**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Здоров’я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Саме тому оздоровлення є однією з основних функцій сучасної системи освіти школярів, яка вирішується здебільшого засобами фізичного виховання.

Відповідно до законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», фізичне виховання є невід’ємною складовою освіти, яка покликана забезпечити збереження та зміцнення здоров’я, підвищити резистентність дитячого організму до несприятливих факторів довкілля, сформувати рухові уміння та навички, розвинути фізичні якості, що стануть основою здоров’язберігальної культури підростаючого покоління. Українська наука сформувала цілу систему знань з проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів, що знайшло відображення у фундаментальних працях .Ю.Круцевич, А.А.Тер-Ованесян, Б.Б. Шиян, Е.С.Вільчковський. Н.В.Москаленко.

Слід зазначити, що сьогодні наявність взаємозв’язку між руховою активністю і здоров’ям не викликає сумнівів. В роботах І.Аршавського (1975, 1981), К.Андерсон (1979), С.Душанін з співав. (1984), Г. Апанасенко (1992) розроблено рекомендації стосовно режимів фізичних навантажень відповідно до рівня фізичного стану, обсягів рухової активності.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблематика створення сприятливих умов для рухової активності та гармонійного розвитку дітей шкільного віку висвітлена в працях Зінченка В.А., Козлової Е.В., Махоніна О.Д., Самковського Ю.Л. Питання зміцнення здоров’я і підвищення функціональних можливостей школярів розкриваються в роботах Байкова В.П., Девицького Г.Н., Коваль М.Б., Лях В.І., Мелешко М.М.

Зазначимо також, що під впливом соціально-економічних та екологічних факторів спостерігається зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і загальний рівень здоров’я школярів. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів (у 20% старшокласників у анамнезі 5 та більше діагнозів); зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров’я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недосконалість навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність школярів: вільний час діти дедалі більше проводять за переглядом фільмів, за комп’ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору. Сучасна медицина займається не здоров’ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження духовного, фізичного, психічного здоров’я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров’я.

Але справжній виклик суспільству кинула пандемія вірусу COVID-19. Через неї питання оздоровлення і профілактики захворювань почали звучати як ніколи гучно. Попри загрозу здоров’ю безпосередньо самого корона вірусу, не менш загрозливим виявився стан вимушеної гіподинамії, через карантинні обмеження, які торкнулися усіх верств населення в усьому світі. З переходом системи освіти на дистанційну форму навчання проблема пошуку нових форм організації оздоровчої роботи зі школярами набули особливої актуальності.

Слід зазначити, що ще до пандемії фахівцями були запропоновані певні інформаційні технології для використання у фізичному вихованні В.І. Шандригось (2002), Ю.М. Богачков з співавт. (2009), Ю.Ю Борисова (2015) та ін. Попри це, їх використання в умовах дистанційного навчання не було апробовано. Враховуючи той факт, що період виконання магістерської роботи співпав з періодом пандемії, ми припустили, що розробка програми оздоровлення учнів в умовах дистанційного навчання виявиться актуальною і вельми своєчасною.

**Мета роботи.** На основі вивчення традицій системи оздоровлення учнів у сучасній школі розробити і практично випробувати оздоровчу програму для хлопців 9-х класів придатну для використання в умовах дистанційного навчання.

Для реалізації поставленої мети були визначені наступні завдання:

Проаналізувати сучасну науково-методичну літературу з питань організації системи оздоровлення учнів у сучасній школі.

На основні дослідження мотиваційних пріоритетів школярів 9-х класників, побажань їх батьків розробити програму «марафону здоров’я», яка враховує психофізіологічні особливості дітей і може використовуватись в умовах дистанційного навчання.

Оцінити ефективність розробленої програми шляхом її впровадження в роботу з учнями 9-класниками .

**Об’єкт дослідження:** сучасна система оздоровлення школярів.

**Предмет дослідження**: форми і методи оздоровчої роботи зі школярами в умовах дистанційного навчання.

**Методи дослідження.**

Для вирішення завдань дисертаційного дослідження були застосовані наступні методи:

* аналіз науково-методичної літератури;
* опитування та анкетування;
* педагогічні методи;
* математично-статистичні методи.

**Наукова новизна** роботи полягає у тому, що були проаналізовано традиції, стан і перспективи розвитку системи оздоровлення учнів у сучасній школі, досліджено питання організації оздоровчої роботи в умовах дистанційного навчання і вперше запропонована програма «марафону здоров’я» як інноваційна і ефективна форма роботи з учнями.

**Практичне значення** **роботи.** Для впровадження програми марафону здоров’я був вперше запропонований і апробований формат видачі завдань і спілкування учнів з використанням чат-ботів, які дозволили втілити принцип геймифікації в фізкультурно-оздоровчий процес і цим підвищити зацікавленість учнів у результатах марафону здоров’я і як наслідок покращити ефективність оздоровчої роботи з учнями.

**Апробація результатів дослідження** проходила в умовах організації дистанційного навчання з учнями 9А і 9Б класів ліцею №4 м. Івано-Франківська протягом лютого-квітня місяців 2021року. Результати дослідження доповідались на настановчих конференціях з питань організації педагогічної практики в школі, методичних семінарах вчителів з фізичної культури.

**Структура і обсяг роботи.** Магістерська робота складається із вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота викладена на сторінках друкованого тексту, ілюстрована таблицями. Опрацьовано наукових джерел, в тому числі іноземних авторів.

**РОЗДІЛ І**

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ПІДГРУНТЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ**

* 1. **Здоров’я - культурний феномен, який відбиває ціннісні орієнтири суспільства**

Проблема формування культури здорового способу життя є однією зі складних і ключових проблем у педагогіці. Розкриваючи її, нам необхідно розглянути суть таких понять, як здоров’язберігальні технології, спосіб життя, культура здоров’я.

У тлумачному словнику мови «здоров’я – це стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи. []

Психолого-педагогічний словник бере до уваги відповідність здоров’я навколишньому середовищу «стану організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін». []

М. Амосов (1987) вважає, що здоров’я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж і функцій. В. Скарбників (1989) трактує здоров’я як «процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя». В. Лободина (1997): «Здоров’я – це безконфліктна, безпечна, щаслива діяльність організму на біологічному, психологічному, соціальному й духовному рівнях людської природи». З наведених визначень видно, що поняття «здоров’я» відбиває якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та представляє підсумок процесу взаємодії людини та середовища проживання, сам стан здоров’я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (духовність, спадковість, стать, вік) факторів. Учені дійшли висновку: проблема способу життя стає провідною в рішенні задач збереження та збільшення здоров’я. Розрізняють такі компоненти здоров’я:

• соматичне;

 • фізичне;

 • психічне;

• соціальне;

• духовно-особистісне.

Наступне поняття, яке необхідно розглянути, – це здоров’язберігальні технології. Найбільше точно воно подано В.Ковалько: «Поняття «здоров’язберігальні технології» поєднує в собі всі напрями діяльності установи освіти з формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів». Дійсно, мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожний школяр повинен одержати за час навчання знання, що будуть потрібні йому у подальшому житті. Досягнення названої мети може бути здійснене за допомогою здоров’язберігальних технологій, що розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без збитку для здоров’я школярів і педагогів. Вивчення педагогічної літератури з питань валеології виявило два опорних поняття: «здоров’я» та «спосіб життя». Причому останнє поняття розглядається як головна причина збереження або втрати здоров’я. Науково-практичною основою зазначеної причинно-наслідкової залежності між здоров’ям і способом життя людини служить концепція академіка Ю.Лісіцина про найбільший внесок в індивідуальне здоров’я людини способу життя – 50-55%. Інші фактори впливають у такий спосіб: екологічні – 20-25%, спадкові – 20%, рівень медичного обслуговування – 10%. Спосіб життя відноситься до соціально-біологічних факторів; його компонентами служить група показників: рівень, якість і стиль життя. Рівень життя обумовлений економічними можливостями людини. Якість життя визначається ступенем запиту й комфортабельністю задоволення людських потреб. Неважко здогадатися, що обидва ці показники способу життя людини залежать від матеріально-економічних умов життя суспільства й кожної родини. Тут школа відразу зробити нічого не може. Тим часом стиль життя складається на основі психологічних і психофізіологічних особливостей поведінки особистості. І ось де величезне поле діяльності для школи. Саме школа може навчити дітей із ранніх років життя так себе любити, так піклуватись про своє здоров’я, так поводитись, виховуватись, щоб у дорослому 98 житті в нас рівень і якість життя стали високими. В останні роки фахівці звертають особливу увагу на те, щоб у систему виховання загальної культури людини було включено в якості її невід’ємного компонента виховання культури здоров’я учнів освітньої установи. Вивчення позитивного досвіду й формування наукового розуміння культури здоров’я учнів є актуальною проблемою. Провівши аналіз досліджень сутності поняття «культура здоров’я» авторів Н. Полтовцевої, В. Царевського, І. Новосьолової, Н. Горкуші, можна зробити такі висновки: • Культура здоров’я виражається в конструктивній поведінці людини, що сприяє попередженню й подоланню хвороб. • Ціннісний потенціал культури здоров’я – це сукупність духовноморальних суспільних цінностей. • Цінністю культури здоров’я стає активне тривале життя з реалізацією внутрішнього потенціалу. • Основа культури здоров’я – усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров’я. • Необхідністю для формування культури здоров’я є ведення здорового способу життя. • Показник культури здоров’я – загальна культура людини, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку. Н. Горкуша дає таке поняття культури здоров’я. Культура здоров’я є складовою частиною базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до свого здоров’я, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку, заснована на веденні здорового способу життя. Педагог повинен обов’язково враховувати у своїй роботі той факт, що культура здоров’я складається із трьох складових елементів: когнітивного, креативного, конативного. Безумовно, культура здоров’я молоді на високому рівні не з’являється сама собою, а розвивається в результаті активної систематичної роботи учнів над собою та цілеспрямованою взаємодією з навколишніми людьми, а особливо з педагогами. Тому процес виховання культури здоров’я підростаючого покоління передбачає наявність викладача, який має високий рівень культури здоров’я як важливої складової його загальної та професійної культури. У концепції модернізації освіти говориться: «Провести оптимізацію навчального, психологічного та фізичного навантаження учнів і створити в освітніх установах умови для збереження та зміцнення здоров’я учнів, у тому числі за рахунок:

а) реального розвантаження загальної освіти;

 б) використання ефективних методів навчання;

в) підвищення питомої ваги та якості занять фізичною культурою;

г) організації моніторингу стану здоров’я дітей і молоді;

 д) поліпшення організації харчування учнів;

е) раціоналізації діяльності дозвілля, канікулярного часу й літнього відпочинку дітей і молоді.

Ідеї цілісного підходу до визначення феномена «здоров’я», причин і механізмів його формування, збереження й удосконалювання представлені в роботах Г. Апанасенка, Є. Казіна, В. Казначеєва, Г. Кураєва, О. Разумова й ін. Проблеми організації здоров’язберігальної діяльності на основі системного комплексного підходу розробляються В. Бондіним, Л. Диханом, Г. Зайцевим, В. Колбановим, В. Кукушкіним, М. Смирновим, О. Трушкіним й ін. О. Васильєва та Ф. Філатов у своєму дослідженні переконливо показують існування соціокультурних еталонів здоров’я в їх культурно-історичному контексті, які вони розглядають як концептуальні схеми або способи опису життєдіяльності людини, що виникли в умовах конкретних соціальних практик. У цілому їхнє дослідження дозволяє осмислити проблему здоров’я як універсальний феномен людської культури, що відбиває ціннісні підстави визначеної соціокультурної спільності людей.

Місія школи, що реалізує ідею здоров’яформувальної освіти, полягає у створенні особливого освітнього середовища, яке стимулює процес формування у вихованців позитивної стійкої індивідуальної картини здоров’я як необхідної умови їхньої життєздатності. Ця індивідуальна картина здоров’я повинна мати такі характеристики: • теологічність; • високий загальний рівень свідомості свого життя; • перевагу ціннісної регуляції над споживчою; • локалізацію провідних значеннєвих орієнтирів у майбутньому та сприйняття свого життя в сьогоденні як цікавого, емоційно насиченого й наповненого змістом. Тільки в цьому випадку відбудеться перетворення культуроутворюючого символу «здоров’я» у сенс життя учнів, тому що індивідуальна картина здоров’я стане значеннєвою системою особистості. Таким чином, на підставі вивченої літератури з валеології, здоров’язберігальних технологій, культури здоров’я, постанов і рішень уряду, можна зробити висновок, що одна з найважливіших проблем освіти сьогодення – це проблема орієнтації всієї системи освіти на здоров’язберігальне навчання й виховання. Вона, без усяких натяжок і перебільшень, може бути названа проблемою номер один як за актуальністю сьогодні, так і за статистичним значенням для розвитку освіти на доступне для огляду майбутнє.

**1.2. Здоров’язберігальні освітні технології, що використовують у сучасній школі**

Найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров’я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Адже здавна відомою є істина, що значно легше здоров’я втратити, ніж його відновити. Увага до питання здоров’я школярів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів (у 20% старшокласників у анамнезі 5 та більше діагнозів); зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров’я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недосконалість навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність школярів: вільний час діти дедалі більше проводять за переглядом фільмів, за комп’ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору. Сучасна медицина займається не здоров’ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження духовного, фізичного, психічного здоров’я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров’я. Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують, у міру можливого, формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров’я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров’язберігальні освітні технології (ЗОТ), які об’єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Мета ЗОТ – забезпечити дитині можливість збереження здоров’я під час навчання у школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Існують різні думки щодо поняття « здоров’язберігальні технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров’ї. Вітчизняні та зарубіжні науковці (Богодухова Н.В.) вважають, що під здоров’язберігальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров’ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н.К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров’язберігальні технології пов’язати з вирішенням вужчого здоров’яохоронного завдання, то до здоров’язберігальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров’ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначенні (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров’я учнів. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров’яформувальні виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров’я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Інші науковці під здоров’язберігальними технологіями пропонують розуміти: – сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватності вимог, методик навчання та виховання);

 – оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);

– необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Учителі-практики України, що працюють над цією проблемою (учасники міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю»), доповнюють здоров’язберігальні технології поняттям «здоров’язберігальні заходи». Здоров’язберігальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв’язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи. Ефективність позитивного впливу на здоров’я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямами. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров’я потребує обов’язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров’язберігальними вміннями і навичками. Фахівці визначають такі типи ЗОТ:

– здоров’язберігальні (забезпечення рухової активності, вітамінізація, інгаляція, організація здорового харчування, профілактичні щеплення);

– здоров’ятворчі (фізична підготовка, валеохвилинки, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія; «м’які» світло, колір та звук; оздоровчі сили природи: сонячні та повітряні ванни, водні процедури тощо);

– технології навчання збереження здоров’я (уведення відповідних тем до шкільних предметів загальноосвітнього циклу);

– виховання культури здоров’я (ознайомлення з санітарно-гігієнічними вимогами, факультативні та позакласні заняття з розвитку особистості учня)

Здоров’язберігальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв’язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи. Ефективність позитивного впливу на здоров’я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямами. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров’я потребує обов’язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров’язберігальними вміннями і навичками.

Діяльність учителя має бути орієнтована на застосування доступних оздоровчих заходів, формування у дітей стійкої позиції щодо цінності здоров’я, виховання почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного 80 здоров’я, поглиблення знань, умінь та навичок, що лежать в основі здорового способу життя. Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров’я неможливе без реалізації всіх його складових, а саме: фізичної, соціальної, психічної, духовної.

Ставлення учнів до свого здоров’я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров’язбереження, оскільки через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність дітей та підлітків зі збереження та зміцнення власного здоров’я. У зв’язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв’язанні проблеми здоров’язбереження.

Серед конкретних заходів спрямованих безпосередньо на оздоровлення учнів, а також на розвиток їх свідомого ставлення власного здоров’я використовуються:

Введення у шкільний курс предмета «Основи здоров’я».

Використання інтерактивних методів навчання.

Максимальне використання інформаційних технологій.

Створення дидактичних матеріалів нового покоління.

Виконання заходів щодо формування компетентного ставлення до свого здоров’я.

Корекційно-оздоровчі заходи, що проводяться у школі:

• Введення в режим навчальних занять усіх класів оздоровчої гімнастики. • Нормалізація навчального навантаження.

• Вибір методів індивідуального підходу до учнів у процесі навчання на основі фізіолого-гігієнічних рекомендацій.

• Групові й індивідуальні заняття.

• Лікувальна гімнастика.

• Комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів.

• Підвищення рухової активності.

• Раціональне харчування.

• Залучення батьків до роботи з популяризації здорового способу життя та культури здоров’я.

Крім цього:

• Класні керівники разом із психологом проводять психологопедагогічне спостереження зі складанням планів адаптаційних заходів.

• Забезпечується наступність між першим, другим і третім ступенями освіти. Увага вчителів акцентується на стані здоров’я та психофізичних особливостях учнів.

• Виділені окремі групи дітей з факторами порушення здоров’я. З такими дітьми проводиться спеціальна гімнастика та зменшення навантаження на них у позакласній роботі.

• Складаються «листки здоров’я» з медичними рекомендаціями, вони вкладаються у класні журнали, щоб учителі-предметники могли ними користуватись.

**1.3.Фізкультуно-оздоровчі заняття як основні форми оздоровлення школярів**

Засоби фізичної культури, маючи потужний оздоровчий потенціал, залишаються найзатребованішими в системі оздоровлення підростаючого покоління. В зв'язку з цим, вважається доцільним проаналізувати завдання фізкультурно-оздорвчих заходів в школі і основні форми, які дозволяють їх вирішувати.

Традиційно форми фізкульурно-оздоровчої роботи можна проводити як в режимі шкільного дня, так і в режимі позакласної роботи.

На думку Г.П. Богданова, в режимі шкільного дня необхідно використовувати гімнастику до уроків, фізкультхвилинки в процесі уроків, години здоров’я та рухливі перерви, дні здоров’я та спорту а також позакласні заняття, форми яких не є раз і на завжди визначеними, у зв’язку з тим, що інтереси учнів змінюються, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки [1, с. 6-7]. Л.В. Волков вважає фізкультурно-оздоровчу роботу в школі однією із складових фізичного виховання учнів і відносить до неї гімнастику до занять, під час занять (фізкультхвилинка та фізкультпауза), між заняттями на перервах (ігри на перервах), крім того автор визначає позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів [2, с. 17]. В.М. Кінль розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів та до них відносить: гімнастику до занять, фізкультхвилинки на уроках та фізичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня, дні здоров’я та спорту [5, с. 3]. В.В. Шерета і В.С. Язловецький у своїй роботі зазначають, «…що недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки уроками фізичної культури. Уроки фізичної культури розглядаються не лише як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й передусім як збагачення учнів знаннями, вміннями й навичками самостійно виконувати фізичні вправи, виробляти звички й потреби до щоденних занять фізичною культурою. При наявності такої потреби й умінь, набутих на уроках, діти в години дозвілля самостійно займаються рухливими іграми, роблять гімнастику й таким чином отримують необхідний обсяг рухів, фізичне навантаження» [12, с. 40]. Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєнні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність [11]. Стосовно завдань, що вирішуються в ході фізкультурно-оздоровчої роботи, узагальнюючи дані літературних джерел та законодавчих і нормативних документів, ми поділяємо думку В.І. Ляха і Г.Б. Мейксона, які вважають «…що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров’я та сприяння масовому охопленню школярів заняттями фізичною культурою» [10, с. 177].

Стасенко О.А підкреслює що пріоритетним завданням фізкультурно-оздоровча роботи в школі є виховання національних традицій прихильного ставлення до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя і соціалізації особистості школяра, відпочинку й розваг. Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів стратегічної важливості набуває створення умов, які надавали б їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних виявів серед дітей і підлітків, а також допомагає сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом. Практичне розв’язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі повинно здійснюватися на спеціально організованих заняттях, які обов’язково мають визначатися: складом тих, хто навчається, місцем і часом занять, змістом занять, характером діяльності учнів, способами керування з боку вчителя. Фізкультурно-оздоровча робота має здійснюватися на наукових засадах, із застосуванням відповідних методів (перемінний, інтервальний, рівномірний, повторний та ігровий), завдяки яким учитель зможе успішно взаємодіяти з учнями та принципів (поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров’я учнів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу). Важливим фактором успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є агітація й пропаганда такого виду діяльності, яка сприятиме залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та оволодінню певним обсягом знань, відомостей, інформації стосовно фізичної культури і спорту

**1.4. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів**

Згідно з Оксфордським словником, вперше термін «інформаційні технології» з'явився в 1958 році в статті Harvard Business Review, в якій автори Гарольд Дж. Лівітт і Томас Л. Уіслер зазначили: «Нова технологія поки що не має загальноприйнятої назви. Будемо називати її інформаційною технологією». У визначення входило три області: способи швидкої обробки великих обсягів інформації, застосування статистичних і математичних методів прийняття рішень і моделювання мислення вищого порядку з допомогою комп'ютерних програм. Бум інформаційних технологій відбувся у 1990-х роках, але й сьогодні ІТ продовжує залишатися незмінним двигуном світової економіки.

Останнім часом поряд зі словосполученням Інформаційні технології широко використовується термін діджитал. Він почав використовуватись на початку 1940-х років, завдяки появі нового типу обчислювальних машин. Дані в них подавалися у вигляді серії дискретних цифр (digits) - таку інформацію і будь-який пристрій, який її використовує, почали називати цифровими. Для представлення даних як послідовності дискретних значень використовується цифровий сигнал. Сьогодні Діджитал - подання фізичної інформації за допомогою двійкового коду. Як прикметник означає «цифровий», тобто створений за допомогою цифрових технологій.

Офлайн та онлайн - межа між ними вже досить умовна. Одним словом, фіджитал (фізичний + діджітал) - поєднання обох реальностей. Більше того, на думку футурологів, через 20 років віртуальний світ буде невіддільним від реального із щоденною присутністю у нашому житті.

Цифрові технології змінили багато сфер: маркетинг та продаж, обслуговування, фінанси, телеком, виробництво, освіта, ринок праці, медіа, рітейл, музику, мистецтво, кіно і навіть спорт.

Також все активніше використовуються інформаційні цифрові технології в освітньому процесі, і зокрема у фізичному вихованні.

За визначенням В.М. Глушкова [9] «Інформаційні технології» – це процеси, пов'язані з переробкою інформації, а навчання – це передача інформації учню; тому можна дійти невтішного висновку, що у навчанні інформаційні технології використовувалися завжди. Більше того, будь-які методики чи педагогічні технології описують, як переробити та передати інформацію, так щоб вона була

найкраще засвоєна учнями. Тобто будь-яка педагогічна технологія – це інформаційна технологія.

Інформаційні технології включають: програмоване навчання,інтелектуальне навчання, експертні системи, гіпертекст та мультимедіа, мікросвіти, імітаційне навчання, демонстрації, тести, завдання. Ці методики повинні застосовуватись залежно від навчальної мети, програми та навчальних ситуацій.

Розглядаючи інформаційні технології, Н.В. Апатова [1] виділяє, що головне в сучасних інформаційних технологіях - це комп'ютер відповідним технічним та програмним забезпеченням. Такий підхід відображає первинне розуміння педагогічної технології – застосування технічних засобів у навчанні. У рамках педагогічної технології використання технічних засобів навчання або комп'ютерів – це виявлення принципів та розробка прийомів оптимізації освітнього процесу шляхом аналізу факторів, що підвищують освітню ефективність, за рахунок конструювання та застосування прийомів, матеріалів та контролю. Таким чином, головним є процес навчання зі своїми особливостями, а комп'ютер, чи інші технічні засоби – це інструмент, який дозволяє вирішувати нові, раніше не вирішені дидактичні завдання.

На уроках фізичної культури необхідні умови, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я дітей є дотримання оптимального режиму рухової активності учнів [6, 4], використання диференційованого підходу у фізичному

вихованні [8, 5], а також ефективних засобів та методів удосконалення рухових здібностей школярів різних вікових груп [11, 14]. Як зазначають В. І. Шандригось [15], В. В. Білецька[4], Н.Г. Гончарова [10], вчитель не завжди володіє реальною інформацією про стан здоров'я учнів, що негативно відбивається на якості процесу фізичного виховання.

Пріоритетною залишається проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів, що зумовлено відмінностями у фізичній підготовленості школярів, індивідуально-особистісними властивостями реагування на зовнішні фактори, фізичні навантаження [8, 14].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми в сучасних умовах, як вважають В.О. Кашуба [10], В. Г. Ареф'єв [2], В.Ю. Волков [7], В.С. Ашанін [3], є широке впровадження технологій автоматизації обробки інформації та створення на цій основі банку даних про фізичний стан дитини для планування

фізичних навантажень та розробки індивідуальних програм для самостійних занять.

В Україні проблемою комп'ютеризації фізичної культури та спорту займаються наукові центри у Києві, Дніпропетровську, Харкові, Одесі Рівного та інших міст. Однак, як зазначають фахівці [10, 11, 15], комп'ютерні технології у фізичному вихованні ще не набули широкого науково-обґрунтованого застосування, немає єдиної думки щодо класифікації комп'ютерних технологій.

Програмні продукти можна класифікувати за різними ознаками. Зокрема Р. Т. Раєвський [12] виділяє такі напрямки комп'ютерних розробок: діагностико-консультативні програми; фізкультурно-оздоровчі програми; автоматизовані інформаційні системи, нормативно-довідкові та

методичні комплекси.

Волков В. Ю. [7] пропонує класифікувати комп'ютерні програми з смислової спрямованості (навчальні, контролюючі, інформаційні), особливостям використання (навчальний процес, позашкільна робота), способу подання матеріалу (лінійний, мережевий, ілюстративний, мультимедійний).

Існують і такі прикладні пакети, які не підпадають під жодне з перерахованих напрямів.

Ю.Ю. Борисова []систематизуючи застосування інформаційних технологій у галузі «Фізична культура та спорт» виділяє такі напрямки: навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент та регулювання кадрового потенціалу галузі.

**1.5. Особливості організації дистанційного навчання школярів з фізичного виховання**

Перехід на дистанційне навчання, зумовлений пандемією, став неочікуваним та доволі серйозним випробуванням для всіх учасників освітнього процесу – освітян, вчителів, учнів та їхніх батьків. Після тимчасової розгубленості всім довелось прийняти цей виклик та швидко адаптуватись до нових реалій, але питання розвитку дистанційної освіти набуло неабиякої актуальності.

Проте питання розробки методичного забезпечення дистанційної форми навчання виявляли свою актуальність ще задовго до початку пандемії, коли ця форма стала єдино можливою. Так, Ю.М. Богачков із співавторами ще в 2009р. організували дослідження присвячені науково-методичному і організаційному обґрунтуванню системи дистанційного навчання. На думку авторів, використання дистанційної форми навчання забезпечує, передусім, неперевершену (порівняно з іншими формами навчання) швидкість оновлення знань за підтримки інформаційних ресурсів, що обираються учнями зі світових електронних інформаційних мереж. Ця форма дозволяє практично без обмежень розширити навчальну аудиторію викладача, "знімаючи" всі географічні та адміністративні кордони. Вона сприяє забезпеченню рівного доступу до якісної освіти широких верств різних категорій учнів (зокрема інвалідів), максимально "наблизити" свої сервіси до спеціальних потреб тих, хто здобуває освіту. Але все ж основною перевагою дистанційної форми навчання є суттєва додаткова свобода учня, що виникає у них під час вибору і реалізації своєї індивідуальних навчальної траєкторії. Для забезпечення ефективності існуючої системи неперервної освіти в Україні дистанційне навчання повинно активно спиратися на весь спектр інновацій традиційного навчання (майстер-класи, активні семінари, конференції, проекти тощо та ін.), має використовувати телекомунікаційні системи різного рівня та враховувати потреби ринку освітніх послуг. Основною тенденцією інформатизації шкільної освіти| є розвиток інноваційних освітніх процесів на основі використання ІКТ дистанційних форм навчання, та дистанційних форм підтримки традиційного навчання, заснованих на Інтернет-технологіях.

Дистанційний формат передбачає наявність всіх притаманних очному навчанню атрибутів, таких як групові дискусії, колективне обговорення пройденого матеріалу, живе спілкування тощо.

Для забезпечення повноцінного освітнього навчального процесу на відстані, окрім технічного інструментарію, вчителю необхідно володіти низкою професійних та особистих компетентностей, які дозволять зацікавити, організувати учнів на початковому етапі та втримати їхню увагу аж до завершального.

В умовах дистанційного навчання стрімко зросла роль батьків, оскільки від дітей, особливо молодшого віку, важко вимагати абсолютної дисципліни та концентрації. Під час карантину вчителі заохочували батьків допомагати учням.

В період карантину більшості вчителів було надано карт-бланш на реалізацію власного бачення процесу навчання. Педагоги, які мали необхідні технічні можливості, переважно працювали з додатком Google Classroom, що дозволяє спростити організаційні аспекти навчання.

Дехто почав записувати і завантажувати на диск короткі відеопояснення до уроків у звичному для учнів форматі, до яких вони могли ставити конкретні запитання.

Поширеною практикою стали телефонні дзвінки та голосові повідомлення.

Загалом, кожен вчитель, отримавши педагогічну свободу у виборі методів, використовував найзручніші для себе онлайн-інструменти, попередньо переконавшись, що більшість учнів також має до них доступ.

При цьому дослідження українського інституту майбутнього, , яке проводилося методом он-лайн опитування серед 1353 осіб, показали, що72% опитаних вважають, що запровадження дистанційних інструментів навчання у 2020 році знизило якість шкільної освіти. **9% респондентів заявили, що ці зміни пішли на краще,**ще стільки ж вважають, що за цей час нічого не змінилося. Багато батьків були незадоволені розмаїттям платформ, які обрали вчителі. Звісно, кожен потребує індивідуального підходу, але щоб дистанційне навчання стало ефективним атрибутом нової системи освіти потрібен більш комплексний підхід, нові загальні рекомендації.

В Міністерстві освіти і науки підготовлений [проєкт положення](https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2020/06/22/Polozhennya%20pro%20dystantsiynu%20formu%20zdobuttya%20ZSO.docx) про дистанційну форму здобуття загальної середньої освіти. Згідно цього положення дистанційне навчання визначається як організація освітнього процесу (за дистанційною формою здобуття освіти або шляхом використання технологій дистанційного навчання в різних формах здобуття освіти) в умовах віддаленості один від одного його учасників та їх опосередкованої взаємодії в освітньому середовищі, яке функціонує на базі сучасних освітніх, інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій.

Рішення про використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі приймається педагогічною радою закладу освіти.

Під час дії карантинних обмежень (застосування протиепідемічних заходів) освітній процес у закладі освіти за рішенням педагогічної ради може організовуватися у спосіб, за якого окремі теми з навчального предмету (інтегрованого курсу) частиною учнів класу вивчаються очно, іншою частиною учнів класу – дистанційно (в асинхронному режимі, з можливістю надання учням підтримки шляхом проведення консультацій в синхронному режимі). При цьому для учнів визначається черговість очного та дистанційного навчання з метою забезпечення рівних умов для здобуття освіти.

Під час надзвичайних обставин заклад освіти може організовувати освітній процес із використанням технологій дистанційного навчання за допомогою технічних засобів комунікації, доступних для учасників освітнього процесу. При цьому обсяг навчального часу, що забезпечується в синхронному режимі, визначається педагогічним працівником і може бути менше звичайного обсягу.

"Дистанційна освіта – це інструмент, який дозволяє індивідуалізувати навчання та дати знання дітям із високою мотивацією, – зазначає голова ГС "Освіторія", засновниця Новопечерської школи та премії Global Teacher Prize Ukraine**Зоя Литвин***.* Проте, задача сучасної школи є значно ширшою, ніж 100 років тому. Доступ до знань більше не є чимось унікальним. Головна мета школи зараз — виховувати навички, такі як вміння працювати в команді, спілкуватися, ставити мету та досягати її. Усе це можливо опанувати тільки у співпраці з іншими учнями та дорослими. "Майбутнє – за поєднанням дистанційного та очного форматів. Змішане навчання є найкращою світовою практикою у найбільш інноваційних школах світу, адже воно дозволяє і розробляти індивідуальні навчальні траєкторії, і розвиватися у напрямку живого спілкування".

Організаційне забезпечення дистанційного навчання для учнів з фізичної культури досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів.

   Вчителі фізичної культури організували дистанційну роботу в умовах карантину за такими критеріями:

1. Особистий приклад вчителя!!!

2. План роботи вчителя фізкультури на період карантину.

3. Знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами.

4. Правила самоконтролю під час виконання практичних завдань.

5. Виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп’ютером, смартфоном тощо).

6. Робота з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури. 7. Виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.

8. Врахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір’я тощо).

9. Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.

10. Забезпечити зворотній зв’язок з учнями та батьками.

11. Пропонувати учням цікаві практичні та теоретичні завдання.

Також дуже важливо на період карантину виконувати руховий режим дня це:

1. Ранкова гімнастика.

2. Фізкульт хвилинка після навчання.

3. Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.

Дистанційні заняття з фізичного виховання здійснюються за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, а також через сервіси Viber, Telegram, електронної пошти та мобільного зв’язку з викладачами. .

Викладачі кафедри, опановуючи цифрові технології навчання, застосовують найбільш вдалі методичні прийоми для опанування навчальної програми студентами на віддалі, підбирають такі тренування, відеолекції, майстер-класи, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах.

**Висновки до розділу 1**

1. Здоров’я є однією з найважливіша цінність людського суспільства, яка формується через прагнення людини до здорового способу життя. Сучасна школа реалізує оздоровче завдання шляхом формування в учнів культури здоров’я, виражену в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку. \
2. Сучасна система оздоровлення школярів використовує здоров’язберегальні технології, які дозволяють забезпечити дитині можливість збереження здоров’я під час навчання у школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.
3. Основною формою оздоровлення школярів є фізкультурно-оздоровчі заняття які проводяться як в режимі шкільного дня, так і у позакласній роботі. На сьогодні фахівцями досить ретельно розглянуто питання використання різноманітних методів, засобів фізичної культури з школярами різного віку, дозування навантажень в залежності від рівня підготовленості. Велика частина робіт присвячена процесу організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами.
4. Великим випробуванням для усієї системи освіта став перехід на дистанційну форму навчання, і стало новим викликом до організації процесу оздоровлення учнів в умовах пандемії корнавірусу. І хоча, ще до пандемії деякі фахівці ділились методичними розробками щодо організації роботи в умовах дистанційного навчання, проте в цій частині знань ми виявили досить суттєві прогалини, що дозволило означити коло питань, які становлять сьогодні найбільшу актуальність.
5. Досить актуальним для сучасної системи освіти є питання використання цифрових технологій в освітньому процесі, зокрема і у фізичному вихованні. Враховуючи що вони досить стрімко розвиваються, стають доступними для учнів, їх використання для комунікації, для контролю виконання навчальних завдань і для автоматизації роботи є своєчасним і доцільним, що спонукало нас вивчити можливість їх застосування у нашій роботі.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**2.1. Методи досліджень**

Для виконання поставлених завдань застосовувались методи досліджень:

аналіз науково-методичної літератури;

опитування та анкетування;

педагогічні методи;

математично-статистичні методи.

**2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.** Аналіз науково-методичної літератури проводився для вивчення та узагальнення знань стосовно визначення важливості питання оздоровлення підростаючого покоління, методичних і організаційних особливостей фізкультурно-оздоровчих занять, як основної форми оздоровчих заходів під час навчання в школі.

На основі аналізу літератури були визначені основні проблеми системи оздоровлення школярів в період пандемії COVID-19, визначено важливість і перспективи їх вирішення через організацію дистанційної роботи з учнями. Було проаналізовано інформаційні технології, які використовуються для в процесі ФВ, та ефективність їх використання для вирішення різних його завдань. Аналіз літератури дозволив визначити актуальні питання системи оздоровлення в сучасній школі та висловити наукову гіпотезу про те, що для забезпечення належної ефективності процесу оздоровлення учнів, враховуючи епідеміологічну ситуацію сьогодення, необхідно розробити програму оздоровчих заходів, яка буде підвищувати мотивацію учнів до систематичних занять фізичною культурою, дотримання інших навичок здорового способу життя, а також легко трансформуватися для впровадження в умовах дистанційної форми навчання. На підставі даного припущення були сформульовано мета і завдання дослідження.

Загалом було проаналізовано науково-методичних джерел.

**2.1.2. Метод опитування та анкетування.**Використовувався для визначення оцінки батьками існуючої системи оздоровлення їх дітей в школі, визначення їх побажань що до покращення його ефективності. Для цього була розроблена анкета з 20 питань.

Опитування проводилось для визначення мотиваційних пріоритетів самих школярів що до організації оздоровчої роботи. Попри визначення мотиваційних аспектів, також визначалося можливість технічного оснащення дистанційної роботи з учнями, можливість залучення батьків для додаткового контролю та участі у спільному процесі оздоровлення. Діти відповідали на наступні питання:

1. Хотів би ти, щоб заняття ФК нагадували гру у твоєму мобільному телефоні?
2. Чи займаєшся ти фізичною активністю вдома?
3. Як вибираєш вправи, які треба виконувати?
4. Як би ти отримував щодня персонально на свій мобільний завдання по виконанню фізичних вправ, чи підняло би це твій інтерес до занять?
5. В який час доби тобі подобається виконувати фізичні вправи?
6. В який мессенджер тобі зручно буде отримувати завдання для з комплексами вправ для виконання вдома?

Опитування також проводилось і після проведення марафону здоров`я. Дітям разом з батьками було запропоновано поділитись своїми враженнями:

1. Що найбільше сподобалось в процесі марафону?;
2. В чому полягала складність?;
3. Чи сприяв марафон здоров'я підвищенню зацікавленості у виконанні завдань марафону?;
4. Ваші рекомендації що до проведення таких марафонів.

**2.1.3. Педагогічні методи досліджень** включали педагогічне педагогічне спостереження і педагогічний експеримент.

**Педагогічне спостереження** проводилось для збору матеріалу за темою досліджень, на основі якого була розроблена педагогічна програма, реалізована у вигляді «марафону здорв`я» для хлопців – учнів 9-х класів. Також педагогічне спостереження дало змоги зробити висновки відностно ефективності розробленої програми.

 При цьому в якості об’єкту спостережень були використані:

* засоби оздоровчого впливу, вивчення їх місця в заняттях з дітьми середнього шкільного віку;
* методи і форми проведення фізкультурно-оздоровчих занять з хлопцями середнього шкільного віку;
* способи регуляції фізичних навантажень на заняттях зі школярами.

### Педагогічний експеримент проводився з метою впровадження і визначення оздоровчої ефективності розробленої програми «Марафону здоров’я». В ньому прийняли участь 23 учня 9-х класів (14-15 років).

Експеримент дозволив реалізувати на практиці проведення «Марафону здоров’я» за розробленою програмою в умовах дистанційної форми навчання та перевірити ефективність і дієвість запропонованого формату роботи. Важливо було розробити не тільки адекватні інтересам учнів завдання марафону, а також зручну і своєчасну систему інформування та забезпечення контролю у вигляді системи зворотного електронного звіту від учнів.

**2.1.4. Математично-статистичні методи.** Отримані в ході досліджень фактичні дані анкетування були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Підраховувалось число різних відповідей на кожне окреме питання анкети з подальшим визначенням долі цих відповідей у загальній кількості відповідей респондентів, що дозволяло зробити аналіз досліджуваних проблем.

**2.2. Організація досліджень**

Дослідження проводились в 4 етапи.

Перший етап тривав з листопада 2020р. по грудень 2020р. Він був спрямований на збір матеріалу стосовно системи оздоровлення учнів в сучасній школі, аналіз науково-методичних джерел, що дозволило обґрунтувати актуальність досліджуваної тематики, окреслити об’єкт та предмет дослідження, сформулювати мету, завдання, визначити конкретні методи дослідження.

Результати досліджень, виконаних на цьому етапі, викладені у першому та другому розділах магістерської дисертації.

Другий етап (січень - лютий 2021р.) був присвячений розробці програми оздоровчих заходів для реалізації «Марафону здоров`я», який в подальшому був проведений серед учнів хлопців 9-х класів ліцею №4 м.Івано-Франківська. На цьому етапі була проаналізована програма по ФВ для учнів 9-класів, проаналізовано за даними шкільних журналів успішність учнів, що дало змогу оцінити їх фізичний потенціал та скласти уявленя про особливості фізичної підготовленості. Також проводилось анкетування батьків учнів 9-х класів на предмет їх очікувань стосовно оздоровчих заходів, побажань стосовно організації такої роботи в умовах карантину на дистанційному навчанні. Звичайно при розробці програми марафону здоров’я враховувались результати опитування самих учнів. Окрема частина роботи на цьому етапі полягала у розробці і підготовці технічного інформаційного забезпечення для проведення такого марафону.

На третьому етапі, який тривав в період березень-квітень 2021р., в умовах дистанційного навчання був проведений марафон здоров’я, в якому прийняли участь хлопчики 9-а, і 9-б класу Івано-Франківського ліцею№4. В експерименті взяли участь 23 дітей віком 14-15 років.

Четвертий етап (травень –листопад 2021р.) був присвячений аналізу отриманих результатів, їх узагальненню, написанню наукової роботи і підготовки до її захисту.

**РОЗДІЛ 3.**

**Обґрунтування формату оздоровчої роботи з учнями 9-х класів в умовах дистанційного навчання**

**3.1. Результати анкетування батьків**

Для визначення відповідності процесу організації оздоровчої роботи в школі очікуванням батьків, та вирішення питання на скільки батьки сприяють йому у позаурочній час, нами було проведена анкетування. Ми отримали 25 заповнених анкет від батьків хлопців, що навчалися в 9-их класах ліцею №4 м. Івано-Франківська.

За результатами анкетування було визначено, що лише 20% батьків оцінили здоров’я своїх синів, як міцне, 60% оцінюють його як добре, 12% відзначили що діти не мають хронічних захворювань, але мають недостатній фізичний розвиток, та в 8% спостерігаються хронічні захворювання а здоров’я оцінюється як задовільне.

Переважна кількість батьків -40%, оцінили рівень фізичної підготовки як задовільний, 16% як низький, 20% - як високий, та 24% не могли визначитись відповіддю.

За результатами медичного догляду переважна кількість хлопців входила до основної медичної групи, 24% до підготовчої, і 8% - до спеціальної медичної групи.

Серед основних чинників, які впливають на бажання дітей займатися фізичними вправами чи спортом найбільшою кількістю відповідей -72% був обраний приклад друзів, 68% відповідей зазначали що уроки фізичної культури також здійснюють вагомий вплив на мотивацію, заходи в школі - 52%, заходи поза школою і реклама в ЗМІ порівну – по 48%, і замикав список приклад батьків – 36%.

Анкетування показало, що переважно на заняття фізичними вправами діти витрачають 2-3 години на тиждень -40% відповідей. Ймовірно малися на увазі уроки фізкультури за програмою навчання, 28% дітей займалися 4-6 годин на тиждень, і лише 12% більше ніж 7 годин на тиждень. При цьому 20% батьків зазначили що їх діти не займаються фізичною активністю.

Левова частка батьків – 80% зазначили, що карантинні обмеження негативно вплинули на рухову активність їх синів, тобто вона зменшилась. Решта 20% не вважають що це якось вплинуло на рухову активність їх дитини.

На питання, чи задоволенні батьки ефективність впливу уроків фізичної культури на здоров’я і фізичний розвиток їх дітей отримано 16% позитивних відповідей, 40% - не задовільних, і 44% батьків відповіли що частково задоволені.

Слід зауважити , що 100% респондентів відзначили що їх діти мають можливість займатися фізичними вправами, грати в рухливі ігри на ігровому/спортивному майданчику в районі проживання. Також усі вони погодились і тим, що у їх квартирі достатньо місця для виконання загально-розвиваючих вправ.

68% батьків вважають що питанням питанням профілактики захворювань, які виникають внаслідок малорухливого способу життя підлітків в школі приділяється не достатньо уваги. 88% відзначили, що їх діти не знають як запобігати розвитку захворювань.

Разом з цим було зазначено, що 84% дітей під час виконання домашніх завдань роблять перерви для відпочинку або фізкультхвилинки.

Виявилось що і самі батьки ведуть малорухливий спосіб життя. Тільки 16% з них регулярно виконують фізичні вправи. А серед дітей таких виявилося усього 8%. 92% дітей не відвідують ніяких секцій чи спортивних гуртків .

Переважна кількість батьків – 84% відповіли, що їх власний спосіб життя щодо рухової активності не може бути прикладом для наслідування дитиною.

Серед причин, які заважають сину організовувати необхідний для його розвитку руховий режим протягом дня найбільш вагомою батьки зазначають недотримання режиму дня – 80%, виконанням різних справ, які не пов’язані з активними рухами – 76%, проведенням часу біля телевізору і комп’ютера – 72%. Також 64% відзначили що діти не виконують зарядку і не займаються фізичною культурою, мало проводять часу на свіжому повітрі – 56%. Виконання домашніх завдань і стан здоров’я не виявились такими вагомими причинами – відповідно 36% і 8% відповідей.

Останнє питання анкети стосувалось рівня обізнаності батьків у темах, пов’язаних зі здоровим способом життя і організації оптимального режиму дня їх дітей. Практично на усі питання переважна кількість батьків зазначали, що мають лише приблизні знання. Найбільш обізнаними вони виявились у питаннях впливу рухової активності на фізичний розвиток і здоров’я (40% позитивних відповідей, 60% приблизні знання, негативних відповідей немає.). Найменш обізнаними вони виявились у питаннях диференційованого підходу при виконанні фізкультурно-оздоровчих навантажень в залежності від стану здоров’я, рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості (0% позитивних відповідей, 32% володіють цими питаннями приблизно, 68% не знають нічого з приводу цього). Також батьки потребують додаткових знань стосовно організації оптимального рухового режиму дітей під час навчального процесу – 32% володіють цими питаннями, 56- мають приблизні знання, 12% зовсім не знають; ризику захворювань при малорухливому способі життя – відповідно 16%, 64% і 20%; впливу рух

ової активності на ефективність засвоєння навчального матеріалу - 8%, 44% і 48%.

**3.2. Результати опитування хлопців дев’ятикласників**

При опитуванні хлопців дев’ятикласників було виявлено, що усі вони люблять грати у різні ігри у своїх мобільних гаджетах. Практично жоден з них не виконує які-небудь вправи в домашніх умовах. 30% відзначили, що рідко збираються з друзями на спортивних майданчиках, де виконують різноманітні вправи на перекладині, та іншому обладнанні, яке розташоване на майданчику. Коли гарна погода також можуть пограти у футбол чи баскетбол, але для цього потрібно щоб зібралась команда, а це не завжди вдається. На питання про те, як вони добирають вправи для занять діти відповіли, що зазвичай виконують ті вправи, які пам’ятають з уроків фізичної культури, але регламентованого комплексу вправ немає.

68% опитаних учня відповіли що якщо вони будуть отримувати завдання по виконанню вправ у свій мобільний пристрій, то це буде їм цікаво і вони готові долучитись до оздоровчого марафону, якщо він буде їм запропонований. Решта 32% не можуть точно відповісти чи це буде їм цікаво, але готові спробувати, якщо у такому заході приймуть участь й інші учні. Переважна більшість хлопців - 72% відповіли, що найзручнішим часом для виконання фізичних вправ для них є час зразу після завершення шкільних уроків. Інші 28% сказали що для них немає особливого значення коли займатись.

Найзручнішими месенджерами для спілкування он-лайн учні назвали viber і telegram.

**3.3. Психолого-педагогічна характеристика дев’ятикласників**

Навчання в 9-му класі припадає на вік 14-15 років і завершує період середнього шкільного віку. У хлопців в цей період починається а у багатьох проходить активна фаза статевого дозрівання. Це обумовлює нерівномірний розвиток опорно-рухового апарату в цей період, що супроводжується швидкими темпами приросту як довжини, так і маси тіла. Спостерігаються значні відмінності масо-ростових показників між однокласниками, а рам з цим і висока варіативність показників фізичного розвитку. В цей період значно збільшується об’єм грудної клітки, розмір серцевого м’язу, загалом успішно розвивається кардіо-респіраторна система, що дає підстави для успішного розвитку витривалості. Разом з цим, через дуже інтенсивний ріст тіла в довжину нерідко спостерігається невідповідний таким темпам розвиток судинного русла. Саме в цей період в хлопчиків часто можуть виявлятися підвищення артеріального тиску, вегетативні розлади,запаморочення. Тому при дозуванні фізичних навантажень слід враховувати ці особливості і навчити дітей навичкам самоконтролю адекватності рівня фізичних навантажень функціональним особливостям власного організму.

Бурхливе продукування статевих гормонів в цей період сприяє розвитку м’язової маси. Тому цей вік є сенситивним для розвитку усіх проявів силових якостей. Для розвитку силових можливостей рекомендують виконувати вправи із обтяженнями вагою 2-3 кг.

Також це вік відзначається лабільністю нервової системи, що відіграє позитивний вплив для розвитку швидкості. Вважається, що після 15 років розвиток цієї фізичної якості стає можливим виключно через виконання специфічних вправ. Тому в підлітковому віці важливо створити передумови для подальшого розвитку цієї якості.

У хлопців 14-15 років досягає максимальних величин показники активної гнучкості.

Неабиякого значення також в цьому віці набувають вправи для ровитку постави. Саме швидкій ріст у довжину спричиняє невідповідність у розвитку певних груп м’язів. Нерідко діти ще й не дотримуються оптимального режиму дня, гігієнічних норм в плані підбору меблів для навчання що підвищує ризик порушення постави. Ці порушення частіше усього полягають у сутулості, викривленні хребта.

Слід зауважити, що частина підлітків може мати характерні для підліткового віку проблеми зі здоров’ям, до прикладу, недостатню або зайву вагу чи проблемну шкіру. Іноді це спричиняє [дисморфобію](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/139)— психічний розлад, при якому людина надто стурбована незначним дефектом своєї зовнішності. Важливо знати, що цей розлад, як правило, починається в підлітковому віці і, порівняно з іншими психічними розладами, супроводжується високим ризиком самогубств. Тому підлітки потребують особливо делікатного ставлення з боку батьків і вчителів до їхнього зовнішнього вигляду, а також розвитку навичок розбудови здорової самооцінки.

Інтелектуальний рівень дев’ятикласників наближається до розуму дорослої людини, а в деяких сферах навіть перевищує його. Багато підлітків у цьому віці починають замислюватися над своїм майбутнім, думають, чи варто продовжувати навчання у загальноосвітньому навчальному закладі, чи краще обрати коледж або ПТНЗ. Це може виявитись у зростанні мотивації до навчання, якщо учень ставить перед собою амбіційні цілі, чи, навпаки, жити тільки сьогоденням, якщо підліток не прагне чогось особливого. Діти стають дещо самостійнішими, більше цінують власну думку, поводяться відповідно до власних поглядів і переконань.

**3.4. Опис програми «Марафону здоров’я**»

На основі огляду літературних джерел, результатів анкетування батьків і опитування школярів нами була розроблено і запропоновано такий формат оздоровчої роботи з учнями 9-х класів як «Марафон здоров’я». При розробці програми марафону ми виходили з тих позицій, що вона має відповідати мотиваційним пріоритетам учнів, бути доступною для них і різноманітною за використанням засобів, формувати в них знання і навички стосовно зорового способу життя, підвищувати здоров’я і адаптаційних потенціал організму.

Таким чином були сформульовані мета і завдання Марафону здоров’я, та розроблений зміст програми.

**Мета марафону здоров’я**:сприяння зміцненню здоров’я учнів 9-х класів через залучення їх до здорового способу життя і формування корисних для здоров’я звичок.

**Завдання:**

1. Сформувати знання стосовно основних факторів здорового способу життя.

2. Залучити хлопців до систематичного виконання фізичних вправ, і сприяти розвитку їх фізичної підготовленості;

3. Сприяти формуванню здорових навичок контролю харчування, режиму дня, загартування через виконання спеціальних вправ.

**Програмний матеріал.**

Програма складається з 3-х модулів: теоретичний модуль, модуль «фізична активність», модуль « здорові звички» . Тривалість марафону розрахована на 8 навчальних тижнів.

**Теоретичний модуль**

Теоретичний модуль уявляє собою перелік теоретичних тем, які необхідно було опанувати учням протягом марафону. Було запропоновано 8 тем – по 1 темі на кожний тиждень марафону. Раз в тиждень передбачалася очна зустріч учасників марафону з вчителем он-лайн, на якій розбиралася одна з теоретичних тем.

***Перелік теоретичних тем «Марафону здоров’я» для учнів 9-х класів.***

1. Залежність здоров’я людини від довкілля.

2. Організація оптимального для здоров’я режиму дня.

3. Регуляторний вплив фізичних вправ на організм людини. Як правильно добирати вправи в залежності від мети занять.

4. Основи здорового харчування. Як солодкі газовані напої, солодощі, чіпси руйнують організм людини.

5. Шкідливі звички. Вплив нікотину на організм. Міфи і реальність про електронні сигарети і кальян.

6. Шкідливі звички. Зелений змій до добра не доведе. Про вплив спиртних напоїв на організм людини.

7. Суд над наркотиками.

8. Сексуальне здоров’я, як підґрунтя для майбутнього щасливого батьківства.

 **Модуль «фізична активність»**

Модуль «фізична активність» найголовніший, і за обсягом завдань займає саму значну частину програми «Марафону здоров’я». Завдання цього модулю спрямовані на розвиток фізичної підготовленості школярів, озброєння їх навичками виконання різноманітних комплексів вправ для профілактики порушень стану організму. Він складається з 3 комплексів загально-розвиваючих вправ: Комплекс вправ з використанням ваги власного тіла (додаток Б); комплекс вправ з гантелями (додаток В); комплекс вправ на килимку (додаток Г). Завдання цього модулю призначені для щоденного виконання протягом тижня, окрім вихідних днів. Усі комплекси вправ можна легко виконувати в домашніх умовах. Дозування вправ вказане у комплексі передбачено для одного підходу виконання вправ. Проте протягом марафону, за мірою зростання рівня фізичної підготовленості учнів, передбачається збільшення як кількості підходів, так і кількості повторень у підході.

**Модуль «здорові звички».**

Модуль «здорові звички» ми включили у програму, щоб мати можливість комплексного формування різних сторін здорового життя, адже такий підхід

дозволяє досягати ефекту синергії і вирішувати питання оздоровлення учнів найбільш ефективно. До деяких завдань долучались батьки, що сприяло зміцненню сімейних стосунків, підвищенню мотивації, безпосереднього контролю участі дитини у марафоні, та її успіхів.

**Завдання модулю «Здорові звички».**

1. Челендж «Чудовий ранок» (до 10 балів). Тривалість: 7 днів. Завдання полягає у дотриманні протягом 7 днів наступних правил: 1. Сон не менше 8 годин з 23-00 до 7-00; 2. Щоранку зразу після пробудження випити склянку чистої води. 3. Прийом контрастного душу до початку уроків. Перед початком челенджу викласти в instagram пост про свій намір прийняти у ньому участь. По завершенню челенджу викласти пост про свої враження від завдань. Чи вдалося «протриматись» усі 7 днів? Що було складним у завданні? Які позитивні моменти хочеться відзначити?
2. Конкурс «Вітамінний салат» (5балів). Завдання передбачає залучення до нього батьків. Розробити рецепт свого улюбленого вітамінного салату, приготувати його і викласти рецепт на сторінці в instagram. Написати чим корисні інгредієнти які увійшли у рецепт салату.
3. Челендж «Тиждень без фастфуду!» (10балів). Завдання спрямовано на відмову від шкідливої їжі. Цей тиждень намагайся прожити не вживаючи кока-колу і будь-яких інших газованих напоїв, не їсти чіпси, сухарики, снеки, обмежити споживання хлібо-булочних виробів. Перед початком челенджу викласти в instagram пост про свій намір прийняти у ньому участь. По завершенню челенджу викласти пост про свої враження від завдань. Чи вдалося «протриматись» усі 7 днів? Що було складним у завданні? Які позитивні моменти хочеться відзначити?
4. День спортивної прогулянки. (10 балів, якщо до прогулянки долучились батьки. В інакшому випадку 5 балів) До цього завдання бажано долучити батьків. Необхідно протягом мінімум 60 хвилин виконувати будь-які вправи на вулиці разом з батьками. Це може бути просто ходьба у швидкому темпі, або біг підтюпцем. Можна виконувати загально-розвивальні вправи на майданчику, або організувати будь яку гру – волейбол, футбол, баскетбол. Свої спільні емоції зафіксувати у фото звіті на сторінці в instagram.
5. День мобільної гігієни (5 балів). Багато людей сьогодні стають дуже залежними від мобільних гаджетів. Величезний потік інформації негативно впливає на діяльність нервової системи. Спробуй на один день відмовитись від користування Інтернетом і телефоном. У неділю з 10-00 і до кінця доби вимкни свій мобільний пристрій і намагайся відчути, як жили люди до їх існування. Своїми враженнями поділись на сторінці в instagram
6. День самоконтролю здоров’я (10балів). Завдання цього дня спрямовані на формування вмінь контролювати основні показники свого здоров’я.

Виміряй і запиши у зошит наступні показники:

Маса тіла (кг), Зріст (м), Індекс маси тіла (ІМТ) = Маса тіла (кг)/Зріст(м)2 ,

Обвід грудної клітини на вдиху (см), Обвід грудної клітини на видиху (см), Екскурсія грудної клітини (ЕГК)= Обвід грудної клітини на вдиху - Обвід грудної клітини на видиху;

Частота серцевих скорочень у спокої(ЧСС) уд/хв, Артеріальний тиск АТ – мм.рт.ст. (якщо немає тонометра вдома, то попроси виміряти пульс у будь-якому аптечному пункті).

Порівняй свої показники з прийнятими за норму і зроби висновок стосовно оцінки свого стану здоров’я.

1. Оціни свій раціон харчування (до 10 балів). Протягом 3-х днів веди моніторинг усієї їжі, яку вживаєш, помітивши розмір порцій та час прийому їжі. Потім зроби аналіз свого раціону на предмет збалансованості білків, жирів та вуглеводів. Чи достатньо в їжі продуктів, що містять велику кількість клітковини? На скільки раціон харчування відповідає прийнятим правилам здорового харчування? На скільки правильно розподіляється їжа протягом дня? Поділись своїми інсайтами на сторінці в instagram.
2. Підсумки «Марафону здоров’я» (10 балів). Це дуже важливе завдання. Постарайся свідомо підійти до його виконання. Тобі необхідно дати відповідь на наступні питання:
* На скільки відсотків тобі вдалося виконати завдання модулю «Фізична активність»? Що було складно при їх виконанні?
* Які найбільш позитивні зміни у своєму фізичному розвитку ти можеш відзначити?
* Які теоретичні теми для тебе виявились найбільш цікавими і актуальними?
* Яких шкідливих звичок тобі вдалося позбавитись протягом марафону?
* Які корисні звички тобі вдалося розвинути в себе?
* Чи сприяла участь у марафоні підвищенню твоєї уваги до власного здоров’я?
* Які рекомендації щодо покращення програми наступних подібних марафонів ти можеш запропонувати?

**3.5. Організаційні аспекти марафону здоров’я**

Марафон здоров’я тривав в період між 1 березням і 28 квітням в режимі дистанційного навчання. Марафон розпочався урочистим відкриттям, яке проходило у вигляді веб-конференції на платформі ZOOM. На цій зустрічі вчитель повідомляє учнів про мету марафону здоров’я, його завдання і розповідає як він буде проходити, повідомляє правила марафону, умови нарахування балів (геймифікація), підведення підсумків.

Один раз на тиждень у понеділок відбувається зустріч он-лайн тривалістю 45 хв. Для зустрічі використовувалась платформа ZOOM, яка дозволяє спілкуватись з учнями в режимі реального часу. На цій зустрічі відбувається розбір теоретичної теми згідно програми марафону, а також учні і вчитель обмінюються враженнями від попереднього тижня занять. Учні мають можливість задати свої питання і отримати відповідь і відповідне мотиваційне заохочення від вчителя на весь новий тиждень. Також на цій зустрічі проводиться підведення проміжний підрахунок набраних кожним учнем балів за виконання завдання.

Практичні завдання у вигляді комплексів фізичних вправ учні отримують щодня з понеділка по п’ятницю (окрім вихідних) , зранку в 7-30 на свій мобільний пристрій у чаті спілкування з чат-ботом. Виконати їх вони можуть протягом поточної доби у будь-який зручний час. При виконанні кожної вправи учень повідомляв чат-боту дані про кількість повторень, після чого отримував відмітку про виконання. Чат-бот кожного учня інтегрований з таблицею Excel, куди автоматично заносяться дані виконання комплексів, що дає змогу вчителю контролювати не тільки щоденне виконання завдань, але й прослідкувати динаміку змін. За виконання цілого комплексу вправ учні отримують 10 балів. Якщо чат-бот не отримав протягом доби звіт про виконання вправ, то на наступний день його надіслати вже не можливо, і учаснику не нараховуються бали за пропущений день. Це правило стимулює учнів не пропускати дні занять, щоб не втрачати свої бали.

Також щотижня учні отримують завдання вихідного дня які передбачають опрацювання тематики третього модулю програми марафону «здорові звички». Деякі з цих завдань тривають не тільки на вихідних, але й протягом усього наступного тижня. До їх виконання учні можуть долучати батьків. За виконання цих завдань учні отримують додаткові бонусні бали відповідно до вартості кожного завдання (див. перелік завдань). В якості звіту виконання цього завдання було розміщення фото і коротенького повідомлення в соціальній мережі «instagram». Таким чином до даного марафону привертається увага усієї учнівської спільноти школи, що на нашу думку сприяло розповсюдженню ідей здорового способу життя, що набуває особливої актуальності в період пандемії, коли звертати увагу на профілактику захворюваності потрібно ще більше і в той же час цей процес ускладнено тим, що діти вчаться дистанційно.

**3.6 Ігрофікація марафону здоров`я**

Для підвищення зацікавленості учнів у процесі, створення в них відчуття причетності, внеску в спільну справу, інтересу до досягнення цілей марафон проводився у формі гри. Оскільки в марафоні прийняли участь 2 класи дітей – 9-А і 9-Б, це дало змогу сформувати дві команди. За виконання завдань учні отримували бали, які автоматично заносились у таблицю.

***Правила нарахування балів за виконання завдань марафону.***

За відвідування щотижневої он-лайн зустрічі для опанування теоретичних тем – максимально 2бали за 1 зустріч.

За виконання комплексу вправ модулю «Фізична активність» - 10 балів за 1 день. Максимально за тиждень – 50 балів.

За виконання завдань модулю «Здорові звички» бали нараховуються відповідно до складності і тривалості виконання завдання.

Челендж «Чудовий ранок» (до 10 балів);

Конкурс «Вітамінний салат» (5балів);

Челендж «Тиждень без фастфуду!» (10балів);

День спортивної прогулянки. (10 балів, якщо до прогулянки долучились батьки. В інакшому випадку 5 балів);

День мобільної гігієни (5 балів);

День самоконтролю здоров’я (10балів);

Оціни свій раціон харчування (до 10 балів);

Підсумки «Марафону здоров’я» (10 балів);

Для автоматизації процесу отримання завдань, контролю їх виконання та зарахування балів була використана платформа для створення чат-ботів «Smart-Sender». Завдяки її можливостям був створений чат бот для автоматичного спілкування з кожним учнем.

За спеціальним посиланням чи за QR кодом, кожний учасник Марафону здоров`я потрапляв в чат для спілкування з роботом, який був налаштований на своєчасну розсилку ігрових завдань марафону, а також передбачав певні функції для збору зворотної інформації від користувача про ступінь виконання цих завдань. Після отримання даних від кожного учасника марафону, вони автоматично заносились у таблицю Excel. Інтеграція чат-боту з таблицею Excel, дала можливість автоматично обробляти інформацію отриману від кожного окремого учасника марафону, що давало моментально бачити і динаміку змін яка відбувається з учнями, а також підтримувати цікавість дітей до результатів марафону.

На малюнку 3.1. схематично представлено тижневий алгоритм завдань чат-боту.

**3.7.Результати проведення «Марафону здоров’я» серед учнів 9-х класів**

В результаті проведення марафону здоров’я і оцінки балів, які набрали учні протягом цього марафону можна зробити висновок, що цей формат виявився вдалою формою впровадження оздоровчої роботи серед школярів цієї вікової групи.

З 25 дітей, 21 виконали завдання марафону, дійшовши до фінішу, що скдало 84%. 4 дітей розпочали марафон зі всіма, але 1 учень припинив виконання завдань за станом здоров’я, ще 3-є учнів припинили виконання завдань через брак бажання і дисципліни.

Серед теоретичних тем, найбільш цікавими виявилась теми, які торкались шкідливого впливу на організм алкоголю, нікотину і наркотиків. Також цікавим виявились питання сексуальної гігієни. Це свідчить про те, що про ці теми слід говорити дітям частіше, проводити з ними різноманітні диспути, «круглі столи» із залученням медиків, психологів, наркологів, сексологів.

На жаль, через умови дистанційного навчання ми не змогли провести об’єктивну уцінку показників фізичної підготовленості ні до початку, ні після закінчення марафону. Проте, зважаючи на той факт, що завдання модулю «рухова активність» ускладнювались кожного тижня, а учасники продовжували

виконувати їх, можна зробити висновки про позитивний ефект такої форми роботи на рівень фізичної підготовленості учнів. Згідно балів, які учні отримали за виконання завдань цього модулю протягом певних тижнів марафону (табл. 3.4), можна відзначити, що найбільша активність учнів спостерігалась на початку марафону. Так з 1 по 4 тиждень повністю програму марафону виконали від 72 до 84% хлопців. Решта виконували завдання 3 або 4 рази на тиждень, відповідно отримували за це 30 і 40 балів. Проте починаючи з 5-го тижня марафону регулярність виконання комплексів вправ знижується. Хоча переважна кількість учнів продовжувала дотримуються 3-4х денної кратності занять. Така динаміка в активності учнів може пояснюватись втомою дітей, а можливо певною складністю завдань.

Таблиця 3.4.

**Розподіл сумарних оцінок учнів за виконання завдань модулю «рухова активність» в залежності від тижня марафону.**

|  |  |
| --- | --- |
| № тижня | Кількість учнів (%), набравши відповідну суму балів за тиждень |
| 50 балів | 40 балів | 30 балів | 20 балів | 10 балів | 0 балів |
| 1 | 76 | 8 | 12 | 4 | - | - |
| 2 | 80 | 12 | 8 | - | - | - |
| 3 | 84 | 8 | 8 | - | - | - |
| 4 | 72 | 12 | 8 | 8 | - | - |
| 5 | 68 | 12 | 4 | 4 | 8 | 4 |
| 6 | 52 | 28 | 12 | 4 | - | 4 |
| 7 | 56 | 24 | 4 | - | - | 16 |
| 8 | 48 | 32 | 4 | - | - | 16 |

Серед завдань «Здорові звички» найбільш складним виявилось завдання відмови від фаст-фуду і шкідливих продуктів харчування. У багатьох дітей звичка вживати чіпси, сухарики і запивати їх кока-колою зробила їз залежними від цих продуктів. З великою зацікавленість діти вимірювали показники самоконтролю власного здоров’я. Загалом діти щиро відгукувались на пропозицію взяти участь у різноманітних челенджах марафону.

Слід зазначити, що у виконанні завдань третього модулю також взяли участь 32% батьків. Загалом ми отримали схвальні відгуки про цей марафон і від батьків і від самих дітей.

**Висновки до розділу 3**

1.Опитування батьків хлопців 9-класників виявило, що вони усвідомлюють той факт, що здоров’я їх синів не відповідає найвищому рівню. Більшість з них зазначали що діти недостатньо уваги приділяють фізичній активності і багато часу проводять за малорухливими видами занять. За період карантину в умовах дистанційної форми занять, ця проблема посилилась. Також батьки зазначили, що їх особистий стиль життя не повністю відповідає принципам здорового і не може бути прикладом для наслідування. Разом з цим, вони погодились сприяти проведенню «марафону здоров’я» серед їх дітей

2. Опитування хлопців дев’ятикласників виявило, що процес організації рухової активності школярів, особливо в умовах дистанційного навчання носить спонтанний характер, і не є ефективним. Пропозиція участі у «марафоні здоров’я», який буде містити елементи ігрофікації викликала в учнів зацікавленість і інтерес.

3. На основі вивчення психо-фізіологічних особливостей дев’ятикласників, результатів опитування самих учнів, а також їх батьків була розроблена програма «марафону здоров’я», яка включає теоретичний модуль, модуль «фізична активність», модуль «здорові звички». А також розроблено методичне і технічне забезпечення марафону для проведення в умовах дистанційного навчання, з використанням сучасних цифрових технологій – а саме автоматизації комунікації через чат-бот технологію.

4. Для підвищення мотивації учнів і залучення їх в процес виконання завдань була розроблено правила ігрофікації марафону: система нарахування балів за своєчасне виконання завдань, а також автоматизованого моніторингу результатів як окремо кожного учня, так і сумарно в команді.

5. Результати проведення марафону здоров’я серед хлопців дев’ятикласників виявили ефективність даної форми оздоровчої роботи і дозволяє рекомендувати її для впровадження для роботи з учнями як в урочний так і у позаурочній роботі.