного та цікавого навчального процесу [34].

Освітні інтерактивні засоби сприяють розвитку цифрової грамотності як учнів, так і вчителів. В умовах сучасного суспільства вміння користуватися цифровими інструментами є однією з ключових компетенцій. Завдяки цьому учні навчаються не лише споживати інформацію, а й створювати власні цифрові продукти.

Технології інтерактивного навчання дозволяють зробити уроки динамічними та захопливими. Використання електронних підручників, тестів, опитувань у реальному часі (наприклад, Kahoot або Quizlet) сприяє залученню учнів до активної участі в навчальному процесі [35].

Завдяки інтернету учні можуть отримувати доступ до великого масиву навчальних матеріалів, курсів, відео та ресурсів. Це розширює їхній кругозір і дає можливість вивчати матеріал поглиблено, використовуючи найновіші джерела.

Інтерактивні платформи забезпечують автоматизовану перевірку знань і аналіз прогресу учнів. Вчитель може швидко отримати статистику успішності, виявити проблемні зони і здійснити корективи до процесу навчання.

Інтерактивні технології навчання поділяються на чотири групи: парне навчання, фронтальне навчання, навчання у грі, навчання у дискусії. Кожна з них має свої унікальні особливості та можливості для розвитку учнів. Проте, інтерактивність у навчанні полягає не тільки у використанні конкретних форм роботи, але й у створенні умов для активної взаємодії учнів із навчальним матеріалом, вчителем та однокласниками. Кожна з груп має свої переваги та особливості, що дозволяє адаптувати навчальний процес відповідно до потреб і цілей уроку [39].

Парне навчання – це метод активного залучення учнів до співпраці, що сприяє розвитку комунікативних та соціальних навичок, вмінню слухати та аргументувати свою точку зору. Парне навчання дозволяє кожному учневі отримувати зворотний зв'язок від партнера, що покращує усвідомлення навчального матеріалу. Воно також може бути ефективним у розвитку навичок взаємодії, критичного мислення та рефлексії. Одним із прикладів парного навчання є метод "think-pair-share", коли учні спочатку міркують індивідуально, потім обговорюють свої ідеї з партнером, а в кінці — діляться висновками з усім класом.

Фронтальне навчання у своєму інтерактивному варіанті можна застосовувати технології, що залучають усіх учнів до активної участі. Це можуть

бути короткі опитування, мозкові штурми, завдання для групової роботи або дискусії, що допомагають зберегти увагу учнів та сприяють глибшому засвоєнню матеріалу. Застосування сучасних інструментів, таких як інтерактивні дошки, онлайн-платформи або опитувальники в реальному часі, дозволяє значно підвищити ефективність фронтального навчання, надаючи учням можливість миттєво отримувати зворотний зв'язок і коригувати свої знання [22].

Гейміфікація та навчання через гру є одним із найпопулярніших напрямків інтерактивного навчання. Ігрові методи, як імітаційні, так і неімітаційні, дозволяють створити в класі атмосферу змагання та співпраці, де учні активно залучаються до процесу навчання через виконання завдань, рішень ситуаційних задач або участь у рольових іграх. Ігрові методи допомагають розвивати навички командної роботи, підвищують мотивацію до навчання та сприяють більш глибокому засвоєнню матеріалу через практичне застосування знань. Наприклад, під час імітаційних ігор учні можуть розігрувати реальні або вигадані ситуації, що вимагають використання знань з різних предметних областей.

Навчання у дискусії є потужним методом розвитку критичного мислення, оскільки вони заохочують учнів до аналізу різних точок зору, пошуку аргументів і контраргументів, а також до розвитку навичок переконання. Цей метод дозволяє глибше зануритися в предмет і вчить учнів слухати інших, поважати різноманітність думок і відстоювати свою позицію. Важливою частиною дискусії є створення безпечного середовища, де кожен учень може висловлювати свою думку без страху осуду, що сприяє розвитку самовпевненості та емоційного інтелекту. Вони можуть бути організовані як у малих групах, так і в більш широкому форматі, де кожен має можливість виступити та взаємодіяти з іншими учасниками [28].

Нові вимоги до змісту, організації навчального процесу та всього освітнього середовища формують сучасність, змінюючи сутність освіти та її результати. Інтерактивні технології дозволяють зробити навчальний процес більш цікавим і активним, заснованим на особистісному самовираженні здобувачів освіти і вчителів та їх активній взаємодії. Це дає можливість змістити

акцент на розвиток інноваційної діяльності учнів та їхнього способу мислення з простого засвоєння інформації.

Провідною ідеєю сучасної підготовки творчої та інноваційної особистості є сприяння розвитку природних задатків, якостей, успішності та інтелектуальних здібностей; формування інтелектуального потенціалу; налаштування на подальшу активну, творчо усвідомлену самодіяльність, яка задовольняє їхні прагнення до прояву особистісних якостей, самореалізації, відповідає духовним потребам людини. Це створює ефективну методику виявлення і формування творчого потенціалу студента та всебічного розвитку особистості, що можливо лише за умови створення суб'єкт-суб'єктної моделі навчання в освітньому процесі, де головне значення надається використанню інтерактивних методів навчання. Сучасна наука характеризується пошуком інтерактивних технологій, створенням умов для інновацій, спрямованих на розвиток і формування цілісної, вільної, творчої, конкурентоспроможної особистості, здатної до адаптації, соціалізації та самореалізації в суспільстві, а також створює умови для розкриття сутності інноваційних підходів в освітньому процесі та врахування в їх реалізації основних впливових компонентів [34].

Інноваційна педагогічна діяльність створює нові норми індивідуально спрямованої, особистісної, творчої діяльності педагога, пов'язаної з відмовою від навчання за стереотипами, і розробляє педагогічні інтерактивні технології, які реалізуються в інноваційній освітній діяльності. У наш час це набуває особливого значення, оскільки пріоритетом державної політики суспільства є оптимізація професійної підготовки фахівців з акцентом на результат, а не на оцінку процесу навчання, не на тривалість навчання, а на його якість.

До різновиду інноваційних технологій належать інтерактивні, які передбачають взаємодію всіх учасників освітнього процесу, що здійснюється за допомогою методів, які активізують педагогічне спілкування як рівноправну міжсуб'єктну взаємодію. Інтерактивні технології допомагають активізувати самостійну творчу та дослідницьку роботу, що сприяє розвитку творчих здібностей та пізнавальної активності школярів [39].

Активне навчання є інтерактивним, оскільки дозволяє навчати учасників у співпраці. Досвід кожного учасника, його знання та процес навчання в цьому випадку є надзвичайно цінними. «Інтерактивний – означає здатність взаємодіяти або перебувати в режимі розмови чи діалогу з чимось (наприклад, комп'ютером) або кимось (людиною). Тому інтерактивне навчання – це, перш за все, діалогове навчання, під час якого взаємодіють вчитель і учень».

Навчання – це не тільки зміст, завдяки якому учасники освітнього процесу в режимі інтерактивних технологій набувають знань і навичок, а й процес, який з метою успішного засвоєння знань і стимулювання природної активності учнів може полегшити їм цей шлях. Використання інтерактивних методів в режимі інтерактивних технологій буде успішним лише тоді, коли буде створена відповідна доброзичлива атмосфера. Тому для успішного навчання та стимулювання природної активності учнів інтеграційні ігри є невід'ємним елементом кожного інноваційного заняття та тренінгу [35].

У режимі інтерактивної технології для успішного навчання необхідно використовувати інтеракції, які визначають інтерактивність навчального процесу і спрямовані на стимулювання природної активності учнів, а саме: емоційний – реалізується у формуванні впевненості в собі, появі емоційної напруги та переживаннях; розумовий – відображається у генеруванні ідей, інтенсивності логічного мислення, проектуванні, виявленні творчої уяви, конструюванні, висловлюванні припущень, дослідженні, моделюванні, виконанні аналітичних і синтетичних операцій, зосередженості, спостережливості, уваги; активність у практичній самостійній діяльності - як результат – при виконанні професійних функцій, а спочатку – в умовах навчання; соціальна – полягає в обміні думками, особистісному ставленні до фактів, імітації виконання соціальних ролей, у власних висновках і судженнях, заснованих на критичному ставленні до діяльності та явищ, у формуванні комунікативної компетентності, гуманістичних цінностей.

Всі згадані фактори в режимі інтерактивної технології розкриття природної активності особистості спонукають учнів до формування

професійного мислення, самовизначення, особистісного розвитку, соціальної ідентифікації та персоналізації, що має особливе значення для фахівців, які в процесі професійної діяльності постійно перебувають у міжособистісній взаємодії з людьми [28]

Інтерактивне навчання, яке має інтегративний характер, включає в себе елементи інновацій, заснованих на посиленій міжособистісній взаємодії, спрямованій на успішне засвоєння знань і стимулювання природної активності учнів, активізацію самостійної, навчально-пізнавальної та комунікативної діяльності, характеризує його як інноваційний процес у вищій школі і визначає основний напрям педагогічних перетворень.

Активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в усі сфери людської діяльності, в інноваційне освітнє середовище та в цілому в процес інформатизації сучасного суспільства вимагає оновлення підходів та кардинальних змін до педагогічного процесу. Це зумовлено необхідністю інноваційної підготовки покоління, яке здатне компетентно та швидко застосовувати результати науково-технічного прогресу у професійній та освітній діяльності, зокрема, Інтернет, веб-технології, смартфони, цифрові освітні платформи, хмарні сервіси, електронні освітні ресурси, штучний інтелект та інші сучасні пристрої [22].

Використання інтерактивних технологій в інноваційному освітньому середовищі реалізується за допомогою комп'ютерно-орієнтованих унікальних технологій навчання – це кейс-технології та мережеві технології. Ключовими особливостями інноваційного навчання є використання різноманітних засобів для обміну навчальною інформацією та забезпечення двостороннього зв'язку між учасниками освітнього процесу.

Сучасність вимагає від людства оволодіння основними формами онлайн-комунікації: форуми, зустрічі, блоги, чати, електронна пошта тощо. Інноваційне освітнє середовище не є винятком [39].

Сервіси мобільного зв'язку (Viber, Telegram, Signal, WhatsApp тощо), сервіси миттєвих повідомлень та соціальні мережі дозволяють створювати

спільноти та чати, закриті групи для обговорення завдань, питань, тем та інформації. Відео-конференції можна проводити за допомогою Skype, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams. Перевагою додатків є можливість використання для групової та індивідуальної роботи, встановлення та використання на ноутбуках, комп'ютерах, смартфонах та планшетах.

За допомогою платформи Zoom ви можете надсилати ідентифікатори зустрічей та посилання, організовувати повторювані та нові заплановані зустрічі, використовувати чати та кімнати очікування для індивідуальної роботи, використовувати екранні демонстрації, функції запису зустрічей та інтерактивні дошки.

Феномен інноваційної діяльності є багатограним, комплексним змістом, який включає в себе процес взаємодії індивідів, спрямований на розвиток, перетворення об'єкта, переведення його в якісно новий стан; систематичну діяльність щодо створення, освоєння і застосування нових засобів; особливий вид творчої діяльності, що поєднує різні операції і дії, спрямовані на отримання нових знань, технологій, систем, що створює характерну особливість інноваційної діяльності в галузі освіти [35].

«Інновацією» в освітньому трактуванні є форма мислення, педагогічна діяльність, яка орієнтована не тільки на нововведення, а й на організацію в освітньому просторі, або як процес інноваційного розвитку, створення, поширення, впровадження нових методів в освіті.

Інноваційний освітній процес ґрунтується на взаємозв'язку цілеспрямованих нових дій, послідовних методів навчання, які ведуть до оновлення освітньої системи, удосконалюють мету, оновлюють зміст, організаційні форми і методи освітньої галузі, ведуть адаптацію освітнього процесу, дають поштовх до нових соціально-історичних умов.

Сучасна світова наука і освіта в контексті інноваційних процесів в системі освіти, з точки зору необхідності продовження її модернізації, постійного людського розвитку, має відповідати на такі ключові виклики: підвищення якості людського капіталу під час інноваційних процесів у системі освіти, підвищення

компетентності та професійного потенціалу в умовах надшвидких технологічних змін; створення освітньо-наукового підґрунтя для впровадження інноваційних процесів у системі освіти для масштабної технологічної модернізації освіти, цифрової трансформації у світі та підвищення продуктивності праці на всій планеті; забезпечення соціальної стійкості інноваційних процесів у системі освіти з точки зору необхідності продовження її модернізації в умовах прискорених змін в економіці та суспільному житті і високої невизначеності майбутнього [34].

1.2. Застосування інтерактивних технологій навчання у дидактиці фізичної культури та спорту

Фізична культура є важливим компонентом освітньої системи, що сприяє цілісному розвитку особистості шляхом розвитку фізичної форми, соціальних навичок та загального благополуччя. Заняття з фізичної культури традиційно зосереджувалися на фізичних вправах і спорті, з обмеженою інтеграцією технологій. Однак з появою інтерактивних технологій з'явилася можливість покращити навчальний процес та залучення учнів до фізичної культури.

Інтерактивні технології – це цифрові інструменти та пристрої, що дозволяють учням брати активну участь та взаємодіяти з навчальним середовищем. Прикладами інтерактивних технологій на уроках з фізичної культури є мобільні додатки, симуляції віртуальної реальності, інтерактивні дисплеї та носимі пристрої. Ці технології дозволяють учням брати участь у персоналізованому та інтерактивному навчанні, сприяючи створенню більш динамічного та цікавого середовища фізичного виховання [19].

Використання цифрових технологій у фізичній культурі набуває все більшої популярності, оскільки дозволяє значно покращити якість навчального процесу, підвищити ефективність навчання та мотивацію школярів. Низка інструментів та програмного забезпечення дозволяють індивідуалізувати навчання, точніше оцінювати прогрес учнів та надавати зворотній зв'язок.

Застосування інтерактивних технологій у навчанні значно підвищує ефективність навчального процесу. Вони включають використання мультимедійних засобів, таких як відеоаналіз техніки, 3D-моделі для вивчення рухів та вправ, а також мобільних додатків, які дозволяють відслідковувати прогрес і створювати персоналізовані тренувальні плани. Інтерактивні платформи й онлайн-змагання за допомогою гейміфікації мотивують студентів до активної участі в навчанні. Віртуальна та доповнена реальність дають можливість тренувати техніку без фізичних ризиків, а рольові ігри та симуляції дозволяють розвивати тактичне мислення. Інтерактивні технології сприяють більш швидкому освоєнню техніки гри, покращують взаємодію в команді та дозволяють ефективно оцінювати і коригувати результати навчання.

Сучасний освітній процес у закладах загальної середньої освіти орієнтований на розвиток ключових компетентностей учнів, серед яких провідне місце посідає формування здоров'язбережувальної та рухової компетентності. У цьому контексті використання інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури стає важливим педагогічним інструментом для підвищення рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку.

Інтерактивні методи передбачають активну участь учнів у навчальному процесі, взаємодію з учителем і однолітками, прийняття рішень, обмін досвідом та рефлексію. У фізичному вихованні це може проявлятися через роботу в парах, малі групи, проведення рольових ігор (наприклад, учень як тренер, капітан, суддя), командне вирішення рухових завдань, використання цифрових технологій (відеоаналіз техніки виконання вправ тощо). Такий підхід не тільки урізноманітнює заняття, а й сприяє зростанню мотивації до рухової активності, підвищує рівень залученості, особливо серед старшокласників.

Цікавим є досвід Вербіцького С. Ю., Пітина М. П., Каратника І. В. щодо пріоритетів застосування інтерактивних методів навчання в технічній підготовці волейболістів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Пріоритетні інтерактивні методи навчання технічних прийомів
волейболу**

Назва технічного прийому	Інтерактивний метод навчання для технічної підготовки	Ранг
Подача м'яча	обговорення проблеми в загальному колі	1
	розігрування ситуації	2
	робота в малих групах, дерево рішень	3
	коло ідей, мозковий штурм, аналіз ситуації та імітаційні ігри	4
Передача м'яча	ротаційні (змінювані) трійки	1
	робота в парах, мікрофон, розігрування ситуації	2
	карусель	3
Прийом м'яча	робота в парах	1
	робота в малих групах	2
	обговорення проблеми в загальному колі, вирішення проблем	3
Нападаючий удар	коло ідей, оцінювальна дискусія,	1
	робота в парах, обговорення проблеми в загальному колі	2
	навчаючи-учусь	3
	ротаційні (змінювані) трійки	4
	два-чотири-всі разом, громадські слухання	5
Блокування	два-чотири-всі разом	1
	робота в парах, ротаційні (змінювані) трійки, робота в малих групах	2
	вирішення проблем	3

Окрім цього, інтерактивне навчання створює умови для індивідуалізації підходу до учнів із різним рівнем фізичної підготовленості, що важливо для формування стійкої позитивної установки на активний спосіб життя.

Інтерактивні методи навчання в контексті фізичної культури та спорту, зокрема при викладанні волейболу, дозволяють значно підвищити ефективність освітнього процесу, сприяють розвитку не лише фізичних, але й когнітивних та соціальних навичок учнів. Застосування інтерактивних технологій у фізичному вихованні допомагає активізувати учнів, зробити навчання більш цікавим та мотивуючим, а також забезпечує більш глибоке засвоєння навчального матеріалу.

Один із основних аспектів інтерактивного підходу — це залучення учнів до активної участі в процесі навчання через різноманітні форми організації діяльності, методи та техніки, які сприяють розвитку критичного мислення, самостійності та навичок співпраці. У цьому контексті важливо враховувати

індивідуальні особливості учнів, рівень їх фізичної підготовленості, вікові категорії та інші чинники.

Узагальнивши різні дослідження та методичні підходи, нами були виділені особливості застосування інтерактивних методів навчання на секційних заняттях волейболом (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2

Особливості використання інтерактивних методів навчання на секційних заняттях волейболом в закладах середньої освіти

Аспект	Характеристика / Приклади в контексті фізичної культури
Мета застосування	Активізація рухової діяльності, формування інтересу до здорового способу життя, розвиток навичок співпраці та самостійного виконання рухових завдань
Форми організації діяльності	Робота в парах і групах під час навчання техніки волейболу, створення міні-команд для вирішення рухових задач, інтервізії та взаємооцінювання рухової активності
Типові методи	«Мозковий штурм» (наприклад, щодо тактики гри), ігрові методи (рольові ігри, капітани команд), відео аналіз, QR-квести на уроці
Особливості впровадження	Вимагає підготовки з боку вчителя, врахування віку, рівня підготовленості, потреб учнів; акцент на співпраці, підтримці, рефлексії
Переваги	Залучення всіх учнів до активної участі, розвиток критичного та тактичного мислення, підвищення рухової активності, покращення психоемоційного клімату в колективі
Проблеми / труднощі впровадження	Необхідність методичної підготовки, додаткового часу на організацію інтерактивних етапів, обмеженість матеріально-технічної бази в деяких ЗЗСО
Результати застосування	Зростання рівня рухової активності, підвищення зацікавленості у фізичних вправах, розвиток ініціативності, формування навичок командної роботи

1.3. Рухова активність як одна зі складових соматичного здоров'я

Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що охоплює будь-яку фізичну діяльність, яка потребує витрати енергії. Це можуть бути як щоденні прогулянки, так і високо-інтенсивні тренування. Вона відіграє важливу роль у збереженні фізичного та психічного здоров'я. За даними ВООЗ, низький рівень фізичної активності є одним із головних факторів ризику розвитку хронічних захворювань. Вона позитивно впливає на функціонування всіх систем організму, сприяючи їх роботі та запобігаючи появі різних недуг.

Фізична активність також позитивно впливає на когнітивні функції, зокрема пам'ять та увагу. Завдяки стимуляції вироблення нейротрофічних факторів вона сприяє нейрогенезу. Крім того, активна діяльність підвищує функціональність нервової системи, покращуючи передачу сигналів між нервами і м'язами. Під час фізичних навантажень, зокрема аеробних вправ, зростає частота серцевих скорочень, що забезпечує покращене постачання крові до м'язів, збільшує об'єм серця (гіпертрофію) та підвищує його витривалість [9].

Значний вплив фізичної активності спостерігається на серцево-судинну систему. Вона зміцнює серцевий м'яз, покращує кровообіг, регулює артеріальний тиск, оптимізує функціонування судин, запобігає серцево-судинним захворюванням і нормалізує серцевий ритм. Регулярні фізичні навантаження підвищують ефективність роботи серця, дозволяючи йому перекачувати більше крові з меншою витратою енергії.

Фізичні вправи сприяють покращенню кровообігу, розширенню судин та зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце. У людей з гіпертонією регулярна фізична активність допомагає знижувати тиск, а у здорових осіб — підтримувати його на нормальному рівні.

Постійні фізичні навантаження позитивно впливають на функцію ендотелію, зберігаючи еластичність судин і знижуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Вони також зменшують імовірність появи таких хвороб, як ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда та інсульт [5].

Регулярні заняття спортом сприяють зниженню частоти серцевих скорочень у стані спокою, що свідчить про покращення функціонального стану серцево-судинної системи. Окрім прямих ефектів, фізична активність має опосередкований вплив: вона регулює рівень холестерину, знижує стрес і покращує настрій. Вправи сприяють зменшенню "поганого" холестерину, підвищенню рівня "доброго", що зменшує ризик розвитку атеросклерозу. Вироблення ендорфінів під час фізичної активності допомагає знижувати рівень стресу, що позитивно впливає на серцево-судинну систему.

Рухова активність чинить комплексний вплив на нервову систему, покращуючи фізіологічні, психологічні та когнітивні аспекти. Вона сприяє поліпшенню пам'яті, уваги, сну та емоційного контролю, стимулює утворення нових нейронних зв'язків, зміцнює нейропластичність і зменшує ризик розвитку неврологічних захворювань.

Активізація кровообігу завдяки фізичним вправам забезпечує краще постачання кисню і поживних речовин до мозку, що сприяє покращенню когнітивних здібностей, зокрема пам'яті, уваги та здатності до навчання [20].

Регулярна фізична активність стимулює нейрогенез — утворення нових нейронів, особливо в гіпокампі, який відповідає за процеси пам'яті та навчання. Крім того, вона покращує якість сну, сприяючи швидкому засинанню та глибшому сну, що є важливим для відновлення нервової системи.

Фізичні вправи сприяють розвитку нейропластичності — здатності мозку адаптуватися, змінюватися та формувати нові зв'язки. Це має важливе значення для навчання, збереження пам'яті та відновлення після травм.

Активність стимулює вироблення ендорфінів, які покращують настрій і знижують відчуття болю. Вони допомагають контролювати негативні емоції, а також сприяють зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, що зменшує тривожність і підвищує емоційну стабільність, полегшуючи подолання стресових ситуацій [9].

Фізичні вправи також підвищують рівень серотоніну — нейромедіатора, який регулює настрій, що допомагає зменшити прояви депресії та тривожності.

Завдяки досягненню фізичних цілей і зміцненню дисципліни, рухова активність сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у собі, допомагаючи краще контролювати емоції. Люди, які регулярно займаються спортом, демонструють кращі навички саморегуляції.

Окрім цього, фізична активність позитивно впливає на мозковий кровообіг і нейропластичність, що допомагає знижувати ризик розвитку неврологічних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера, Паркінсона та інші когнітивні розлади.

Рухова активність відіграє важливу роль у підтримці здоров'я опорно-рухового апарату, покращуючи його функції, зміцнюючи тканини та запобігаючи розвитку різних захворювань. Основні аспекти її впливу включають: зміцнення м'язів, профілактику остеопорозу, покращення стану зв'язок і сухожиль, а також запобігання хворобам суглобів [5].

Регулярні фізичні вправи зміцнюють скелетні м'язи, які підтримують кістки і суглоби. Розвинені м'язи зменшують навантаження на суглоби під час виконання фізичних вправ і повсякденних дій.

Особливо силові вправи сприяють збільшенню кісткової маси та щільності, що допомагає запобігти остеопорозу — стану, при якому кістки стають крихкими й ламкими.

Фізична активність покращує кровообіг, що сприяє кращому живленню зв'язок і сухожиль, підвищуючи їх міцність і здатність до відновлення.

Регулярна рухова активність також знижує ризик розвитку захворювань суглобів, зокрема остеоартриту. Це досягається завдяки підтримці здорової ваги тіла та зміцненню м'язів, що стабілізують суглоби.

Окрім цього, фізична активність позитивно впливає на ендокринну систему, регулюючи вироблення гормонів і покращуючи обмін речовин. Основні її ефекти включають: контроль рівня інсуліну, стимуляцію вироблення гормонів росту, регуляцію статевих гормонів, підтримку функції щитовидної залози, поліпшення роботи надниркових залоз, зменшення ризику метаболічного синдрому та оптимізацію метаболічних процесів [20].

Фізична активність сприяє підвищенню чутливості тканин до інсуліну, що допомагає регулювати рівень цукру в крові. Це є ключовим фактором у профілактиці та лікуванні діабету 2 типу.

Вплив фізичних вправ поширюється і на рівень статевих гормонів. У чоловіків фізична активність може сприяти підвищенню рівня тестостерону, що стимулює ріст м'язової маси та покращує статеву функцію. У жінок вона допомагає підтримувати баланс естрогену, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

Регулярні фізичні навантаження активізують метаболічні процеси через регуляцію вироблення гормонів, таких як лептин, який відповідає за відчуття ситості, і грелін, який стимулює відчуття голоду.

Фізична активність позитивно впливає на роботу щитовидної залози, що відповідає за регуляцію обміну речовин, сприяючи нормалізації рівня тиреоїдних гормонів [9].

Також регулярні заняття спортом знижують ризик розвитку метаболічного синдрому, який характеризується підвищеним артеріальним тиском, високим рівнем цукру в крові та накопиченням жиру в області живота. Це тісно пов'язано з нормалізацією ендокринної функції організму.

Фізичні вправи оптимізують роботу надниркових залоз, які виробляють адреналін і норадреналін — гормони, що регулюють реакції організму на стрес.

Попри сучасний акцент на велику кількість показників фізичної підготовленості таких як аеробна підготовка, м'язова сила, витривалість, гнучкість та склад тіла, часто недооцінюється важливість розвитку рухових навичок у дитинстві. Їх відсутність може обмежувати соціальну взаємодію та зменшувати задоволення від фізичних вправ. Інтелектуальні та перцептивно-моторні навички мають багато спільного і формуються за схожими принципами, що підкреслює важливість їх цілеспрямованого розвитку [5].

Відповідно до теорії навчання руховим навичкам, передпідлітковий вік є критичним періодом для формування та закріплення основних рухових навичок, розвитку зорово-моторної координації, швидкості реакції та академічної

успішності у дітей. У цей час підвищена нейропластичність мозку створює оптимальні умови для засвоєння, вдосконалення та автоматизації рухових навичок як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Когнітивне керівництво відіграє важливу роль на ранніх етапах формування навичок, коли створюється їхня когнітивна репрезентація. Зворотний зв'язок має бути структурованим так, щоб одночасно підтримувати відчуття власної ефективності та сприяти розвитку конкретної навички. Кориговальний зворотний зв'язок, який акцентує увагу на досягненнях і спрямовує на важливі аспекти складових навички, сприяє вдосконаленню майстерності. Інформативний зворотний зв'язок, своєю чергою, покращує виконання завдань і дозволяє вчитися на основі спостережень за схожими діями [20].

Метою регулярної практики є інтеграція навички до такого рівня, щоб вона виконувалася автоматично й без зусиль. Після автоматизації навичка більше не потребує інтенсивного когнітивного контролю, і її виконання починає регулюватися сенсорно-моторними системами, що відповідають за повторювані дії.

Коли людина розробляє ефективні стратегії для управління повторюваними ситуаціями, вона діє на основі власної впевненості у своїй здатності, не потребуючи постійного аналізу чи зовнішнього керівництва.

Відокремлення мислення від виконання дії має важливе функціональне значення. Якби кожна кваліфікована діяльність вимагала уваги до деталей, це суттєво обмежувало б когнітивні ресурси. Автоматизація складних навичок включає кілька ключових процесів: злиття – об'єднання окремих сегментів у цілісну навичку, яка виконується автоматично, без необхідності когнітивної організації; контекстуалізація – формування зв'язків між діями і повторюваними контекстами, що дозволяє реагувати миттєво без додаткового обдумування; зосередження на результаті – перенесення уваги з процесу виконання на досягнення кінцевого результату. Ці процеси дозволяють оптимізувати

виконання складних завдань і зменшити навантаження на когнітивну систему [9].

Кардіореспіраторна підготовка та розвиток рухових навичок відіграють ключову роль у когнітивному розвитку дітей. Фізично активні діти мають вищі когнітивні показники та досягають більших успіхів у навчанні. Крім того, дорослі з активним способом життя демонструють кращі виконавчі функції порівняно з тими, хто веде малорухливий спосіб життя. Поліпшення рухових навичок і виконавчих функцій можливе в будь-якому віці — від раннього дитинства до похилого віку.

Фізична активність і кардіореспіраторна підготовка позитивно впливають на структуру мозку, його функції та когнітивні здібності. Регулярні фізичні вправи підвищують здатність дітей виконувати розумові завдання, одночасно змінюючи структуру та функціональність мозку. Чим раніше розпочинаються регулярні фізичні навантаження помірної інтенсивності, тим помітніше покращення когнітивних функцій [20].

Діти з розвиненими руховими навичками демонструють кращий самоконтроль, здатність концентрувати увагу та мають вищу академічну успішність порівняно з дітьми, у яких ці навички менш розвинені. Також у них спостерігаються покращені когнітивні функції, робоча пам'ять та швидкість обробки інформації. З віком зв'язок між руховою компетентністю, кардіореспіраторною витривалістю та м'язовою силою стає ще більш вираженим. Регулярні тренування рухових навичок і фізична активність сприяють кортикомоторному розвитку й академічним успіхам у дітей шкільного віку.

Користь фізичної активності для когнітивних функцій може бути пов'язана не лише з покращенням кардіореспіраторної підготовки, а й із психологічними чи фізіологічними факторами, які стимулюють активну участь у руховій діяльності. Негативні стани, такі як стрес, самотність, смуток чи проблеми зі здоров'ям (наприклад, інфекції, надмірна вага, порушення сну), здатні погіршувати виконавчі функції [5]

Водночас тренування, що не викликають задоволення, позбавлені соціального компоненту чи когнітивної складової, як правило, не покращують виконавчі функції. Найбільш ефективною для розвитку виконавчих функцій є діяльність, яка враховує емоційні, соціальні та фізичні потреби людини.

Оцінювання рухових навичок пов'язане з майбутньою академічною успішністю і може стати одним із індикаторів шкільної готовності дітей раннього віку. Зокрема, моторика, а особливо зорово-моторна координація, може допомогти прогнозувати когнітивну готовність дитини до школи. Включення оцінки моторних навичок у раннє шкільне тестування дозволяє підвищити точність прогнозування навчальних досягнень та своєчасно виявити дітей, які можуть потребувати додаткової підтримки. Скринінг моторики на початковому етапі навчання є важливим інструментом для визначення дітей, які потребують спеціальних програм розвитку моторних і когнітивних здібностей. Для дітей з труднощами у навчанні необхідні адаптовані втручання, спрямовані на одночасний розвиток їхніх рухових і академічних компетенцій [20].

Для покращення кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили, здоров'я кісток, біомаркерів серцево-судинного і метаболічного стану, а також для зменшення проявів тривоги та депресії, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дітям і підліткам щодня виконувати щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності. Ця активність має включати різноманітні вправи, які розвивають аеробну витривалість, м'язову силу, гнучкість, швидкість, координацію рухів та скорочення часу реакції. Заняття мають сприяти фізичному розвитку, автоматизації базових рухових навичок та створенню основи для подальшої активності. Ігрове середовище, яке стимулює розумову активність і викликає позитивні емоції, є найбільш ефективним для досягнення цих цілей.

Для покращення рухових навичок та академічної успішності можна рекомендувати: оволодіння базовими руховими навичками, які мають позитивний вплив на когнітивні функції та навчальні досягнення дітей і підлітків; стимулювання фізичної активності як у навчальний час, так і під час

дозвілля для розвитку моторних функцій; проведення спеціальних занять, спрямованих на вдосконалення рухового контролю в дітей та підлітків; уроки фізичної культури в середній школі мають акцентувати увагу на навчанні базових рухових навичок [9].

Покращення рухових навичок може допомогти запобігти зниженню фізичної активності, яке часто спостерігається в підлітковому віці, і створити передумови для здорового та активного способу життя.

Скринінг рухових навичок є ефективним засобом виявлення дітей, які потребують індивідуальної підтримки для розвитку моторики. Раннє визначення дітей із низьким рівнем моторного розвитку сприяє покращенню їхніх рухових і навчальних здібностей у перші роки навчання. Рекомендується проводити спостереження за рівнем моторики на початку шкільного навчання, щоб підвищити точність прогнозування подальшої успішності та виявити дітей із ризиком академічних труднощів.

Для навчання рухових навичок важливими є педагогічна майстерність і відповідні методики. Інструктаж має проводитися кваліфікованими фахівцями з фізичної культури з урахуванням вікових особливостей дітей. Інтегративне нервово-м'язове тренування може бути рекомендоване для вдосконалення основних рухових навичок, а також для сприяння когнітивному та структурному розвитку кори головного мозку. Ефективними є тренування, які проводяться з перервами, а не у безперервному режимі. Для автоматизації базових рухових навичок можуть використовуватися навчальні моделі, які базуються на цих навичках. Практичні заняття мають сприяти формуванню впевненості у власних силах і створенню відчуття залученості [5].

Особливу увагу слід приділяти роботі з дітьми, які мають труднощі в навчанні. Для таких дітей необхідні спеціальні педіатричні знання для діагностики та терапії порушень координації розвитку. Важливо розробляти адаптовані програми, спрямовані на розвиток моторики і мотивації до участі у фізичній активності.

Одноразові фізичні вправи помірної інтенсивності забезпечують короточасний позитивний вплив на мозок, когнітивні процеси та академічну продуктивність. Цей ефект може тривати близько години, залежно від характеру фізичної активності. Проте фізичні вправи безпосередньо перед навчальними заняттями не повинні бути надто інтенсивними, оскільки стрес чи перевтома можуть зменшити позитивний вплив. Додаткові переваги для пам'яті можуть бути досягнуті, якщо після навчання виконувати помірні або інтенсивні фізичні вправи.

Школа є важливою платформою для охоплення більшості дітей. Збільшення уваги до фізичної активності та надання більше часу для занять фізкультурою через кваліфіковані програми може сприяти розвитку рухових навичок, підвищенню успішності в навчанні, а також стимулювати мотивацію до самостійних занять фізичною активністю. Освітні програми державних шкіл мають великі можливості для забезпечення доступності фізичної активності для всіх учнів [20].

Рекомендується використовувати різноманітний мультиспортивний підхід до фізичного виховання, що враховує здібності та інтереси учнів, щоб максимально покращити аеробну фізичну підготовку, кінестетичні навички, здатність до виконання завдань та розвиток самомотивації. Заняття повинні включати вимоги до розвитку виконавчих функцій.

1.4. Методичні особливості навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти

Методичні особливості навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти охоплюють специфіку організації навчального процесу з урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей школярів. Важливо забезпечити поступове засвоєння техніки виконання основних елементів гри, розвиток координації, швидкості реакції та командної взаємодії. Використання ігрових методів, вправ на розвиток моторики та техніки, а також

інтеграція теоретичних знань сприяють формуванню у школярів інтересу до волейболу та здорового способу життя.

Особливу увагу слід приділяти роботі в секціях з волейболу, які функціонують при закладах освіти або позашкільних спортивних установах. У таких секціях учні мають змогу займатися більш поглиблено, отримувати індивідуалізовану підготовку та брати участь у змаганнях різного рівня. Робота тренерів у секціях спрямована не лише на вдосконалення технічних навичок, а й на виховання командного духу, відповідальності та спортивної дисципліни. В секціях також застосовуються сучасні методики тренування, що дозволяють адаптувати навантаження до рівня підготовки кожного учня та стимулюють їх мотивацію до регулярних занять спортом.

Навчання рухових навичок у волейболі передбачає низку цілеспрямованих та організованих дій, які реалізуються для досягнення поставлених цілей шляхом вибору та використання засобів та змісту, які можуть сприяти навчанню рухових навичок, як це відбувається в інших спортивних дисциплінах, таких як баскетбол, футбол, теніс [30].

Рухове навчання – це психологічна і технічна процедура, що включає взаємодію між поведінкою вчителя і поведінкою учня; перша, належним чином адаптована до контекстуальної ситуації, має тенденцію позитивно модифікувати другу. Навчання руху представляє особливо проблемні аспекти, оскільки вчитель, використовуючи переважно вербальну мову, повинен, залучаючи когнітивні та афективні аспекти викладання-навчання, отримати відповідь від учня, виражену переважно через мову, моторику і тіло.

Проблематика навчання рухових навичок у волейболі полягає у складності поєднання фізичних, технічних і когнітивних вимог до спортсменів. Важливим є не лише оволодіння основними руховими навичками, такими як прийом м'яча, передача, подача та блокування, але й розвиток координації, реакції, просторової орієнтації та швидкості прийняття рішень [24]

Також однією з педагогічних складностей у волейболі є індивідуалізація навчального процесу з урахуванням різного рівня підготовки учнів. У групах, де

діти чи підлітки мають неоднаковий рівень фізичної готовності та рухової компетентності, виникає складність у виборі методів і засобів навчання, що може негативно вплинути на мотивацію менш підготовлених школярів. Вчитель фізичної культури повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учня. Різний рівень фізичної підготовки, моторної координації та швидкості навчання вимагають адаптації викладацьких підходів, щоб забезпечити поступовий розвиток як базових, так і специфічних навичок у волейболі. Зокрема, розвиток таких рухових якостей, як сила, гнучкість, спритність і швидкість, слід організовувати через систематичні тренувальні завдання, які відповідають віковим та фізіологічним характеристикам учнів.

Певним ризиком є недостатня увага до розвитку когнітивних навичок під час навчання волейболу. Окрім технічної підготовки, важливо розвивати тактичне мислення, здатність аналізувати і прогнозувати дії суперника, що часто може залишатися поза увагою тренувальних програм [37].

Вчитель фізичної культури повинен шукати у своїй викладацькій діяльності, з метою навчання та розвитку конкретних рухових навичок у волейболі, таких як подача або нападаючий удар, універсальність та багатосторонність. Універсальність (пов'язана з методологічними аспектами), тобто у використанні різних методологій, завжди намагаючись посилити потенціал кожного методу, і багатосторонність (пов'язана з викладанням), тобто планування та впровадження заходів з розвитку всіх рухових навичок і вивчення максимуму.

Важливо інтегрувати ігрові елементи у навчальний процес, оскільки вони сприяють підвищенню зацікавленості та мотивації учнів. Наприклад, використання змагальних ігор або вправ, які імітують реальні ігрові ситуації у волейболі, дозволяє розвивати не лише технічні, але й тактичні навички, такі як розуміння гри, прийняття рішень і командна взаємодія [36].

Багато уваги слід приділити поступовості навчання. Технічно складні елементи, як-от нападаючий удар або блокування, повинні викладатися через поетапний підхід. Це передбачає розділення руху на простіші компоненти з їх

подальшим з'єднанням у цілісну дію. Такий метод дозволяє уникнути перевантаження учнів інформацією та сприяє поступовому закріпленню навичок.

Крім цього, варто враховувати важливість зворотного зв'язку. Регулярний аналіз виконання рухів, використання відео-аналізу, групових обговорень або індивідуальних консультацій дозволяє учням усвідомлювати свої помилки та шукати шляхи їх виправлення. Зворотний зв'язок має бути не лише коригуючим, але й підтримуючим, щоб заохочувати учнів до подальшого вдосконалення.

Не менш важливим аспектом є формування ігрового мислення. Учні повинні не лише виконувати технічні дії, а й розуміти їх значення в контексті гри. Це включає навчання читання ігрових ситуацій, передбачення дій суперника та адаптації власних дій до мінливих умов гри [31].

Крім технічного аспекту, викладачеві необхідно враховувати емоційний та психологічний стан учнів. Заняття повинні створювати позитивну атмосферу, сприяти розвитку командного духу та взаємної підтримки. Це дозволяє не лише покращити якість навчання, а й зміцнити соціальні зв'язки між учнями.

Одним з основних моментів навчально процесу з волейболу є методична проблема, тобто як організувати і реалізувати всі завдання, які слугуватимуть досягненню запропонованої мети, яку позицію зайняти, коли і як втрутитися з корекцією. Сучасні методи викладання фізичного виховання беруть свій початок у двох класичних формах дедукції та індукції. До дедуктивних методів (директивного стилю) належать такі, як директивний (наказовий) метод, змішаний метод (синтетико-аналітико-синтетичний) і метод постановки завдань. Ці методи надають важливого значення ролі викладача, який не тільки пропонує, але й вказує на вирішення рухового завдання, яке потрібно вирішити. Перевагами цих методів є легкий контроль за розвитком програми навчального часу, внесення корекцій, більш цілеспрямованих на окремі дії та / або на окремий жест. Однак вони також мають недоліки, такі як надмірна директивність, що обмежує і часто пригнічує творчість учнів. Існують також індуктивні методи (недирективний стиль), такі як метод розв'язання задач, метод керованого

відкриття та метод вільного дослідження. Ці методи характеризуються свободою, наданою студентам або спортсменам у вирішенні рухового завдання, хоча і з керівництвом, яке може надати викладач, але не пригнічуючи творчу інтелектуальну активність. Їх перевагою є те, що вони розвивають творчі здібності учнів, хоча в той час вони мають недолік – недостатньо ефективний контроль за ходом виконання програми і досить тривалий час навчання [30].

Висновки до першого розділу

Інновації в педагогіці є важливим інструментом, що не лише адаптує освітній процес до соціальних змін, але й активно впливає на їх формування, сприяючи підготовці учнів до викликів сучасного світу. Інтерактивні методи навчання, такі як гейміфікація, проектне навчання, рольові ігри та аналіз ситуацій, дозволяють залучити учнів до активної участі в освітньому процесі, розвиваючи їх критичне мислення, креативність та комунікативні навички.

Рухова активність є ключовим компонентом здорового способу життя, що позитивно впливає на фізичне, психічне, когнітивне та емоційне здоров'я. Вона запобігає розвитку багатьох хронічних захворювань та підтримує функціонування всіх систем організму.

У рамках теоретико-методологічного обґрунтування використання інтерактивних технологій для підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку під час занять волейболом, було визначено, що ці методи сприяють значному покращенню навчального процесу. Вони дозволяють активізувати учнів, роблять заняття більш цікавими та мотивуючими, що, в свою чергу, стимулює підвищення фізичної активності. Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, «мозкові штурми» та відеоаналіз, сприяє розвитку тактичного мислення, покращує техніку виконання вправ та забезпечує індивідуальний підхід до кожного учня, що є важливим для досягнення високих результатів у волейболі.

Застосування інтерактивних методів у дидактиці фізичної культури та спорту, зокрема у навчанні волейболу, значно покращує фізичну активність

учнів, дозволяючи поєднувати фізичне навантаження з розвитком важливих соціальних та когнітивних навичок. Інтерактивні методи сприяють формуванню у школярів не лише фізичних умінь, але й навичок командної роботи, критичного мислення та самостійності. Крім того, інтеграція сучасних технологій у навчання дозволяє створити динамічне навчальне середовище, що мотивує учнів до досягнення нових результатів у спорті та розвитку здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі був використаний комплекс дослідницьких методів:

- аналіз науково-методичної літератури;
- соціологічне дослідження
- метод відео-аналізу;
- метод роботи в малих групах;
- статистичні методи дослідження (описова статистика).

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз літературних джерел був проведений з метою вивчення положень теорії й практики досліджуваних питань. Проаналізовано науково-методичні посібники, автореферати, наукові журнали, статі, збірники наукових робіт й матеріали, у яких висвітлюється особливості використання інтерактивних методів навчання на заняттях волейболом.

2.1.2. Соціологічне дослідження

Під час проведення дослідження нами було здійснено спостереження за учнями ліцею №299 м. Києва та соціологічне дослідження. Проведено опитування серед учнів старшого шкільного віку щодо їх ставлення до фізичної активності та занять волейболом. Анкети містили питання про мотивацію, рівень зацікавленості та частоту занять. Отримані дані допомогли краще зрозуміти потреби та бар'єри участі школярів у спортивних секціях. Це стало основою для подальшого впровадження педагогічних рішень.

2.1.3. Метод відеоаналізу

Метод відеоаналізу — це процес запису та аналізу відеоматеріалів з метою оцінки техніки виконання рухових дій, виявлення помилок і удосконалення фізичних навичок. Для його реалізації достатньо використовувати стандартні засоби — смартфон або ноутбук із вбудованою камерою. Відеозапис здійснюється під час виконання вправ або тренувального процесу. Надалі учень або вчитель переглядає отримані відеоматеріали для детального аналізу техніки, ідентифікації недоліків та визначення напрямків корекції. За необхідності можливо порівнювати власні відео з еталонними зразками виконання рухів. Такий підхід сприяє кращому розумінню механіки рухів, підвищенню координації та поступовому вдосконаленню техніки без потреби у застосуванні дорогого обладнання чи складних програмних засобів.

2.1.4. Метод роботи в малих групах

Реалізація методу роботи в малих групах передбачала поділ на малі групи по 4–6 осіб, враховуючи їх рівень підготовленості. Кожна група отримує конкретне завдання, пов'язане з оволодінням технікою гри у волейбол. У межах групи передбачена рольова структура: капітан координує роботу, аналітик оцінює помилки та пропонує шляхи їх виправлення, тренер допомагає іншим учасникам у виконанні вправ, а спостерігач фіксує результати та дає зворотний зв'язок.

Робота в групах проходить у кілька етапів. Спочатку учні знайомляться з темою заняття та отримують пояснення щодо виконання вправ. Далі вони опановують технічні елементи, такі як передачі, прийом м'яча, подача та атакуювальний удар. Важливим елементом є взаємонавчання, під час якого учасники аналізують помилки один одного та пропонують варіанти їх виправлення. Для підвищення змагального інтересу між групами організовуються міні-змагання. Завершальним етапом є рефлексія, під час якої учні обговорюють отриманий досвід та труднощі, з якими зіткнулися.

З метою підвищення ефективності навчання використовуються інтерактивні методики. Зокрема, відеоаналіз техніки дозволяє учням переглядати

свої рухи та аналізувати можливі покращення. Розбір тактичних схем через моделювання ігрових ситуацій допомагає краще зрозуміти логіку командної гри.

2.1.4. Статистичні методи дослідження (описова статистика)

У дослідженні використовувалась описова статистика для представлення та узагальнення результатів експерименту. Основну увагу приділено візуалізації даних за допомогою графіків, діаграм та таблиць. Це дозволило наочно продемонструвати зміни у руховій активності учнів, зокрема ставлення та мотивації до занять волейболом, до та після застосування інтерактивних методів навчання.

2.2 Організація дослідження

Дослідження за темою дипломної роботи проводилося в період з 24.11.2024 по 24.04.2025 року. Всього у дослідженнях взяло участь 22 учня 9-х, 10-х класів, які відвідували секцію волейболу.

Методологічну та науково-теоретичну основу дипломної роботи склали інтерактивні методи, що можуть бути застосовані на заняттях волейболом.

На першому етапі дослідження (24.11.2024 - 24.01.2025) було проведено теоретичний аналіз і узагальнення наявної літератури, уточнено проблематику та методичні підходи, виділено основні інтерактивні методи навчання, що застосовуються на заняттях волейболом, формулювалися основні завдання дослідження.

На другому етапі (03.02.2025 - 16.03.2025) було організовано і проведено педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності експериментальної методики застосування інтерактивних методів навчання в процесі занять волейболом, як засобу підвищення рухової активності. Формулювалися висновки, розроблялися практичні рекомендації, проводилося технічне оформлення дипломної роботи.

На третьому етапі (17.03.2025 - 1.05.2025) проаналізовано та узагальнено результати педагогічного експерименту, сформульовані основні положення і висновки, здійснено оформлення бакалаврської роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

3.1. Авторська методика застосування інтерактивних методів навчання у процесі занять волейболом як засіб підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку

У сучасних умовах різкого зниження рівня фізичної активності серед підлітків однією з ключових задач шкільного фізичного виховання є не лише формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, а й стимулювання постійної потреби в руховій активності як основи здорового способу життя. За даними численних досліджень, старшокласники все частіше надають перевагу малорухомим формам дозвілля, що зумовлює зниження функціональних можливостей організму, розвиток гіподинамії та супутніх порушень здоров'я. Відтак, підвищення рівня рухової активності учнів повинно стати пріоритетом у побудові освітнього процесу з фізичної культури.

Однак, забезпечити лише кількісне збільшення рухової активності на секційних заняттях недостатньо. Важливо сформувати внутрішню мотивацію до руху, зацікавити учнів, урізноманітнити структуру занять, зробити їх динамічними, емоційно насиченими та доступними. У цьому контексті використання інтерактивних методів навчання на секційних заняттях волейболом виступає ефективним інструментом, що дозволяє не тільки підвищити інтенсивність та обсяг рухової діяльності, а й створити позитивний психоемоційний фон, сприяти самореалізації та соціальній взаємодії.

З урахуванням вищезазначеного, нами була розроблена експериментальна програма, спрямована на активізацію рухової діяльності старшокласників шляхом поєднання класичних засобів фізичного виховання з інтерактивними методами навчання, адаптованими до секційних занять волейболом. Такий підхід

дозволив зробити заняття не лише фізично насиченими, а й когнітивно значущими та емоційно привабливими для учнів.

Програма реалізовувалася протягом 6 тижнів з 3.02.2025 по 16.03.2025 в умовах ліцею №299 м. Києва й включала такі інтерактивні методи: рухливі ігри та естафети, командні змагання, відеоуроки, квізи й вікторини, відеоаналіз власної гри та мозковий штурм. Кожен із них спрямований на збільшення обсягу цілеспрямованої рухової активності, збереження інтересу до занять, розвиток навичок самооцінювання та відповідальності за результати власної діяльності.

1. Рухливі ігри та естафети. Ці методи реалізовувалися через виконання вправ з елементами волейболу в ігровому форматі. Вправи спрямовані на розвиток координації, швидкості, витривалості, а також формування командної взаємодії. Їх застосовували в основній частині заняття як засіб мотиваційної та фізичної активації. Рухливі ігри сприяли підвищенню рівня загальної рухової активності, урізноманітнювали заняття та знімали емоційне напруження.

2. Командні змагання. Організація міні-турнірів та товариських матчів за спрощеними або офіційними правилами Федерації волейболу України (ФВУ). Ці заходи активізували змагальну діяльність, сприяли формуванню ігрового досвіду, а також підвищували інтерес до систематичних занять. Участь у змаганнях сприяла закріпленню технічних та тактичних навичок у реальних умовах гри, а також розвитку командного духу.

3. Відеоуроки. Використовувалися підготовлені відеоматеріали з техніки волейболу (подачі, прийом, передача, атака, блокування). Перегляд проводився як на занятті, так і вдома. Учні отримували візуальне уявлення про правильну техніку рухів, що дозволяло краще засвоїти матеріал, самостійно аналізувати помилки та моделювати рухи за допомогою ідеомоторного тренування. Це також дало змогу учням з різними рівнями підготовки працювати у власному темпі.

4. Квізи та вікторини з теорії волейболу. Використовувались онлайн-інструменти (Google Forms) для організації ігрового опитування з тем теорії волейболу. Цей метод сприяв засвоєнню термінології, правил гри, тактичних схем у легкій, невимушеній формі. Вікторини стимулювали активне включення

всіх учнів у навчальний процес, розвивали оперативне мислення та сприяли формуванню інформаційної грамотності.

5. Відеоаналіз власної гри. Під час занять деякі технічні прийоми фіксувалися на відео. Після перегляду учні аналізували власні дії (індивідуально або разом з учителем). Основна мета методу – розвиток самоконтролю, формування навичок самооцінювання та корекція техніки. Учні самостійно фіксували типові помилки та знаходили шляхи їх усунення, що позитивно впливало на їх відповідальність та залученість у процес самонавчання.

6. Мозковий штурм. Використовувався на початку або наприкінці заняття для обговорення ігрових ситуацій, тактичних завдань, побудови стратегії. Метод дозволив учням вільно висловлювати свої думки, пропонувати ідеї та обговорювати їх у команді. Це підвищувало активність кожного учня, розвивало критичне мислення та комунікативні навички, а також сприяло формуванню єдності колективу.

В таблиці 3.1. представлено реалізацію програми використання інтерактивних методів навчання на секційних заняттях волейболом, розраховану на 6 тижнів (12 занять) – по два заняття на тиждень. Програма враховує поетапне впровадження інтерактивних методів із поступовим ускладненням навчального матеріалу.

Таблиця 3.1

**Реалізація програми використання інтерактивних методів навчання
на секційних заняттях (на прикладі волейболу)**

Тиж- день	Занят- тя	Мета заняття	Інтерактив- ний метод	Зміст діяльності	Очікувані результати
1	1	Ознайомлення з технікою безпеки, введення в тему	Відеоурок, мозковий штурм	Перегляд відео про основи волейболу, обговорення	Формування мотивації та первинних уявлень
1	2	Вивчення стійки волейболіста, техніки пересувань	Рухливі ігри та естафети	Естафети та ігри з технікою переміщень та стійками	Покращення координації, орієнтування в просторі, засвоєння техніки переміщень

2	3	Подача м'яча	Відеоурок, відеоаналіз	Перегляд техніки подачі, відеозйомка спроб учнів та подальший аналіз	Усвідомлення техніки подачі, корекція помилок
2	4	Закріплення подачі	Рухливі ігри	Рухливі ігри на точність подачі	Формування змагального інтересу, точності
3	5	Прийом м'яча знизу	Відеоурок, рухлива гра	Перегляд техніки прийому знизу, Гра «Великий теніс»	Формування навичок прийому, швидкості реакції
3	6	Теоретичне закріплення	Квіз / вікторина (Google Form), рухливі ігри	Квіз з правил волейболу та технічних прийомів	Закріплення теоретичних знань, техніки перерсувань та виконання прийомів
4	7	Передача м'яча двома руками	Рухливі ігри, мозковий штурм	Рухливі ігри на точність передачі, обговорення за темою	Практика навичок передачі, командної координації, розвиток критичного мислення
4	8	Верхня та нижня передачі	Командні змагання	Гра між двома командами	Розвиток командної взаємодії
5	9	Атакувальний удар	Відеоурок, відеоаналіз	Перегляд професійних атакувальних ударів у грі	Удосконалення техніки, корекція помилок
5	10	Ігрові ситуації	Мозковий штурм, квіз	Обговорення тактики та стратегії гри, вікторина з тактики гри	Удосконалення тактичного мислення
6	11	Підсумкова гра	Командні змагання	Проведення матчу	Реалізація всіх здобутих навичок
6	12	Аналіз результатів	Відеоурок, мозковий штурм	Перегляд гри, обговорення	Самоаналіз, підбиття підсумків занять, підвищення мотивації до подальших занять

3.2. Соціологічне дослідження впливу інтерактивних методів навчання на рухову активність учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом

З метою аналізу впливу інтерактивних методів навчання на рухову активність учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом було проведено соціологічне дослідження.



Рис. 3.1. Розподіл відповідей на питання: «Що вас найбільше мотивує займатися руховою активністю?»

У ході опитування щодо мотивації до фізичної активності більшість учнів зазначили, що найбільше їх мотивує інтерес до спорту (35%), що є основним фактором залучення до занять фізкультурою. Другим за значущістю є хороше самопочуття після занять, що відзначили 25% учасників опитування. Третє місце займає можливість змагатись (20%), що є важливим чинником для тих, хто любить спортивні змагання. Приклад друзів виявився мотивуючим фактором для 15% учнів, тоді як лише 5% зазначили інші причини для своєї мотивації.

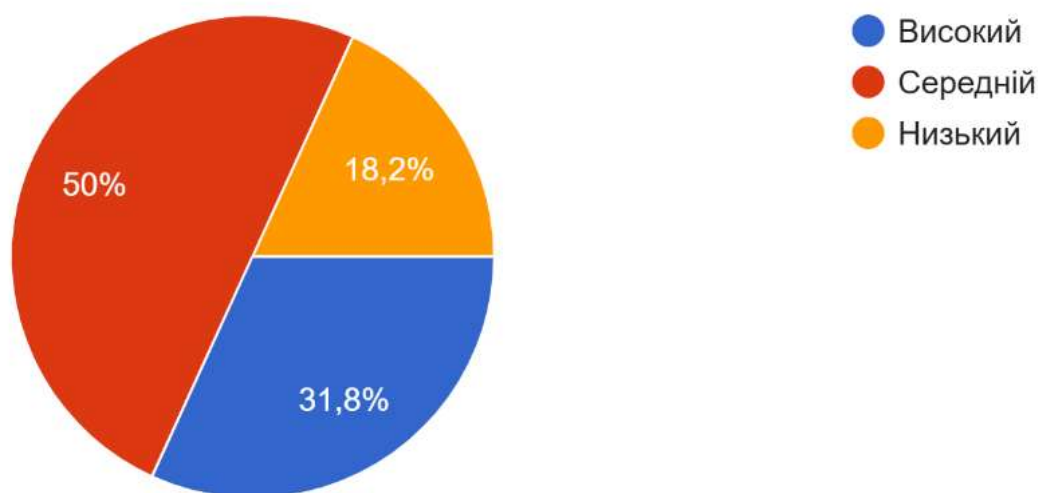


Рис. 3.2. Розподіл відповідей на питання: «Як ви оцінюєте свій рівень рухової активності?»

У ході опитування на тему оцінки власного рівня рухової активності, половина учасників (50%) зазначили, що мають середній рівень активності, що свідчить про помірну залученість до фізичних занять як у шкільний, так і в позашкільний час. Високий рівень активності відзначили 31,8% респондентів, що може вказувати на їхню регулярну участь у спортивних гуртках, секціях та активний спосіб життя загалом. Натомість 18,2% опитаних вважають свій рівень рухової активності низьким, що потребує додаткової уваги з боку вчителів та батьків. Під час оцінювання учні враховували як урочну, так і позаурочну фізичну активність: участь у заняттях з фізичної культури, спортивних гуртках, прогулянках на свіжому повітрі тощо.

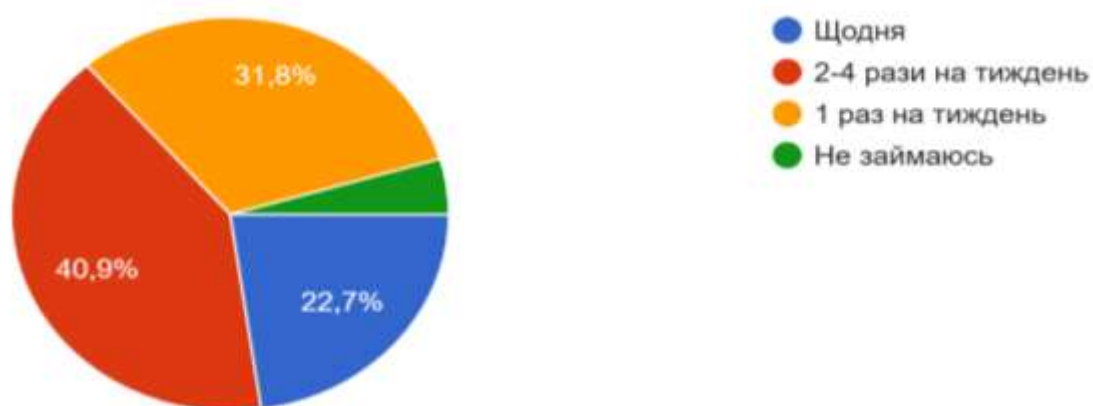


Рис. 3.3. Розподіл відповідей на питання: «Як часто ви займаєтесь руховою активністю в позаурочний час?»

У процесі опитування щодо частоти рухової активності в позаурочний час, найбільша частка учнів — 40,9% респондентів — зазначила, що займається фізичною активністю 2–4 рази на тиждень, що є оптимальним показником для підтримання загального фізичного стану. 31,8% опитаних виконують рухову активність 1 раз на тиждень, що свідчить про певну регулярність, але потребує посилення мотивації. Щоденну активність відзначили 22,7% учнів, демонструючи високий рівень самостійності та зацікавленості в активному способі життя. Натомість лише 4,5% опитаних зазначили, що взагалі не займаються фізичною активністю у позаурочний час.

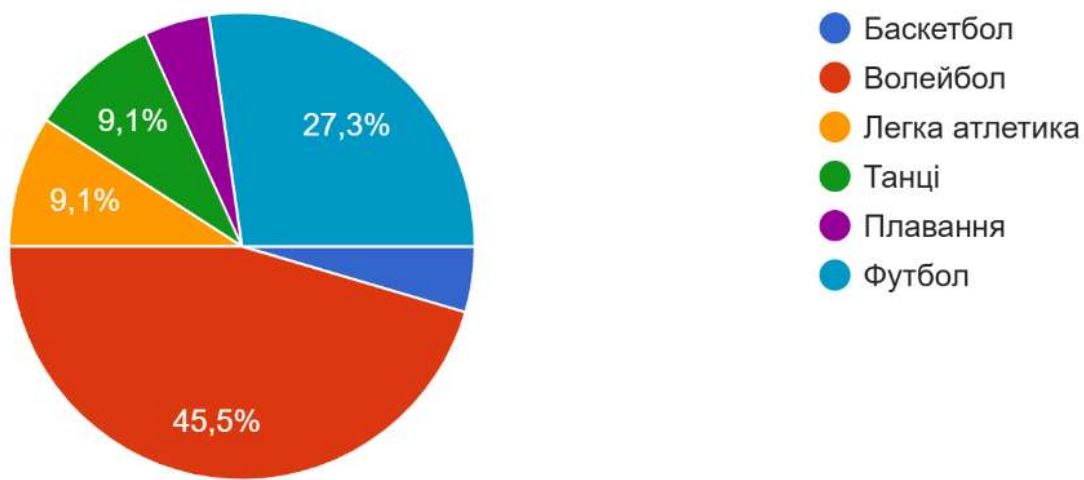


Рис. 3.4. Розподіл відповідей на питання: «Який вид рухової активності вам найбільше подобається?»

У відповідь на запитання про найулюбленіший вид рухової активності, найбільша частка учнів — 45,5% — віддала перевагу волейболу, що свідчить про його популярність серед опитаних та ефективність його використання у навчальному процесі. 27,3% респондентів обрали футбол, що також вказує на його високу привабливість для учнівської молоді. По 9,1% опитаних віддали перевагу таким видам активності, як танці та легка атлетика, що демонструє різноманітність інтересів серед учасників дослідження. Ще по 4,5% респондентів обрали плавання та баскетбол, які також можуть бути ефективними засобами рухової активності за умови належної організації занять.

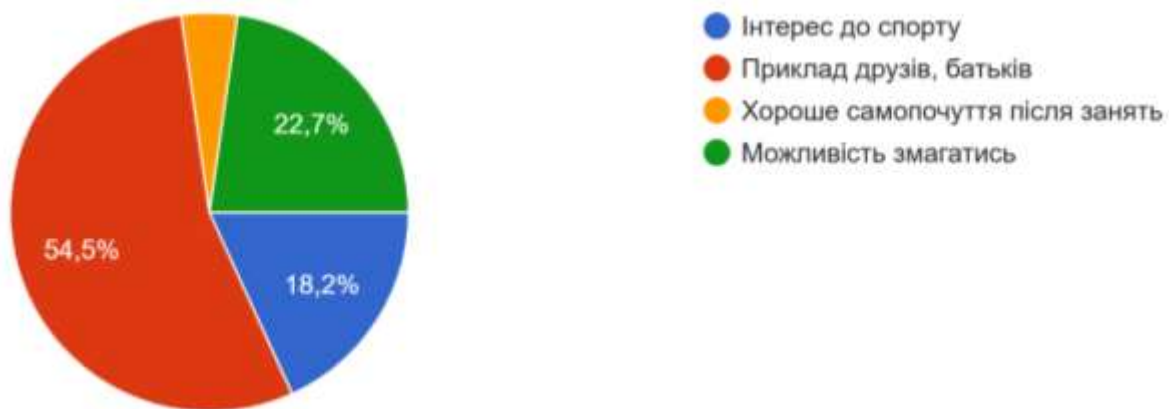


Рис. 3.5. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене до дослідження: «Що найбільше мотивує вас займатися фізичною активністю?»

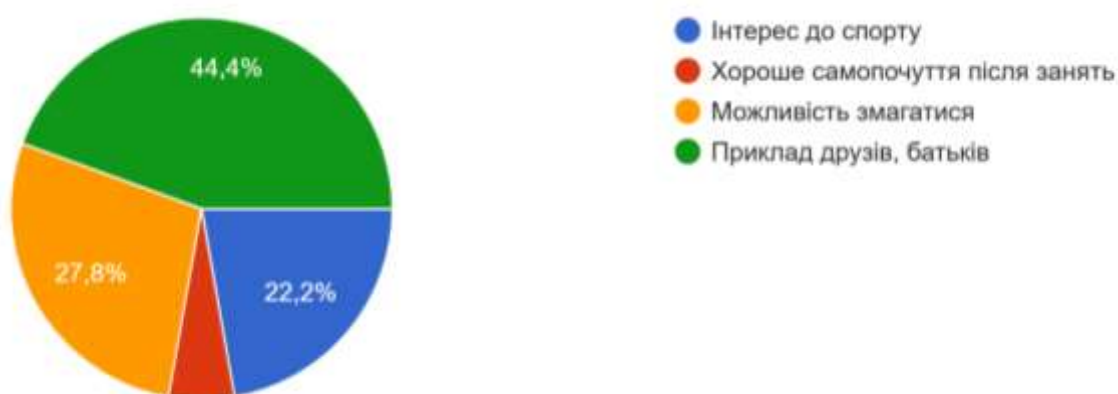


Рис. 3.6. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене після дослідження: «Що найбільше мотивує вас займатися фізичною активністю?»

У дослідженні було повторно використано запитання щодо мотивації до фізичної активності, що дозволило оцінити зміни у мотиваційних чинниках до та після впровадження інтерактивних методів навчання.

Найбільший мотивуючий вплив, як до впровадження змін, так і після, мав приклад друзів або батьків — його зазначили 54,5% учнів на початку та 44,4% після, що свідчить про деяке зниження, проте збереження лідируючої позиції. Можливість змагатись залишилася стабільно важливою для учнів: 22,7% до і 27,8% після анкетування, що може свідчити про посилення інтересу до

змагального компонента в умовах інтерактивного навчання. Інтерес до спорту як мотиваційний чинник трохи зріс (з 18,2% до 22,2%), а хороше самопочуття після занять — залишилось на низькому, але стабільному рівні (4,5% до і 5,6% після).

Загалом, динаміка змін у відповідях не є значною, що вказує на відносну сталість мотиваційних установок учнів протягом періоду дослідження. Однак незначне зростання відповідей, пов'язаних із інтересом до спорту та змагальним аспектом, може свідчити про певний позитивний вплив інтерактивних форм роботи.

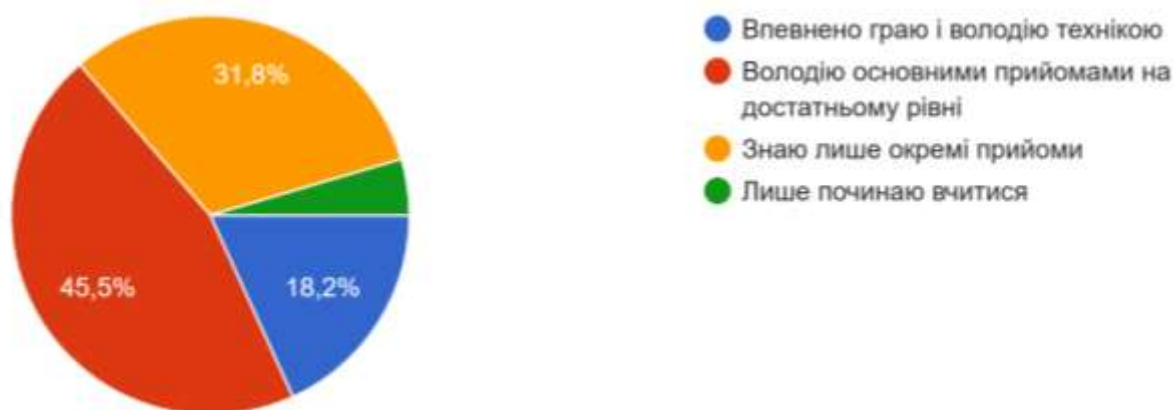


Рис. 3.7. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене до дослідження: «Як ви оцінюєте свої вміння у волейболі?»

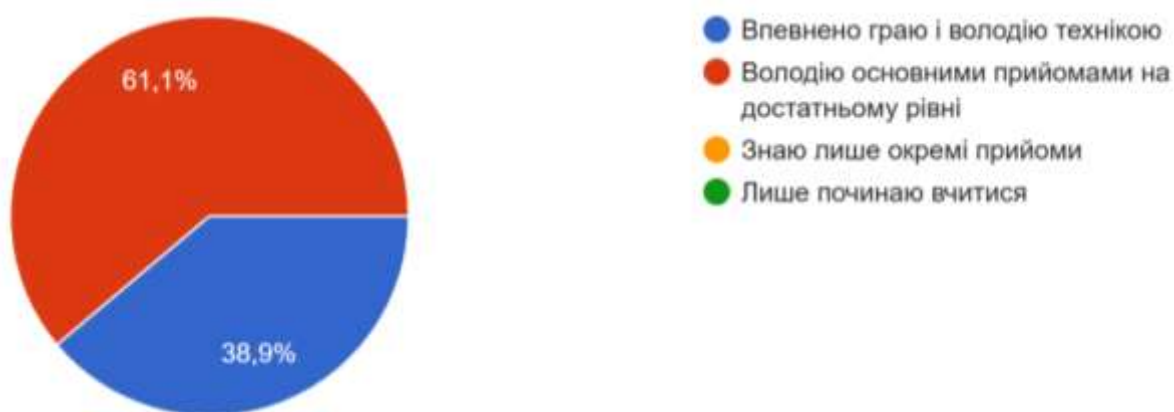


Рис. 3.8. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене після дослідження: «Як ви оцінюєте свої вміння у волейболі?»

У ході дослідження також було проведено опитування, яке дозволило оцінити зміни у самооцінці учнями власних умінь у волейболі.

До початку дослідження більшість респондентів (45,5%) зазначали, що володіють основними прийомами на достатньому рівні, тоді як 31,8% повідомили, що знають лише окремі прийоми. Лише 18,2% учнів вважали, що впевнено володіють технікою гри, а 4,5% були на початковому етапі навчання.

Після впровадження інтерактивних методів навчання спостерігається помітне зростання рівня самооцінки волейбольних умінь: 61,1% респондентів уже впевнено зазначають, що володіють основними прийомами на достатньому рівні, а 38,9% учнів вказали, що впевнено грають та володіють технікою.

Отримані результати свідчать про реальний прогрес у сформованості рухових умінь учнів, що підтверджує ефективність застосування інтерактивних методів у процесі навчання волейболу.

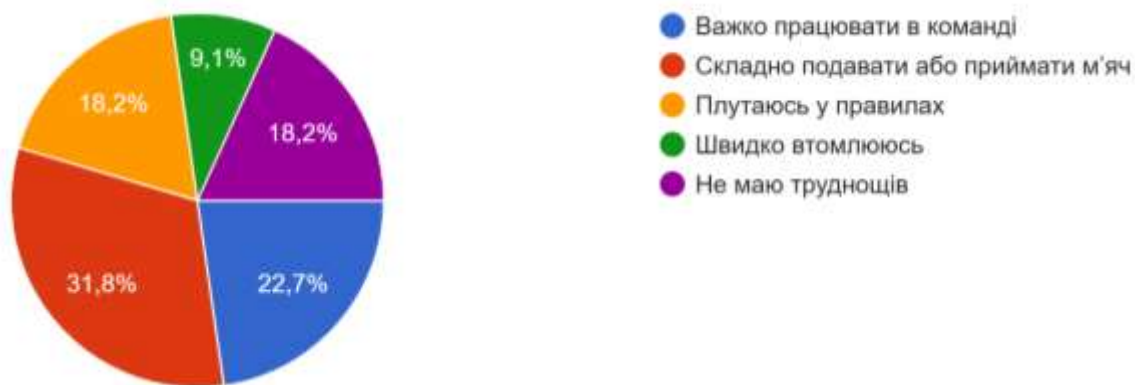


Рис. 3.9. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене до дослідження: «Які труднощі ви відчуваєте під час гри у волейбол?»



Рис. 3.10. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене після дослідження: «Які труднощі ви відчуваєте під час гри у волейбол?»

Одним із ключових питань анкетування було визначення труднощів, які учні відчують під час гри у волейбол. Порівняння результатів до та після впровадження інтерактивних методів навчання дало змогу простежити певну динаміку змін у сприйнятті та подоланні труднощів.

Найбільші зміни спостерігаються за такими відповідями:

«Складно подавати або приймати м'яч»: до початку дослідження цю трудність зазначили 31,8% респондентів, а після — лише 11,1%, що свідчить про суттєве покращення технічної підготовленості учнів у грі, зокрема, щодо подачі й прийому м'яча.

«Плутаюсь у правилах»: раніше — 18,2% учнів, після — 0%, тобто жоден учень не вказав цю трудність після завершення дослідження. Така позитивна динаміка є результатом цілеспрямованої роботи над вивченням правил гри, зокрема через використання вікторин, квізів та обговорень, що сприяли кращому засвоєнню матеріалу.

«Важко працювати в команді»: навпаки, кількість учнів, які зазначили цю трудність, зросла з 22,7% до 33,3%. Це може бути пов'язано не зі зниженням командних навичок, а з тим, що після активнішої участі у грі деякі учні вперше зіткнулися з реальними ігровими ситуаціями — коли важливо чітко розуміти ролі, зони та комунікацію в команді.

«Швидко втомлююсь»: зростання з 9,1% до 22,2% може свідчити про підвищення інтенсивності занять, зростання навантаження як фізичного, так і розумового, внаслідок застосування більш активних методик.

«Не маю труднощів»: зростання показника з 18,2% до 33,3% є індикатором підвищення рівня впевненості учнів у своїх силах та навичках, що є позитивним результатом запроваджених змін.

Таким чином, аналіз відповідей демонструє загальне зниження технічних і когнітивних труднощів, водночас акцентуючи увагу на необхідності подальшого розвитку командної взаємодії та регуляції навантаження.

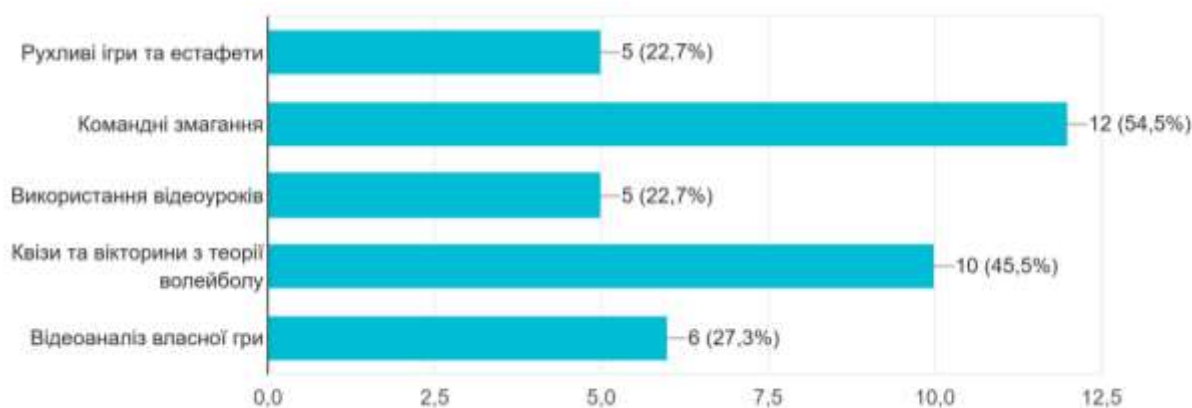


Рис. 3.11. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене до дослідження: «Які інтерактивні методики, на вашу думку, можуть бути цікавими на заняттях волейболом?»

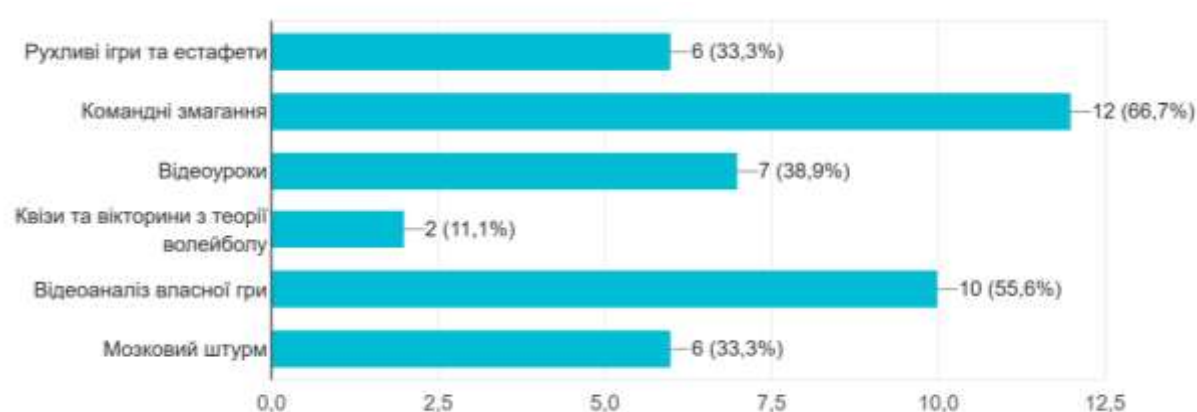


Рис. 3.12. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене після дослідження: «Які інтерактивні методи були для вас найцікавішими?»

У рамках дослідження було проведено порівняльний аналіз відповідей учнів на запитання щодо інтерактивних методів, які, на їхню думку, можуть бути цікавими на заняттях волейболу, та тих, які виявилися для них найцікавішими після участі в заняттях.

Найбільший інтерес учнів викликав метод командних змагань, що підтверджується не лише відповідями після проведення дослідження, а й високою часткою респондентів, які вказали «участь у змаганнях» як головний мотиваційний чинник у попередніх запитаннях. Така динаміка свідчить про

значну роль емоційної залученості та змагального компонента у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності.

Відеоуроки, хоча й не були найпопулярнішими на етапі очікувань, увійшли до трійки найцікавіших методик після проведення занять, набравши понад третину голосів. Це можна пояснити якісною візуалізацією, чітким поясненням матеріалу та застосуванням яскравих, доступних прикладів.

Натомість квізи та вікторини, які на етапі опитування викликали зацікавлення у 45,5% учнів, після участі в дослідженні були визнані найцікавішими лише 11,1% респондентів. Такий результат, імовірно, зумовлений менш емоційним характером цих методів, а також обмеженим часом, відведеним на їх реалізацію у структурі уроку.

Рухливі ігри та естафети показали позитивну динаміку: з 22,7% очікуваної зацікавленості до 33,3% реального захоплення. Попри первинне враження окремих учнів, що ці методи є більш характерними для молодшого шкільного віку, їх адаптація до вікових особливостей старшокласників, використання волейбольних елементів та належна інтенсивність зробили ці форми роботи ефективними й захопливими.

Відеоаналіз власної гри продемонстрував найпомітніший контраст: при початково низькому рівні зацікавленості після реалізації методу понад половина учнів визнала його одним із найцікавіших. Це свідчить про високий потенціал самоаналізу, який виникає при можливості співставлення власних дій з професійним виконанням, а також про високу мотивацію, пов'язану з рефлексією та командною взаємодією.

Мозковий штурм також був позитивно сприйнятий: його визнала цікавим третина респондентів. Водночас було помічено, що для повноцінної реалізації цього методу важливо пояснити учням механіку групового обговорення та правила емоційної взаємодії, щоби уникнути негативного сприйняття у разі не підтримки окремих ідей.

Таким чином, результати демонструють, що учні не лише активно залучались до інтерактивних методів, а й переглянули свої уподобання щодо

форм навчання у процесі участі в дослідженні. Це підтверджує важливість практичного впровадження та гнучкої адаптації методик до реального освітнього контексту.

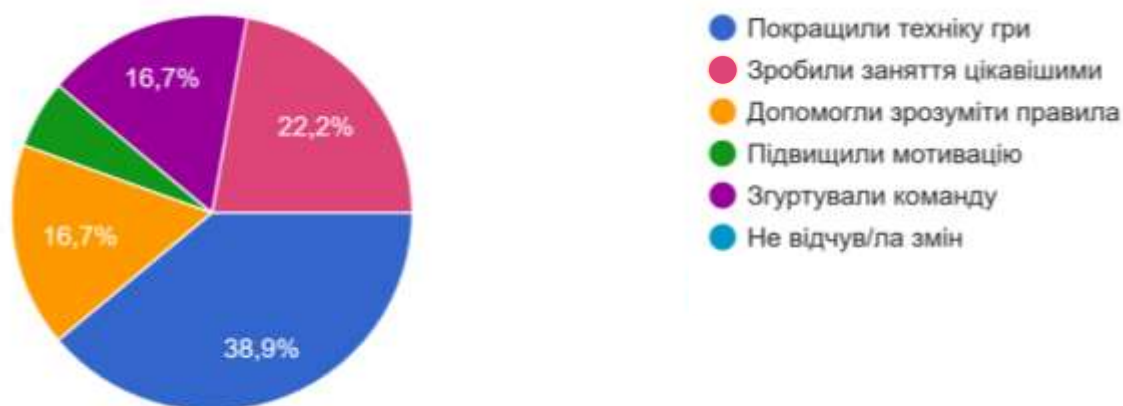


Рис. 3.13. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене після дослідження: «Як вплинули інтерактивні методи на ваше навчання волейболу?»

У ході фінального етапу дослідження учням було запропоновано оцінити вплив інтерактивних методів на їх навчання волейболу. Результати опитування свідчать про позитивне сприйняття застосованих методик.

Найбільша частка респондентів — 38,9% — відзначила, що використання інтерактивних методів сприяло покращенню техніки гри, що підтверджує ефективність практичної складової занять. Ще 22,2% учнів вказали, що інтерактивні методи зробили заняття цікавішими, що є важливим для підтримки постійної залученості та емоційного фону на заняттях.

Крім того, 16,7% респондентів зазначили, що такі методи допомогли краще зрозуміти правила гри, що можна пов'язати з успішним використанням вікторин, квізів та пояснень з візуальним супроводом. Такий же відсоток учнів вважає, що інтерактивне навчання згуртувало команду, підкреслюючи значення соціальної взаємодії в командному виді спорту.

Ще 5,6% учнів повідомили про підвищення власної мотивації до занять, що також є свідченням позитивного впливу запропонованих форм навчання.

Загалом, отримані дані демонструють, що інтерактивні методи навчання волейболу мають багатовекторний вплив: вони не лише підвищують технічний рівень, а й формують зацікавленість, сприяють кращому розумінню матеріалу, розвитку командної взаємодії та мотивації учнів до фізичної активності.

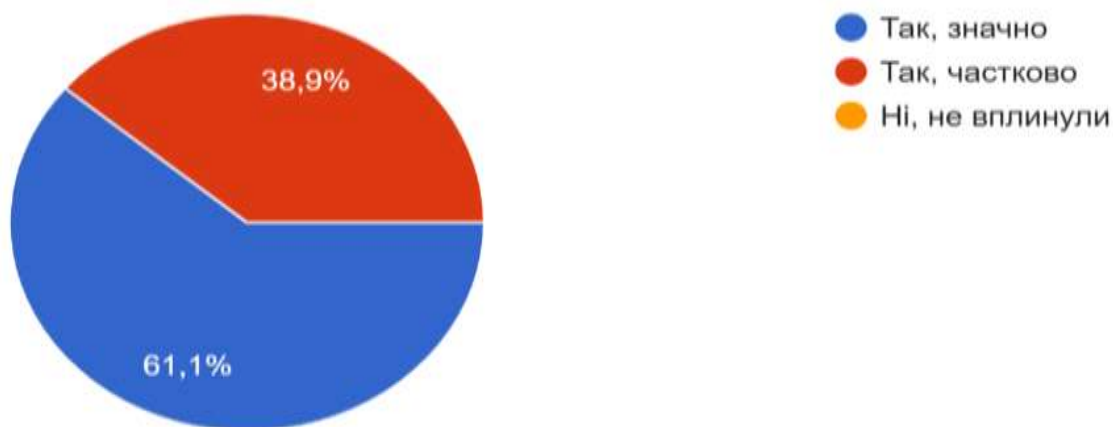


Рис. 3.14. Розподіл відповідей на питання, яке було поставлене після дослідження: «Чи вплинули інтерактивні методи навчання на вашу мотивацію до рухової активності під час занять волейболом?»

На завершальному етапі дослідження учням було поставлено запитання: «Чи вплинули інтерактивні методи навчання на вашу мотивацію до рухової активності під час занять волейболом?». Отримані відповіді свідчать про високий рівень ефективності запропонованого підходу.

Більшість респондентів – 61,1% – зазначили, що інтерактивні методи значно вплинули на їхню мотивацію. Це дозволяє зробити висновок про високу емоційну та пізнавальну залученість учнів до занять, а також про позитивну динаміку в їхньому ставленні до фізичної активності.

Ще 38,9% опитаних повідомили, що ці методи частково вплинули на їхню мотивацію, що також є важливим позитивним показником, адже вказує на зростання інтересу та активності навіть у тих учнів, які раніше були менш залучені до спортивних занять.

Таким чином, результати свідчать про те, що інтерактивні методи навчання мають потенціал як ефективний інструмент підвищення мотивації до рухової активності, особливо у контексті командних ігор, таких як волейбол.

Висновки до третього розділу

У підсумку проведеного дослідження авторська методика застосування інтерактивних методів навчання на уроках волейболу виявила свою високу ефективність у підвищенні рухової активності учнів старшого шкільного віку. Розроблена програма занять тривалістю 6 тижнів (12 занять) включала різноманітні інтерактивні форми, які логічно чергувалися, що забезпечувало цілісність педагогічного процесу. Поєднання традиційних фізичних вправ з інноваційними підходами, такими як рухливі ігри, відеоаналіз, мозковий штурм та командні змагання, значно покращило мотивацію учнів до рухової активності, активізувало інтерес до волейболу, сприяло розвитку критичного мислення та командної взаємодії, що відповідає вимогам сучасного шкільного фізичного виховання.

Після впровадження інтерактивних методів навчання було зафіксовано суттєве зростання рівня рухової активності учнів. Найбільший вплив у цьому напрямі мав метод командних змагань, який не лише активізував фізичну участь, а й посилив емоційну залученість.

Позитивну динаміку продемонстрували рухливі ігри та естафети: рівень зацікавленості в них зріс із 22,7% до 33,3%, що свідчить про ефективність цих форм у стимулюванні фізичної активності. Інші інтерактивні методи, зокрема відеоаналіз та відеоуроки сприяли кращому розумінню техніки та корекції помилок, що дозволяло учням більш усвідомлено й активно виконувати вправи на практиці.

У підсумку, 38,9% учнів зазначили, що інтерактивні методи допомогли покращити техніку гри, а 61,1% — що вони значно підвищили їхню мотивацію до занять. Отже, поєднання емоційного інтересу, командної взаємодії та практичної активності сприяло підвищенню рівня рухової активності, що є ключовим показником ефективності запропонованої методики.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив зростаючий інтерес до інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні як засобу підвищення ефективності педагогічного процесу, зокрема в контексті формування рухової активності учнів старшого шкільного віку. Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів підтверджують, що застосування інноваційних підходів у навчанні сприяє зростанню мотивації, покращенню якості засвоєння технічних прийомів та активізації участі учнів у руховій діяльності.

У підсумку проведеного соціологічного дослідження встановлено, що запропонована авторська методика використання інтерактивних методів навчання на секційних заняттях волейболом є високоефективною щодо стимулювання рухової активності старшокласників. Розроблена навчальна програма тривалістю шість тижнів (12 занять) була побудована на логічному поєднанні традиційних фізичних вправ із сучасними інтерактивними формами роботи, що забезпечило цілісність та системність педагогічного процесу.

Застосування таких методів, як рухливі ігри, командні змагання, відеоаналіз, відеоуроки та мозковий штурм, позитивно вплинуло на активність учнів під час занять. Особливо вагомий ефект спостерігався при впровадженні командних змагань, які стимулювали не лише фізичну активність, а й значно підвищили рівень емоційної та соціальної залученості.

Значну динаміку продемонстрували рухливі ігри та естафети: рівень зацікавленості у цих видах активності зріс із 22,7% до 33,3%. Це свідчить про доцільність їх адаптації до вікових особливостей старшокласників і підтверджує ефективність у розвитку рухових якостей. Окрім того, використання відеоаналізу та відеоуроків сприяло кращому розумінню технічних прийомів і підвищенню якості виконання рухових дій через самоспостереження та корекцію помилок.

Загальні результати підтверджують ефективність інтерактивного підходу: 38,9% учнів визнали, що інтерактивні методи сприяли вдосконаленню техніки гри, а 61,1% – зазначили істотне зростання мотивації до фізичної активності.

Отже, поєднання емоційної залученості, командної взаємодії, усвідомленого засвоєння технічних елементів та практичної активності створило умови для цілісного підвищення рівня рухової активності учнів, що є ключовим критерієм ефективності впровадженої програми.

Зважаючи на отримані результати, можна рекомендувати впровадження інтерактивних методів як складову частину стандартної практики у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичне впровадження інтерактивних методів навчання у процесі секційних занять волейболом учнів старшого шкільного віку має базуватись на системному підході, що передбачає їх регулярне й послідовне застосування. Інтерактивні методи мають стати органічною складовою освітнього процесу. Завдяки такому підходу посилюється мотивація учнів до активної участі в руховій діяльності. Заняття, що містять ігрові, змагальні, комунікативні та рефлексивні компоненти, стають більш динамічними, емоційно насиченими та особистісно значущими для учнів.

Доцільним є поетапне впровадження інтерактивних методів з урахуванням рівня фізичної підготовки та психологічних особливостей учнів, що сприяє ефективнішому засвоєнню матеріалу та підтримує оптимальний рівень рухової активності. Важливо організовувати зворотній зв'язок, який стимулює самоаналіз і саморозвиток, підвищує відповідальність учнів за власний прогрес і сприяє формуванню позитивного ставлення до систематичних занять спортом.

Ефективним є використання відеоаналізу власної гри, що допомагає учням усвідомити свої сильні сторони та помилки, формуючи навички самокорекції. Це не лише покращує технічні показники, а й підвищує відповідальність за особистий розвиток. Рухливі ігри та естафети, адаптовані до вікових особливостей старшокласників, варто застосовувати регулярно для підтримання інтересу та інтенсивності занять.

Важливо стимулювати командну взаємодію через організацію змагань, що сприяє розвитку лідерських якостей, комунікативних навичок і формує позитивний емоційний клімат у групі. Застосування інтерактивних методів навчання повинно бути гнучким і враховувати індивідуальні особливості учнів, що дозволить максимально розкрити їх потенціал і забезпечить стійке зростання рухової активності та загального фізичного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антощук С. В. Касьян С. П. Розвиток цифрової компетентності педагогічних, науково-педагогічних працівників та керівників навчальних закладів. галузі знань 01 «Освіта» в системі відкритої післядипломної освіти: збірник освітньо-професійних програм. ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2019. 250с. URL: <https://scholar.google.com.ua>.
2. Боднар І. Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №6. С. 9-17. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17097/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80_PPMB_2016_6_4.pdf.
3. Голяка С. К., Гетманська О. М., Мельничук О. В., Разуменко О. В. Стан фізичної підготовленості та працездатності учнів 14-15 років. Актуальні проблеми юнацького спорту: матер. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 1-2 жовтня 2018 р.). Херсон, 2018. С. 214-219. Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339>
4. Грущенко М. М., Лесяк Л. М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді. Слово педагога. Вінниця. 2016. Лютий (№ 2). С. 5-6. (6)
5. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича // Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с. **(8)**
6. Коваленко В. В., Марієнко М. В., Сухін А. С. Використання інструментів доповненої та віртуальної реальності в закладах середньої освіти в умовах змішаного навчання. Інформаційні Технології та Засоби навчання, 86(6), 70-86. <https://doi.org/10.33407/itlt.v86i6.4664> 2021.
7. Коновальчук І. І. Теорія і технологія реалізації інновацій у загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія/Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 464 с. URL:<https://core.ac.uk/download/pdf/187726599.pdf>

8. Козлова О. Г., Малецька Т. В., Козлов Д. О. Професійна мобільність майбутнього вчителя як педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 7 (51). <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/2047/1/Profesiina%20mobilst.pdf>.
9. Круцевич Т. Ю. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014.– № 2, С. 73-76. **(9)**
10. Лерніченко К. В. Формування комунікативного середовища «викладач – здобувач» закладу вищої освіти під час дистанційного навчання. Водний транспорт. № 1 (37). 2023. С. 230-238. URL: <https://doi.org/10.33298/2226-8553.2023.1.37.26>
11. Мардаренко О.В. (2013) Інтерактивні комунікативні технології освіти: мобільне навчання як нова технологія в підвищенні мовної компетенції студентів немовних ВНЗ [Електронний ресурс] // Інформатика та математичні методи в моделюванні. Т. 3, № 3. С. 288-293. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Itmm_2013_3_3_13.
12. Мельник А. І. Проблеми використання елементів дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вісник КНЛУ. Серія Педагогіка та психологія. Випуск 37. 2022. С. 64-75. URL: <https://doi.org/10.32589/2412-9283.37.2022.272900>.
13. Міхареви́ч О. В. Індивідуальні особливості фізичного розвитку, як передумова диференційованого підходу у фізичному вихованні підлітків : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Херсон : ХДУ, 2021. 64 с. Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16314>
14. Овчарук О.В. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: 2022 (Безпечне середовище для учнів та вчителів: виклики та

- практичні шляхи вирішення): збірник матеріалів Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Київ, 3 березня 2022 р.).URL:https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=wq6kqkQAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=wq6kqkQAAAAJ:TFP_iSt0sucC.
15. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання. Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2014. 23 с
 16. Петренко, Ю. М., Петренко Ю. І., Дудник Ю. М. Формування рухової компетенції студентів ВЗО засобами інформаційно-комунікаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК. 2018. С. 87-89. (15)
 17. Ремех Т. Формування інноваційної особистості як завдання Нової української школи. Вісник польсько-української науководослідницької лабораторії психодидактики імені Я. А. Коменського. Вип. 2(22): Сучасні проблеми обдарованості особистості: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Умань, 20–21 трав. 2021 р.) / МОН України, НАПН України, Ін-т педагогіки [та ін.]. Умань: Візаві, 2021. С. 112–117. URL: <http://surl.li/qmqnw>.
 18. Рядинська І. А. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття здоров'я та його компонентів. Педагогіка та психологія : Збірник наукових праць. Харків, 2016. Вип. 52. С. 28-37.
 19. Сергієнко К. М., Бишевець Н. Г. Інформаційні технології у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології

- у фізичному вихованні і спорті, 2017. С. 81-83. Режим доступа: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/225>. **(11)**
20. Сутула В. А. Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді / В. А. Сутула, П. М. Кизім, В. В. Шутєєв, Ю. О. Фішев, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6 (44). – С. 106–111. – [dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.020](https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.020). **(20)**
 21. Таймасов Ю., Турчинов А., Пашинський П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 220-232.
 22. Терещук С.І. (2016) Технологія мобільного навчання: проблеми та шляхи вирішення. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 138. С. 178-180. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_138_40.
 23. Троцько, В., Чернозубкін, І. Досвід використання системи дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вчені записки Університету «КРОК», 2(70). 2023. С. 100–105. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-100-105>.
 24. Aartun I, Walseth K, Standal ØF, Kirk D. Pedagogies of embodiment in physical education: a literature review. Sport Educ Soc. 2022;27(1): 1–13. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1821182>
 25. Abdybekova N., Dobaev K., Mambetalieva N. Modern digital technologies of professional preparation masters in the field of physical culture and sport. In: Collection of Scientific Papers of the XI International Scientific Conference of Students and Young Scientists “University Sports: Health and Prosperity of the Nation”. Chirchik, Tashkent: Uzbek State University of Physical Culture and Sport; 2022. P. 41-48. **(23)**

26. Altavilla G, Furino F, Marika DP, Raiola G. Physical skills, sport learning and socio-affective education. *Sport Science*, 2015;8(1): 44–46.
27. Byra M. Teaching Spectrum-Style-Part 1. Runner. *The Journal of the Health and Physical Education*, 2018; 49(1): 24–31.
28. Chow J. Y. Nonlinear learning underpinning pedagogy: Evidence, challenges, and implications. *Quest*. 2013;65(4):469–84.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2013.807746>.
29. D'Elia F, Izzo R, Senatore B. Self-physical and emotional perception in rhythmic gymnastics for drop out. *J. Hum. Sport Exerc.* 2019;14(4): 1071–1079.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.70>.
30. D'Elia F. Teachers' perspectives about contents and learning aim of physical education in Italian primary school. *J. Hum. Sport Exerc.* 2020;15(2): 279–288.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.19>.
31. D'Isanto T, Manna A, Altavilla G. Health and physical activity. *Sport Science*. 2017;10(1): 100–105.
32. Invernizzi PL, Crotti M, Bosio A, Cavaggioni L, Alberti G, Scurati R. Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effects on the Perception of Physical Education Lessons in Primary School Children. *Sustainability*. 2019;11(2): 405. <https://doi.org/10.3390/su11020405>.
33. Mumtaz K., Iqbal M. M., Khalid S., Rafiq T., Owais S. M., Al Achhab M., “An E-Assessment Framework for Blended Learning with Augmented Reality to Enhance the Student Learning”, *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, vol. 13 (8), pp. 4419-4436, 2017. doi: <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00938a>.
34. Ni L. B., “Blended Learning through Google Classroom”, *International Journal of Educational and Pedagogical Sciences*, vol. 14, no. 4, pp. 220-226, 2020.

35. Prescott J. E., Bundschuh K., Kazakoff E. R., Macaruso P., “Elementary school-wide implementation of a blended learning program for reading intervention”, *The Journal of Educational Research*, vol. 111, no. 4, pp. 497-506, 2018. doi: 10.1080 / 00220671.2017.1302914
36. Raiola, G. (2017). Motor learning and teaching method. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 2239-2243.
37. Raiola, G., Tafuri, D., Lipoma, M. (2016). Teaching method indication for education and training of sport skills, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(2 S1), 421-424. <https://doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n2s1p421>.
38. Renshaw, I., & Chow, J. Y. (2019). A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 103-116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>.
39. Staker H., Horn M., “Classifying k–12 blended learning”, 2015. [Online]. Available: <https://www.semanticscholar.org/paper/Classifying-K-12-Blended-Learning.-Staker-Horn/9152c8230740e218c3ff5120b4d7bfb2f2fd603f>. Accessed on: Sept. 12, 2021.
40. Stephan J. J., Ahmed A. S., Omran A. H., “Blended Learning Using Virtual Reality Environments”, *Iraqi Journal for Computers and Informatics IJCI*, vol. 43 (1), pp. 6-13, 2017.

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А**

Анкета «Вплив інтерактивних методів навчання на рухову активність учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом до впровадження інтерактивних методик»

Шановні школярі!

Просимо вас взяти участь в опитуванні, метою якого є вивчення можливостей підвищення рухової активності учнів на секційних заняттях волейболом з використанням інтерактивних методів навчання.

Опитування є анонімним.

Дякуємо за вашу участь!

Анкета

1. В якому класі ви навчаєтесь?

2. Як ви оцінюєте свій рівень рухової активності?

- Високий
- Середній
- Низький

3. Як часто ви займаєтесь руховою активністю в позаурочний час?

- Щодня
- 2–3 рази на тиждень
- 1 раз на тиждень
- Не займаюсь

4. Який вид рухової активності вам найбільше подобається?

(Напишіть або оберіть з прикладів)

- Волейбол
- Баскетбол
- Футбол

- Біг
- Танці
- Плавання

5. Що вас найбільше мотивує займатися фізичною активністю?

- Інтерес до спорту
- Приклад друзів
- Хороше самопочуття після занять
- Можливість змагатись
- Інше: _____

6. Як ви оцінюєте свої вміння у волейболі?

- Впевнено граю і володію технікою
- Володію основними прийомами на достатньому рівні
- Знаю лише окремі прийоми
- Лише починаю вчитися

7. Які труднощі ви відчуваєте під час гри у волейбол?

(Можна обрати кілька варіантів)

- Важко працювати в команді
- Складно подавати або приймати м'яч
- Плутаюсь у правилах
- Швидко втомлююсь
- Не маю труднощів
- Інше: _____

8. Які інтерактивні методики, на вашу думку, можуть бути цікавими на секційних заняттях волейболом?

(Можна обрати кілька варіантів)

- Рухливі ігри та естафети
- Командні змагання
- Використання відеоуроків
- Квізи та вікторини з теорії волейболу
- Відеоаналіз власної гри

9. Який спосіб організації занять вам найбільше подобається на заняттях волейболом?

- Груповий
- Індивідуальний

- Ігровий
- Змагальний
- Колове тренування

10. Що найбільше мотивує вас займатися волейболом?

(Можна обрати кілька варіантів)

- Бажання покращити фізичну підготовку
- Можливість спілкування та командної гри
- Участь у змаганнях
- Приклад друзів або вчителя
- Використання сучасних інтерактивних методик
- Інше: _____

Анкета «Вплив інтерактивних методів навчання на рухову активність
учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях волейболом після
впровадження інтерактивних методик»

Шановні школярі!

Просимо вас взяти участь в опитуванні, мета якого – з'ясувати, як інтерактивні методи вплинули на вашу активність і навички у волейболі.

Опитування є анонімним.

Дякуємо за вашу участь!

1. Що вас мотивує займатися фізичною активністю?

- Інтерес до спорту
- Хороше самопочуття після занять
- Можливість змагатися
- Приклад друзів
- Інше: _____

2. Як ви оцінюєте свої вміння у волейболі?

- Впевнено граю і володію технікою
- Володію основними прийомами на достатньому рівні
- Знаю лише окремі прийоми
- Лише починаю вчитися

3. Які труднощі ви відчуваєте під час гри у волейбол?

- Важко працювати в команді
- Складно подавати або приймати м'яч
- Плутаюся у правилах
- Швидко втомлююся
- Не маю труднощів
- Інше: _____

4. Як вплинули інтерактивні методи на ваше навчання волейболу?

- Покращили техніку гри
- Зробили заняття цікавішими
- Допомогли зрозуміти правила
- Підвищили мотивацію
- Згуртували команду

- Не відчув/ла змін

5. Який формат занять вам найбільше подобається?

- Ігровий
- Груповий
- Змагальний
- Колове тренування

6. Які інтерактивні методи були для вас найцікавішими?

- Рухливі ігри та естафети
- Командні змагання
- Відеоуроки
- Квізи та вікторини з теорії волейболу
- Відеоаналіз власної гри
- Мозковий штурм

7. Чи вплинули інтерактивні методи навчання на вашу мотивацію до рухової активності під час занять волейболом?

- Так, значно
- Так, частково
- Ні, не вплинули