



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Танцевальная деятельность как средство индивидуализации здорового  
образа жизни у подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы магистратуры  
«Тьютор по здоровьесбережению»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
93,63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 03 » / 02 2021 г.  
Заведующий кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и медико-  
биологических дисциплин  
Тюмасева З.И.



Выполнила:  
студентка ЗФ-314/135-2-1 группы  
Баранова Екатерина Дмитриевна

Научный руководитель  
к.п.н., доцент,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и медико-  
биологических дисциплин,  
Гладкая Е.С.

Челябинск  
2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ	11
1.1 Психолого-педагогические основы проблемы индивидуализации здорового образа жизни у подростков	11
1.2 Методология индивидуализации здорового образа жизни	16
1.3 Возрастные особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков	20
1.4 Влияние физических нагрузок на воспитание современного подростка	24
1.5 Возрастные особенности физического развития подростков	27
Выводы по первой главе	31
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ	34
2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения подростков посредством танцевальной деятельности	34
2.2 Реализация технологии тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков средствами танцевальной деятельности	37
2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы	43
2.4 Рекомендации педагогам и подросткам по индивидуализации здорового образа жизни подростков	46
Выводы по второй главе	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
ПРИЛОЖЕНИЕ	57

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном обществе одной из главных проблем государственного масштаба является повышение уровня здоровья детей. За последние десятилетия качество здоровья в нашей стране значительно ухудшилось, это непосредственно связано с экологией, с качеством медицины, травматизмом и вредными привычками населения нашего государства. Для того чтобы улучшить здоровье подростков, необходим ряд мер и специалистов, которые смогут выявить причины низкого уровня здоровья, провести анализ и предложить меры по организации работы по оздоровлению подростков на всех уровнях образования.

В настоящее время малоподвижный образ жизни, связанный с компьютеризацией информационного пространства и способы общения через социальные сети, и виртуальный мир, преобладающие в социальной жизни подростков, не позволяют им в полной мере использовать возможности своего организма. Это приводит к увеличению заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, огромной психологической нагрузке и отсутствие как таковой смены деятельности умственного труда на физический. Не каждый подросток с легкостью может оценивать состояние своего здоровья, для этого в образовательных организациях необходимо внести изменения к подходам воспитания, чтобы в более раннем возрасте каждый ребенок понимал о значимости здорового образа жизни и ответственно относился к собственному здоровью.

Занятия физическими упражнениями стимулируют потенциальные ресурсы организма подростков и способствуют формированию красивого тела. Регулярные занятия физическими упражнениями, в том числе и танцами, повышают работоспособность, уменьшают утомляемость, улучшают ночной сон, способствуют уменьшению массы тела. Мышечная деятельность повышает обмен веществ.

Современная система образования в свете обозначенной проблемы должна играть значимую роль. Это можно реализовать через технологии тьюторского сопровождения, оно осуществляет индивидуализированную помощь субъекту в познании его потребности в здоровом образе жизни. Подростки не готовы к реализации принципа индивидуализации в собственном развитии и самосовершенствовании так как не имеют соответствующих навыков. Поэтому, тьюторское сопровождение позволит им получить эти навыки не только в саморазвитии, но и возможности применять их в своей повседневной деятельности.

Анализ литературных источников показал, вопросам тьюторства посвящено большое количество работ, которые можно разобрать по научным направлениям: медико-биологическом (Н.А. Амосов, Р.М. Баевский, Э.М. Казин, А.В. Коробков, Ю.П. Лисицин, А.Г. Щедрина); санитарно-гигиеническом (Н.А. Бернштейн, В.А. Воскресенский, А.П. Доброславин, Н.П. Дубинин, Д.М. Дубровский, И.И. Мильман, А.И. Николов, Ф.Ф. Эрисман); физкультурно-оздоровительном (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.Ф. Лесгафт, И.В. Манжелей, И.В. Саркизов-Серазини, Л.А. Семенов, В.А. Сухомлинский); психолого-педагогическом (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Л.С. Кобелянская, И.Ю. Кокаева, В.В. Колбанов, А.Г. Маджуга, Н.Н. Малярчук, Г.А. Мысина, Т.Ф. Орехова, Т.М. Резер, З.И. Тюмасева, Г.С. Никифоров, и др.); социально-экологическом (И.Д. Зверев, П.Г. Мезерницкий, Г.П. Сикорская, З.И. Тюмасева, В.Р. Эккорд).

Проблема индивидуализации обучения нашла отражение в трудах В.И. Гладких, М.А. Данилова, Н.А. Завалко, В.И. Загвязинского, Г.А. Захарова, А.А. Кирсанова, Е.А. Климова, Я.И. Ковальчука, Г.Н. Кондратенко, Ю.Н. Кулюткина, Е.С. Рабунского, Ю.А. Самарина, Г.С. Сухобской, И.Э. Унт, И.А. Чурикова и др.

Основы тьюторской деятельности, ее формы и методы раскрыты в работах А.А. Барбариги, Л.А. Богдановича, Е.С. Гладкой, С.В. Дудчика, К. Маклафиной, Т.М. Ковалевой, И.Д. Проскуровской, Н.В. Рыбалкиной,

Т.А. Строковой, З.И. Тюмасевой, И.В. Федорова, П.Г. Щедровицкого, Б.Д. Эльконина и др.

**Актуальность** исследования определяет недостаточность проработки вопроса малоподвижности подростков с целью индивидуализации здорового образа жизни.

Анализ литературных данных, выявил **ряд несоответствий и противоречий**, существующих в теории и практике между:

— возрастающими требованиями государства и общества в проявлении ценностного отношения к собственному здоровью и потребности в здоровом образе жизни и отсутствии стремлений и сознательных действий у подрастающего поколения;

— потребностью в формировании здорового образа жизни через специально организованную деятельность, направленную на индивидуализацию личности средствами тьюторского сопровождения.

На основании вышесказанного, анализа научных исследований, результатов собственных наблюдений, можно сформулировать **проблему** исследования, заключающуюся в гиподинамии подростков с целью индивидуализации здорового образа жизни, а так же определить тему выпускной квалификационной работы «Танцевальная деятельность как средство индивидуализации здорового образа жизни у подростков».

**Цель исследования:** разработать технологию тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков средствами танцевальной деятельности.

**Объект исследования:** процесстьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков.

**Предмет исследования:** технология тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков на основе танцевальной деятельности.

**Гипотеза** исследования: предполагается, что индивидуализация здорового образа жизни подростков средствами танцевальной деятельности будет эффективно если будут реализованы:

- технология тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков средствами танцевальной деятельности;
- комплекс танцевальных упражнений направленный на оздоровление организма.

В соответствии с поставленной целью и выявленной гипотезой в исследовании были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить теоретико-методологические основы индивидуализации здорового образа жизни у подростков.
2. Выявить возрастные особенности подростков занимающихся танцами.
3. Разработать технологию тьюторского сопровождения здорового образа жизни средствами танцевальной деятельности.
4. Разработать рекомендации применения технологии тьюторского сопровождения здорового образа жизни средствами танцевальной деятельности

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические: анализ научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;
- эмпирические: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение за подростками, беседа, эксперимент, анализ полученных данных;
- социологические: опрос и тестирование учениц старших классов, занимающихся танцами.

#### **Организация, база и этапы исследования.**

Исследование данной темы охватывает период с 2018 по 2021гг. и включает в себя несколько этапов.

Опытно-экспериментальная работа проходила на базе Муниципального Бюджетного Образовательного Учреждения Средняя Общеобразовательная школа № 126 им. героя России Д.Г. Новосёлова, находящаяся по адресу:

г. Снежинск ул. Васильева д. 54. В эксперименте принимали участие ученицы старших классов.

Исследование проводилось в четыре этапа.

**На первом этапе** исследования (**ноябрь 2018г. – январь 2019г.**) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, подбор научно-методической литературы по проблеме исследования. В предварительном эксперименте протестированы ученицы старших классов, занимающиеся танцами с целью определения уровня психофизического состояния. Исходя из этого мы сформулировали ключевые позиции, цель, гипотезу, задачи исследования и разработать пути их решения, определить методологию и методику экспериментальной работы.

**На втором этапе** исследования (**февраль – август 2019г.**) проводилась проверка гипотезы исследования; разрабатывалась оздоровительная программа, направленная на оптимизацию психофизиологического состояния учениц старших классов в зависимости от индивидуальных особенностей. По результатам педагогического исследования определены содержание и объем занятий для подростков с различным уровнем физического развития, физической подготовленности на основе упражнений для всех частей тела, а так же активизации дыхания.

**На третьем этапе** исследования (**сентябрь 2019г. – май 2020г.**) был проведен педагогический эксперимент, в результате которого была экспериментально обоснована методика оздоровительной танцевальной программы для учениц старших классов с учетом индивидуальных особенностей.

**На четвертом этапе** исследования (**сентябрь 2020г. – январь 2021г.**) обрабатывались данные, полученные в процессе опытно-экспериментальной работы; формулировались научные выводы; внедрялась оздоровительная

программа для осуществления танцевальной деятельности как средства индивидуализации здорового образа жизни подростков. Была проведена оценка эффективности проделанной работы, с помощью разработанной автором анкетного опроса подростков; разрабатывались методические рекомендации; произведено оформление диссертационного исследования.

#### **Научная новизна исследования:**

1. Обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения индивидуализации здорового образа жизни у подростков.

2. Выявлены закономерности индивидуализации танцевального процесса учениц старших классов от уровня физического развития, физической подготовленности, функционального и психического состояния.

3. На основе теоретического анализа показана возможность использования танцевальной деятельности в качестве индивидуализации здорового образа жизни подростков.

4. С помощью системного и деятельностного подходов разработана и экспериментальным путем проверена оздоровительная программа для учениц старших классов Муниципального Бюджетного Образовательного Учреждения Средняя Общеобразовательная школа № 126 им. героя России Д.Г. Новосёлова.

5. Полученные результаты показали, что с помощью осуществления танцевальной деятельности как средства индивидуализации здорового образа жизни у подростков способствуют эффективному улучшению психоэмоционального самочувствия подростка и, как следствие, его здоровья.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

– уточнено и конкретизировано ключевое понятие «танцевальная деятельность как средство индивидуализации здорового образа жизни у подростков», под которым мы понимаем целенаправленную, педагогическую деятельность, направленную на оздоровительную работу, способствующей сохранению и укреплению здоровья;



– результаты педагогического эксперимента предоставляют возможность успешно использовать оздоровительную программу и позволяют сформировать у учеников более ответственное отношение к собственному здоровью.

**Практическая значимость исследования:**

– разработанная и экспериментально проверенная оздоровительная программа по применению танцевальной деятельности как средства индивидуализации здорового образа жизни у подростков находит свое применение у подростков старших классов;

– результаты исследования могут быть использованы в системе повышения квалификации педагогов общеобразовательных учреждений.

**Научная обоснованность и достоверность результатов** обеспечиваются с помощью обоснованных теоретико-методологических основ индивидуализации здорового образа жизни у подростков; теоретических основ танцевальной деятельности как средства оздоровления; научных и практических методов; проверкой результатов на практике; личным участием исследователя в опытно-экспериментальной работе.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществляется в ходе всех его этапов на базе Муниципального Бюджетного Учреждения Средняя Общеобразовательная Школа №126 им. героя России Д.Г. Новосёлова в городе Снежинске Челябинской области.

**На защиту выносятся:**

- технология тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков средствами танцевальной деятельности;
- комплекс танцевальных упражнений направленный на оздоровление организма.

**Структура и объем выпускной квалификационной работы.**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Объем магистерской диссертации 62 страницы., в том числе 1 приложение, 3 таблицы, 1 рисунок.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Психолого-педагогические основы проблемы индивидуализации здорового образа жизни у подростков

Современный образовательный процесс нацелен на идеи субъектности, диалогичности, гуманности и гуманитарности, основы здоровьесбережения, культуросообразности, природосообразности и индивидуализации. Осуществление обозначенных мыслях в первую очередь воздействует на составление серьезного дела субъекта к личному самочувствию, которое в большей степени реализуется в его здоровом образе жизни. [15, 46, 67]

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (Всемирная организация здравоохранения). В.П. Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Как видим, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровье человека, согласно данным С.В. Попова, зависит на 20 % от наследственных факторов, 20 % – от внешне средовых условий, от экологии,

10 % – от деятельности системы здравоохранения, 50 % – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

По мнению Э.Н.Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств.

С.В. Попов отмечает, что образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Здоровье человека зависит от стиля жизни, который характеризует поведенческие особенности жизни человека, а поведение человека зависит, в первую очередь, от воспитания.

Ю.П.Лисицин включает в образ жизни четыре категории: экономическую – уровень жизни, социологическую – качество жизни, социально-психологическую – стиль жизни и социально-экономическую – уклад жизни. При равных первых двух категориях здоровье людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в большой степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. В современном образовании существует проблема недостаточной разработанности самого понятия «здоровый образ жизни».

В последние годы в исследовании этой проблемы появилось несколько направлений:

- философско- социологическое;
- медико-гигиеническое;
- социальное;
- психолого- педагогическое.

Наиболее разработано медико-гигиеническое. Так, по мнению А.П. Лаптева, «ЗОЖ — это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия».

В данном исследовании учитывается междисциплинарный подход к определению понятия «здоровый образ жизни», опираясь на его трактовки в социологии, философии, медицине, валеологии, социальной гигиене и экологии человека.

В философско-социологическом направлении «здоровый образ жизни- это все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях», это ориентированность деятельности личности на сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Применительно к образованию мы рассматриваем понятие «здоровый образ жизни подростка» как способ жизнедеятельности, который способствует сохранению, укреплению и формированию здоровья подростка. Здоровый образ жизни подразумевает соблюдение здорового качества жизни и здорового стиля жизни. Качество жизни, с одной стороны, характеризуется условиями жизни подростка (экологическими, природными и социальными), включающими в себя условия быта, труда и досуга. С другой стороны, качество жизни подростка характеризуется субъективными социально психологическими показателями. К ним относятся:

- степень удовлетворенности своей дееспособностью, состояние здоровья и психологическим состоянием;
- степень удовлетворенности качеством и полнотой встроенности в социальную инфраструктуру (семья, общество);

– адекватность самооценки, соответствие индивидуальной и принятой в обществе систем морали и ценностей.

Здоровый стиль жизни (образ жизни в узком значении) – это поведенческие особенности жизнедеятельности подростка, его поступки и привычки, которые обеспечивают сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Элементами здорового стиля жизни школьника являются:

- двигательная активность;
- культура питания;
- культура общения;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- соблюдение личной гигиены;
- творческая и социальная активность;
- соблюдение нравственно-этических принципов;
- медицинская активность;
- отказ от вредных привычек.

Поэтому необходимо отслеживать готовность подростка вести здоровый образ жизни, то есть осуществлять такой способ жизнедеятельности во всех сферах жизни, который обеспечивает сохранение, укрепление и формирование физического, психического, социального благополучия и духовно-нравственного здоровья.

Готовность личности вести здоровый образ жизни включает следующие составляющие:

- мотивационную – ценностные ориентации по отношению к здоровью и здоровому образу жизни и соответствующие социальные установки, познавательный интерес к проблемам здоровья, взгляды и убеждения индивида и мировоззрения в целом;
- личностную – степень развитости Я – концепция и способности к самореализации и саморазвитию;

– информационную – владение определенными знаниями о здоровом образе жизни и о способах и средствах достижения цели через изменение образа жизни (быть здоровым во всех отношениях);

– интеллектуальную – овладение определенными интеллектуальными умениями и навыками (аналитико-синтетическими, рефлексивными, целеполагающими и др.);

– операционально-технологическую – владение специальными умениями и навыками оценки своего здоровья и образа жизни, выявление поведенческих факторов риска и рисков, связанных с состоянием окружающей природы и социальной среды, владение умениями и навыками физического, психического, социально и духовно-нравственного изменения своего образа жизни.

Личностная и мотивационная готовность подростка вести здоровый образ жизни составляют самоуправляющиеся механизмы развития личности. Способность вести здоровый образ жизни – это умение эффективно реализовать готовности на практике, то есть применять приобретенные общеучебные и специальные знания, умения и навыки в жизни.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные способы и формы повседневной жизненной деятельности человека, которые совершенствуют и укрепляют организм, а точнее его резервные возможности, обеспечивая успешное выполнение своих профессиональных и социальных функций независимо от социально-психологических, экономических и политических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Из этого понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье — самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения

здоровья подростков является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми.

Во многих общеобразовательных школах танцевальная деятельность является необходимым занятием. Это подтверждает анализ учебных планов отечественной и зарубежной школ, где та же ритмика имеет место в образовании детей. Обусловлено это тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого и возможно действительно разностороннее развитие личности. Танцевальная деятельность является неременным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния.

Формирование готовности субъекта к здоровому образу жизни должно реализоваться в здоровьесберегающей деятельности, ибо она определяет навык самосохранительного поведения к собственному здоровью. [60, 63]

## **1.2 Методология индивидуализации здорового образа жизни**

Занятия танцами с подростками старших классов имеют существенный методические особенности, которые определяются анатомо-физиологическими данными организма. Эти занятия требуют постоянного контроля и внесение соответствующих коррективов в методику обучения и технику выполнения хореографических упражнений

Процесс индивидуализации здорового образа жизни обучаемых осуществляется в соответствии с практической реализацией научно обоснованных психолого-педагогических подходов: системного, антропологического, деятельностного, субъектного. [4, 5, 11, 41]

*Антропологический подход.* Антропологический подход в аспекте гуманизации образования обеспечивает реализацию индивидуализации личности в образовательном процессе. Антропологический подход позволяет



рассматривать обучаемого как открытую, саморазвивающуюся личностную и социальную антропосистему.

Идей антропологии развивали и теоретически обосновали в разное время К.Д. Ушинский, В.М. Бехтерев, П.П. Блонский, В.В. Зеньковский и др. Основные идеи данного подхода сводятся к тому, что каждый человек обладает равными правами в реализации личного потенциала и в общественном смысле. Представляя собой в общем виде мировоззрение реализуемое в деятельности педагога по сопровождению обучаемых, обеспечивая им возможность полноценно развиваться согласно возрастного этапа, успешно проходить социализацию и формировать свою индивидуализацию как условие целостного развития личности. Бережное отношение к подрастающему поколению способствует сохранению культуры и идентичности государства. Поэтому в процессе воспитания ребенка необходимо учитывать индивидуальные особенности развития детей и формировать их индивидуализацию с целью воспитания гармоничной личности готовой выполнять возложенные на неё обязанности, принимать ответственность за свои решения и действия в обществе.

Антропологический подход ориентируется на систему ценностей, которые обеспечивают гуманизацию образования: ценность жизни и здоровья обучаемого, свободу и ответственность за сделанный выбор, сотрудничество как принцип взаимодействия участников образовательного процесса. Исходя из постулата о двойственном характере человеческой природы проявляющегося на всех уровнях его развития (духовности и материальности) педагогическое воздействие по формированию здорового образа жизни должно ориентироваться на чувства, ценности и отношения обучаемого. А понимание природы ребенка как полноправного участника педагогического процесса, позволяет педагогу проектировать образовательную среду с учетом его образовательных потребностей и возможностей реализуя принцип развития. [10]

Антропологический подход реализует основные идеи гуманистической педагогики: ориентация педагогов на индивидуальное психическое, интеллектуальное, нравственное и физическое развитие личности через создание благоприятных условий, в результате которого должен сформироваться гражданин самостоятельно мыслящий и действующий, способный принимать самостоятельные решения в различных жизненных ситуациях. [21]

*Деятельностный подход.*

*Субъектный подход* развивает традиции инновационных требований образования. Данный подход чаще рассматривается как методологическая ориентация в деятельности педагога. Обучаемый ставится в центр внимания педагога как субъект собственного развития активно преобразующий собственную жизнедеятельность.

Исследования в области субъектности личности представлены в трудах А.В. Брушлинского, В.В. Горшкова, В.И. Подобед, А.К. Осницкий, В.А. Петровский, А.А. Реан, В.И. Слободчикова, В.И. Исаев и др.

Понятие «субъектность» рассматривается как интегральное понятие определяющее функции психики в обеспечении адаптации личности в окружающей среде и преобразовании её на основе согласования эмоциональной сферы, рефлексии деятельности и компонентов «Я»-образа.

В рамках данного подхода понятие «субъект» находится во взаимосвязи с понятием «деятельность». Так как субъект занимает деятельностную позицию по отношению к себе и окружающей действительности то это позволяет ему самоопределяться в конкретных условиях и пространстве, адаптироваться и вступать в отношения с окружением, создавать пространство своей деятельности и интересов с учетом собственных запросов и потребностей. Субъектность побуждает личность перестраивать систему своей личностной организации и качеств включая способности, притязания и мотивы.

В образовательном процессе наиболее эффективно реализуются субъект-субъектные отношения, которые предполагают равноправное

взаимодействие всех участников образовательного процесса, которые воспринимаются как исключительные и неповторимые. Индивидуализация участников взаимодействия проявляется в личных интересах, жизненных установках и ориентирах. Это достигается через решение следующих задач: повышение мотивации к деятельности, активизация мыслительных процессов, содействие проявления личностных качеств, выстраивание партнерских отношений с педагогом, стремление к социальной активности.

Субъектность развивается в течение всей жизни и в соответствии с возрастным этапом и направлениями психического развития: общения, деятельности и самосознания.

В основе реализации означенных выше подходов лежат принципы гуманизации образовательного процесса. Гуманистическое педагогическое взаимодействие рассматривается как диалогическое, личностное и индивидуализированное. Оно обеспечивает не просто процесс образования как передачу знаний, умений и навыков, но и личностное развитие субъектов обеспечивающее адаптацию в окружающем пространстве. [22]

Принцип *диалога* педагогического взаимодействия связан преобразованием позиции взрослого и ребенка в равноправные отношения сотрудничества.

Принцип *проблематизации педагогического взаимодействия* связан с изменяющейся ролью субъектов образовательного действия. Педагог принимает на себя роль сопровождающего деятельность ученика, стимулирует его стремления к личностному росту, создает условия для реализации его познавательного запроса.

Принцип *персонализации* предполагает отказ от традиционных ролей, включение в этот процесс тех компонентов личности, которые связаны с личностным опытом эмоционального переживания поступков и событий и ведут к появлению стремления выполнять новые роли и действия не свойственные субъектам.

*Принцип индивидуализации педагогического взаимодействия связан с выявлением и развитием индивидуальных, специфических особенностей личности. Взаимодействие основывается на возрастных и личностных особенностях, возможностях, способностях и склонностях субъекта воздействия.*

### **1.3 Возрастные особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков**

В психологии подростковый период рассматривается как «кризис идентичности». Эриксон дал свое понятие кризису – поиск нового чувства «Я», в это время подросток ищет себя, возраст тревог и смятения. Подростковый возраст – это новый уровень в становлении индивида. Это очень неоднозначный и достаточно сложный период формирования ценностей личности и самооценки. Стремление познать себя и тех людей, которые тебя окружают, полагаясь на собственные мысли и так же необходимо учитывать мысли других людей в сочетании с повышенным вниманием к собственным преобразованиям ведет к эгоцентризму личности подростка. Эгоцентризм у подростков характеризуется недопониманием, что возможно существование иных, противоположных точек зрения, что психологическая организация других людей соответствует его собственной. В результате подростки делают поспешные выводы о реакциях окружающих их людей. Преодоление эгоцентризма происходит в последовательном развитии способности видеть различные точки зрения, иными словами уметь смотреть с позиции другого человека.

Эгоцентризм имеет возможность проявляться в всевозможных видах:

1) познавательный — охарактеризовывает процессы мышления и восприятия;

2) нравственный — говорит о неспособности к восприятию причин нравственных поступков и действий иных людей;

3) коммуникативный — прослеживается при передаче субъектом информации иным людям.

Форсирование эгоцентризма в каждой рассмотренной сфере может происходить относительно независимо. [6, 22]

Мышление подростков в данный период может меняться в контексте развития нравственных ценностей. Моральное развитие согласно теории Лоренса Колберга, которое представляет собой расширенное и переработанное толкование ранних работ Пиаже, посвященных этой проблеме. В анализе Колберга выделяется три основных уровня морального мышления, в каждом из которых две стадии (таблица 1).

Таблица 1 -- Основные уровни морального мышления

Уровень I Доконвенциональная мораль	
Стадия 1	Ориентация на наказание (подчинение правилам, чтобы избежать наказание)
Стадия 2	Ориентация на вознаграждение (подчинение с целью получить вознаграждение, чтобы хорошее отношение обернулось тем же)
Уровень II Конвенциональная мораль	
Стадия 3	Ориентация типа «я хороший мальчик/хорошая девочка» (подчинение с целью избежать неодобрения других)
Стадия 4	Ориентация на авторитет (придерживаться законов и социальных правил, чтобы избежать осуждения авторитетами и чувства вины из-за «невыполнения долга»)
Уровень III Постконвенциональная мораль	
Стадия 5	Ориентация на социальное соглашение (действия по принципам, широко признаваемым важными для общественного благополучия; следование принципам, чтобы сохранить уважение ровесников и, т.о., самоуважение)
Стадия 6	Ориентация на этические принципы (действия согласно самостоятельно выбранным этическим принципам, обычно ценящим справедливость, достоинство и равенство; придерживаться принципов, чтобы избежать самоосуждения)

Шестую стадию можно назвать взрослостью. Она имеет отличительную особенность улаживать конфликты, как внешние, так и внутренние,

соотносить понимание себя с пониманием иных людей. В условиях общественной деятельности взрослость повышает влияние на Я-концепцию и ценностные ориентиры личности. Индивидуальные особенности личности базирующиеся на необходимости в положительном отношении со стороны «серьезных» людей воздействуют на эмпатическое осознание и конгруэнтность. [22]

Индивидуальные ценности подчиняются психологическим условиям достижения цели. Потому что для многих людей в нашем мире, не добившихся конкретного успеха будут характерны следующие условия ценности:

1.«Если не достигнуть поставленной цели, можно стать неполноценной личностью, достижение цели непременно является необходимым аспектом».

2.«Финансовое положение в современно мире очень важно, если ты недостаточно обеспечен ты неудачник».

3.«Для каждого человека важно то, как его видят окружающие и насколько он значим в окружающем обществе, в противном случае его считают застрявшим в детстве».

4.«На благоденствие ближайших воздействуют наши действия, вследствие этого надобно устроить всё, дабы это воздействие было приемлемым».

Признание личностью условий ценностей оценивает состояние самооценки, индивидуализированне условия ценности, не обращая внимания на перемены их ситуационного смысла. Зачастую это приводит к снижению их самоуважения и к искаженному восприятию Я-образа. Таким образом, Я-концепция занимает важное место в развитии целостной личности. Образ подростка о самом себе на каждом возвратном этапе обязаны быть гармоничными и не противостоять друг другу, другими словами личность скрывается за многоликими масками общества и теряет свою значимость необходимых жизненных ценностей.

Б.Г. Ананьев фиксировал внутренний мир ценностей личности, который включает в себя нижеследующие:

- комплексы ценностей (жизненные планы и перспективы, глубокие личностные переживания),
- определенные организации образов ("сюжетов", "портретов", "пейзажей") и концептов,
- притязания и самооценка.

Уровень насыщенности и напряженности работы внутреннего мира (изменение жизненных навыков, стабильность личных позиций и убеждений, ветви самоопределения) считается критерием внутреннего мира индивидуальности, а ее жизненный путь критерий творческой деятельности и самовыражения.

Ценностное отношение к собственному здоровью человека должно формироваться с детства с учетом всех возрастных психофизиологических изменений в организме. Также важным условием является то, что он должен быть субъектом своего здоровья. [13]

Персональная активность считается почвой для индивидуальности, так как создает уникальную внутреннюю картину личности, относящуюся к особенностям каждого из элементов самосознания и структуры Я, и ту же персональную картину мировосприятия и отражения мира.

Субъектная активность в создании индивидуальности воплощается в процессе самодвижения и саморазвития. Процесс самодвижения реализуется на основе генетической природы саморазвития. В этом процессе напрочь отсутствуют цели и причинно-следственные ограничения. На одной из стадий развития самодвижение выступает основанием саморазвития. Субъект обуславливая становление психики, опосредованно воздействует сам на себя. Значение саморазвития теряется и по большей части заменяется осознанным, упорядоченным личностным самотворчеством. Осознанный уровень саморазвития представляет собой сложную структуру, которая работает через механизмы самопознания и обобщает все познавательные процессы и

механизмы их взаимодействия. В общем же саморазвитие с составляющими его компонентами и формами реализуется при помощи механизмов самодеятельности, которые включают в себя процессы самоопределения, целеполагание, выбор средств, принятие решения, оценивание, исполнение, анализ результатов достигнутого. [14]

#### **1.4 Влияние физических нагрузок на воспитание современного подростка**

В современном обществе подростки выбирают малоактивный образ жизни. Подростки не работают в полную силу на уроках физической культурой, занятия спортом отошли на второй план, а свободное время посвящено гаджетам. Так же подростки легко поддаются вредным привычкам.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. **Физическое развитие** - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.



Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Рассмотрим небольшую статистику сложившейся ситуации:

- Доля здоровых детей за последние 5 лет по данным Министерства здравоохранения РФ снизилась с 45% до 32% .
- 53% детей в России имеют ослабленное здоровье
- у 2/3 российских детей к 14 годам формируются хронические заболевания.
- Только 10% выпускников школ оцениваются специалистами как здоровые
- . Объём мышечной массы старших школьников снизился почти в 2 раза у мальчиков и в 1,5 раза — у девочек
- Острой и для России стала проблема ожирения подростков.

Исходя из вышеперечисленных сведений, можно сделать вывод, что регулярные занятия спортом необходимы для современных подростков. Ведь у подростков, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом повышается активность повышается уверенность поведения, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Так же, они становятся в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в

большой степени свойственен оптимизм, среди них больше настойчивых и решительных людей. Этой группе подростков в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Из вышеизложенного следует, что систематические занятия физическими нагрузками оказывают положительно воздействие на организм подростка. Самостоятельные занятия физическими нагрузками или отдельным видом спорта ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Сохранение активной работы своего тела важно в любом возрасте. Но в такой переломный для организма период, как подростковый возраст, особое значение приобретает определенная система формирования здорового образа жизни (внеурочная деятельность). Под внеурочной деятельностью в данной диссертации мы рассматриваем танцевальную деятельность. В ней как и в многих других занятиях физической культурой имеет место:

- регулярные упражнения на различных групп мышц, суставов и связок необходимо для их слаженной работы;
- нагрузки и движения, тренирующие дыхательную, сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и энергии;
- регулярное выполнение физических упражнений тренирует также волю, целеустремленность, решительность, самообладание, самооценку и другие важные качества личности.

Нагрузка у подростков должна быть размеренной, так как в этот период ресурсы организма в значительной степени используются для роста тела. Так же не стоит забывать, что подростки склонны переоценивать свои физические возможности, а низкие результаты и неудачи могут вызывать переживания и,

следовательно, отрицательное отношение к занятиям и здоровому образу жизни.

Очень важно воспитать у ребенка правильную осанку. При правильной осанке все внутренние органы находятся в наиболее удобных условиях, движение становятся, более естественны, экономичны и результативны. Сутулость затрудняет работу сердца и легких, соответственно организм страдает нехваткой кислорода, из-за этого повышается утомляемость и раздражительность. Расслабленность мышц живота ведет к смещению органов в брюшной полости, атонии желудка, застою в желудочном пузыре и кишечнике.

Обеспечение оптимального двигательного режима с учетом возрастных потребностей и функциональных возможностей детей является одним из основных принципов физического воспитания. Другими принципами, на которых строится организация физического воспитания, являются: постепенность, комплексность и систематичность, дифференцированное использование различных средств и форм физического воспитания, обеспечение благоприятных условий среды, в которой проводятся занятия.

### **1.5 Возрастные особенности физического развития подростков**

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в

дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Старший школьный возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости; развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Формируется осанка. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце увеличивает свой объем на 60-70%. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной кости. Завершается развитие ЦНС. В то же время процесс возбуждения в этом возрасте преобладает над силой процесса торможения. Происходят изменения в психической сфере, характерны стремления к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. Складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Физкультурное воспитание детей старшего школьного возраста должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни. Кроме организованных учебных занятий в школе необходимо заниматься самостоятельно 2-3 раза в неделю по 1,5-2 часа.

Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом

возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека - средству гармонизации воспитания личности.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Занятия танцевальной деятельностью пользуются наибольшей популярностью, так как молодые девушки, в основном хотят приобрести красивое телосложение - похудеть, поправить недостатки в своей фигуре и укрепить мышечный корсет, а так же улучшить эмоциональный фон..

Занятия танцами абсолютно безвредны. Танцы хороши тем, что не требуют форсированных нагрузок: организм начинающего танцора постепенно привыкает ко все усложняющимся задачам, которые возникают на тренировках. Кроме того, занятия в быстром темпе и с большой физической нагрузкой чередуются с медленными, не требующими большого напряжения движениями. Танцы укрепляют здоровье. При выполнении упражнений на растяжение мышц, в них вырабатываются вещества, укрепляющие способность организма противостоять инфекции. И еще занятия танцами

полезны при проблемах со зрением, так как необходимо все время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы. Танцы прекрасно развивают подвижность, гибкость и координацию движений.

Действительно, очень редко танцоры бывают неуклюжими и неповоротливыми. Человек, занимающийся танцами, прекрасно лавирует в толпе и никогда не сшибет с ног старушку с тележкой и никогда не наступит на лапу кошке или собаке. Танцор чувствует себя комфортно в любом посудном магазине, а также за рулем собственного автомобиля. Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Сбалансированные умеренные нагрузки на все группы мышц постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении. Даже если есть нарушение осанки или начальная стадия сколиоза, через некоторое время происходит значительное улучшение состояния спины. А при постоянных, настойчивых тренировках печальный диагноз будет забыт.

Красивая походка и умение «держать себя» - одна из составляющих успеха. У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, делать стильные причёски, быть в центре внимания. В большинстве своём, они - лидеры. Танцы воспитывают собранность и организованность. Все учатся в школах, лицеях, колледжах и ВУЗах, работают. И никак нельзя позволить себе расслабиться. Суметь выполнить все задания, написать рефераты или отработать 8-ми часовой день, а потом умчаться на тренировку - это под силу только людям с сильной волей.

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами. Танцы - лучшее средство от стресса.

Танец берет на себя заботу о душевном благополучии человека. Известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку.

Таким образом, одной из важнейших задач современной хореографии является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей и подростков, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий.

### **Выводы по первой главе**

1. Анализ теоретико-методологических аспектов формирования здорового образа жизни позволил уточнить понятие ЗОЖ, выявить сущность. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее нашей страны.

2. Формирование сознательного отношения к собственному здоровью начинается с мотивации к правильному образу жизни. Образ жизни подростка определяется его личностными представлениями о себе, о смысле своей жизни, о окружающем его мире и отношении к нему общества. Поэтому заставить человека бережно относиться к своему здоровью невозможно, если этим процессом не будет управлять он сам через осознанную мотивацию к здоровому образу жизни.

3. Анализ психолого–педагогической литературы позволяет нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья подростков является формирование у них знаний о здоровом образе

жизни. Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми.

4. Процесс индивидуализации здорового образа жизни обучаемых осуществляется в соответствии с практической реализацией научно обоснованных психолого-педагогических подходов: системного, антропологического, субъектного. Антропологический подход ориентируется на систему ценностей, которые обеспечивают гуманизацию образования: ценность жизни и здоровья обучаемого, свободу и ответственность за сделанный выбор, сотрудничество как принцип взаимодействия участников образовательного процесса. Субъектный подход рассматривается как методологическая ориентация в деятельности педагога. Обучаемый ставится в центр внимания педагога как субъект собственного развития активно преобразующий собственную жизнедеятельность.

5. Старший школьный возраст – это особый период в жизни каждого человека. В это время ребенок особо предрасположен к накоплению знаний, это период усвоения по преимуществу. Подражательность многих действий и высказываний — очень важное условие умственного развития в эти годы. Важно направить в нужное русло повышенную впечатлительность, внушаемость старших школьников на условия, которые направлены на обогащение их психики, на сохранение здоровья. Старший школьный возраст — это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных каждым подростком на данном возрастном этапе. Именно в этот период так важна мотивация старших школьников на сохранение своего здоровья. Ведь если в этом возрасте подросток не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Поэтому главной целью учреждений образования и культуры является, прежде всего, развитие, становление здорового человека: и физически, и нравственно, и духовно.



6. Анализ опыта формирования здорового образа жизни старших школьников позволил выявить наиболее эффективные технологии и формы, а также направление и содержание деятельности. В каждом образовательном учреждении и учреждении культуры складывается своя система по формированию мотивации к здоровому образу жизни. Необходимо создать социально-культурную программу, которая будет мотивировать старших школьников к здоровому образу жизни, чтобы каждый ребенок открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что единственная красота – это здоровье».

7. Так же, одной из важнейших задач современной хореографии является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей и подростков, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий.

## **ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения подростков посредством танцевальной деятельности**

Исследование проводилось на базе Муниципального Бюджетного Учреждения Средняя Общеобразовательная Школа №126 им. героя России Д.Г. Новосёлова в городе Снежинске Челябинской области. В эксперименте принимали участие ученицы старших классов, в количестве десяти человек.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом констатирующем этапе был проведен эксперимент с целью изучения актуального психофизиологического состояния учениц старших классов. Изучался запрос на индивидуализацию их в тьюторском сопровождении и разрабатывалась индивидуальная программа.

На втором формирующем этапе проводилось внедрение экспериментальной технологии тьюторского сопровождения учениц старших классов, занимающихся танцами.

На третьем оценочном этапе осуществлялся статистический анализ эффективности экспериментальной технологии, и разрабатывались рекомендации по ее применению.

Диагностика с целью установления спектра личностно значимых проблем у старшеклассниц и заполнили анкету «Мое здоровье», выявили отношение учащихся к своему здоровью, их понимание важности физического совершенствования. Провели оценку состояния здоровья учащихся и выявили количество детей, имеющих основную группу здоровья (53%), подготовительную группу здоровья (42%), специальную группу

здоровья (5%). Для выявления причин нарушения физического развития у подростков я провела анкетирование, задав следующие вопросы:

1. Сколько времени проводишь за компьютером?
2. Сколько времени делаешь домашнее задание?
3. Сколько времени уделяешь активному образу жизни?

После обработки результатов стало понятно, почему 90% детей за школьные годы успевают приобрести целый набор типичных для школьников болезней. На первом месте болезней стоит искривление позвоночника. Так как гиподинамия в жизни подростков преобладает над активной деятельностью. Ведь раньше после школы дети бегали во дворах или посещали какие-нибудь спортивные секции, то сейчас все больше времени они проводят за компьютером. Сложные учебные программы, низкая двигательная активность, нарушение режима дня, уменьшение продолжительности сна.

А результаты интервьюирования позволили определить целевые установки подростков к занятиям танцами (таблица 2)

Таблица 2 -- Целевые установки старшеклассниц, занимающихся танцами

№	Целевые установки	Количество Опрошенных (n=12)	
		Чел.	100%
1	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	60
2	Улучшение настроения, смена обстановки, «отключение» от накопившихся проблем	4	34
3	Улучшение общего самочувствия	9	75
4	Повышение уровня «культуры движений», коррекция осанки	12	100
5	Оптимизация двигательного режима	5	45
6	Повышение уровня здоровья (оздоровление организма в целом)	12	100
7	Повышение уровня развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, координации)	8	69
8	Получение новых валеологических знаний	3	25
9	Приобщение к здоровому, физически активному образу жизни (стремление «начать новую жизнь»)	6	50

Анализ таблицы показал, что доминантным мотивом опрошенных учениц к занятиям танцами является стремление приобрести красивое телосложение и осанку. Так же достаточно значимы повышение уровня здоровья и двигательной активности. У 50% - через приобщение к новому (здоровому, физически активному) образу жизни, а у 25% респондентов процесс формирования потребности в занятиях танцами организуется через овладение системой валеологических знаний, а

Все вышеперечисленное позволяет нам сделать вывод о том, что первичным источником к формированию побудительной мотивации старшеклассниц к занятиям танцами являются повышение уровня «культуры движений» и коррекция осанки, а движущей силой – желание иметь красивое тело.

Как известно, личностно-ориентированный характер системы физкультурно-оздоровительных занятий реализуется через индивидуализацию содержания, форм, средств и методов достижения физического здоровья, которая, в свою очередь, требует их максимального соответствия запросам, потребностям и индивидуальным склонностям занимающихся [68, 69].

Чтобы определиться в выборе содержания, форм и средств физкультурно-оздоровительных занятий с ученицами старших классов, мы использовали метод педагогических наблюдений. Исходя из полученных результатов, мы смогли прийти к следующему:

- для улучшения осанки и приобретения красивых форм тела необходимо заниматься как минимум 2 раза в неделю;
- длительность одного занятия должна составлять в среднем один академический час;
- так же необходимы занятия на статические упражнения, выполняемые по 2-3 подхода за одно занятие. Упражнения нацелены на проработку отдельных мышечных групп, таких как спина, пресс и ягодицы.

Анализируя полученные данные можно прийти к выводу о том, что подростки заинтересованы в реализации принципа индивидуализации в

собственном развитии и самосовершенствовании собственного здоровья. Поэтому, именно тьюторское сопровождение позволит им получить эти навыки.

## **2.2 Реализация технологии тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков средствами танцевальной деятельности**

При проведении опытно-экспериментальной работы по реализации экспериментальной технологии - тьюторского сопровождения была составлена технологическая карта, которая отражает основные этапы работы, формы, содержание деятельности и предполагаемый результат. Технологическая карта представлена в таблице (таблица 3).

В ходе эксперимента согласно технологической карте составлялась индивидуальная программа, которая базируется на результатах диагностики мотивации, предпочтений в выборе средств физкультурно-оздоровительных занятий, уровня здоровья старшеклассниц, физической подготовленности нами были сформулированы требования к занятиям танцами:

- улучшение настроения и самочувствия; учет основных интересов, потребностей и индивидуальных склонностей в выборе средств и планируемых результатов занятий танцами;
- восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни уровня функционирования основных, жизненно-важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);
- достижение нормативных показателей развития основных физических качеств занимающихся (выносливости, силы, гибкости, ловкости);

Таблица 3 – Технологическая карта тьюторского сопровождения здорового образа жизни у подростков, занимающихся танцами

№	Этапы работы	Форма работы	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор	Тьюторант	
1	Диагностика	Сбор информации о занимающихся	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Выявление мотивации к занятиям и оценка психологического состояния
2	Проектировочный	Проектирование индивидуальной программы	Подбор средств Сопровождения с учетом психофизиологической типологии занимающихся	Подготовка к реализации индивидуальной программы	Индивидуальная программа занимающихся
3	Реализационный	Тьюторские консультации, рекомендации	Тьюторское сопровождение занятий танцами и образа жизни занимающихся	Готовность к взаимодействию	Реализация индивидуальной программы
4	Аналитический	Оценка эффективности разработанной программы	Анализ работы	Рефлексия позитивного опыта и затруднений во время реализации занятий	Мотивация к дальнейшему развитию интереса к занятиям танцами и здоровым образом жизни
5	Результативный	Рекомендации для занимающихся танцами по дальнейшему совершенствованию	Тьютор дистанцируется, но должен мобильно реагировать на возникающие проблемы	Самостоятельно проявлять активность в оздоровительной деятельности	Заниматься танцами и вести ЗОЖ

Для каждого занятия подбираются группы упражнений для всех частей тела: для головы, рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание подростков на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно - тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу);
- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу);
- тренировочные элементы танца для мышечного напряжения и расслабления.

Для подростков, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия современного танца, такие как модерн и контемп. Они знакомятся с основными позициями ног в танце, позициями рук. Даются рекомендации начинающим.

Для освоения навыков исполнения танцев необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения современного танца.

Жанр свободной хореографии, который появился в начале 20 столетия, совершил революцию в мировоззрении танцоров: наконец-то можно было не притворяться, а танцевать о том, что наболело, что радует и что огорчает и т.д.

Отсутствие рамок позволяет полностью раскрыть себя, дарит потрясающие физические возможности и незабываемые ощущения. Человек начинает с большим уважением и любовью относиться к себе, как к личности, к своему телу, к окружающему миру.

Формирование осознанности - эта одна из важных черт рассматриваемого направления, составляющая его психологический аспект. А также - несущая потенциал для личностной трансформации танцоров.

Быть осознанными в своих действиях, поступках, уметь контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние, быть внимательным к себе и к

тому, что происходит «здесь и сейчас» - это одни из тех навыков, которые необходимы личности для гармонического, творческого существования. Быть осознанным, эффективным и гармоничным в танце - значит понимать, как устроено тело, как можно эффективно использовать его в движении, понимая основные принципы последнего, осознавать важность дыхания в движении и, естественно, применять все это на практике. С другой стороны, это умение осознавать пространство движения - то, как оно структурировано «здесь и сейчас», отслеживать истории, развиваемые в нем другими людьми, свое отношение к ним и т.д.

#### Организация занятий

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть продолжительностью 8-10 минут используется для функционального выработки организма, разогрева, растягивания мышц, увеличения их эластичности, психологического настроя на предстоящую деятельность. Тут используются разнообразные, простые в координационном отношении упражнения.

Комплекс упражнений для первой части урока определяется его задачами и содержанием.

Основная часть урока продолжается от 20 до 30 минут, может решать несколько взаимосвязанных задач совершенствование техники, развитие физических качеств, решение воспитательных задач и т.д. эта часть урока базируется на следующих положениях:

Техническая подготовка осуществляется в первой трети основной части урока, когда организм ученика находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых ему пластических элементов.

При решении программных задач рекомендуется использовать волевые качества, ставка делается на технику исполнения, скорость выполнения движений, силу и ловкость.



В начале основной части урока целесообразно применять метод расчленённого сложного упражнения на относительно самостоятельные элементы (метод расчленённого упражнения применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных элементов).

Наибольшая нагрузка в уроке приходится на 2 блок основной части, с постепенным снижением к финалу.

Заключительная часть урока продолжительностью 3-5 минут, предназначена для постепенной нормализации двигательной активности учащихся и восстановления дыхания [70].

Одежда для занятий не должна стеснять движений, должна хорошо пропускать воздух, поэтому лучше, чтобы она была из натуральных тканей. Обычно это облегчающее тело трико, купальник – для девочек и плавки и майка для мальчиков. На ногах носки или мягкие туфли. Для занятий на полу используют коврик.

К средствам современной хореографии относятся – элементы, вращения, трюковые элементы. Экзерсис у станка предназначен для подготовки опорно-двигательного аппарата для исполнения сложных элементов на середине зала. Упражнения для первого урока должны быть простыми, но включать в себя определённую трудность для исполнителя. Доступная выполнимость упражнения - залог успеха первых уроков. Если же учащиеся быстро и правильно выполняют учебное задание, то в следующих уроках можно предложить более сложное по технике исполнения (изменение темпа, амплитуды движений), благодаря этому педагог может держать учащихся в состоянии мобилизационной активности. Если такое состояние будет сохраняться в течение каждого урока, то у учащихся формируется психологическая ориентация на продуктивную работу.

Активная гибкость – проявление собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость – при участии партнёра, использовании тяжести и т.д. Наиболее оптимальные условия для развития гибкости приходятся на

подростковый возраст. У девушек подвижность в суставах больше, чем у юношей.

Гибкость проявляется в эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок; или мышц, с помощью которых выполняются упражнения; формы суставов, степени соответствия и размеры соединяющихся суставных концов костей и т.д. Растягивание, разогрев мышц повышает их эластичность. При утомлении мышц их сила и эластичность снижается. Гибкость следует развивать, обеспечивая выполнение необходимых движений, но лишь до разумных пределов.

Наиболее эффективным способом развития гибкости является выполнение упражнений сериями (по несколько повторений в каждой). Для плечевых и тазобедренных суставов можно использовать подходы от 20 до 40 в подростковом возрасте. Пассивные и статистические упражнения увеличивают массу мышц и укрепляют связочный аппарат [71].

#### Методика определения осанки

Стоматоскопическое и антропометрическое исследования позвоночника помогают диагностированию его искривлений. Искривления позвоночника в сагиттальной плоскости (кифозы и лордозы) диагностируют с помощью кифозомера или спущенного от шейного позвонка перпендикуляра. Степень лордоза шеи измеряют в сантиметрах на уровне (пятого шейного позвонка) С5 (нормально расстояние равно 1,2—1,4 см), степень грудного кифоза—на уровне (седьмого грудного) Се7 (нормально расстояние равно 2,5 см), а поясничного лордоза — на уровне (3-4 поясничного позвонка) L4 (нормально расстояние равно 5 см). При кифозе лопатки стоят наподобие крыльев (торчат назад) и удаляются от средней линии.

Возможны следующие дефекты осанки:

Круглая осанка характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые, грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи

«свисают» вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

При сутулой осанке ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед. Для лордотической осанки характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается. При кругловогнутой спине увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена. При плоской спине недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Косая спина (асимметричная осанка) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания — сколиоза.

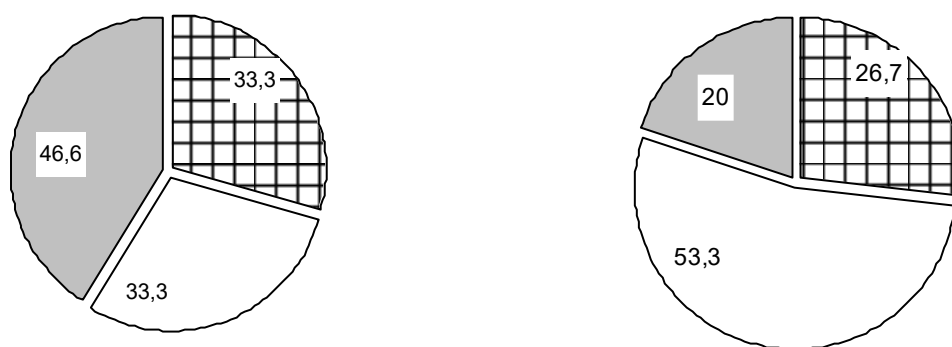
Занятия танцем способствуют более гармоничному физическому развитию. Более того, проводимая коррекционная гимнастика также способствовала более выраженному оздоровлению детей. Поэтому в конце исследования произошли существенные изменения: нарушения осанки уже не наблюдались.

### **2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы**

Характеристика экспериментальных занятий. Экспериментальная система занятий была построена исходя, прежде всего, из характера лично-значимых желаний учениц, а также с учетом их исходного уровня физического развития, функционального состояния, физической

подготовленности.

В ходе занятий танцами у учениц старших классов произошли выраженные позитивные изменения в показателях физического развития, функционального состояния организма и слагаемых физической подготовленности. Динамика уровня развития физических качеств учащихся до и после занятий танцами представлена на рисунке 1.



в начале

в конце исследования




Условные обозначения:  – высокий  – средний  – низкий  
уровень развития.

Рисунок 1 -- Динамика уровня развития физических качеств учащихся до и после занятий танцами.

На рис. 1 мы видим, что в начале занятий у 6 детей (46,6 %) наблюдался низкий уровень развития физических качеств, у 3 детей (33,3 %)– средний и у 3 (33,3 %) – высокий.

В конце исследования: лишь у 2 детей (20,0 %) наблюдался низкий, у 4 детей (26,7 %)– средний и у 6 (53,3 %) – высокий уровни развития физических качеств.

Таким образом, нами доказана эффективность хореографии как в гармонизации физического развития, так и в формировании двигательных качеств.

Заметные изменения произошли под влиянием занятий танцами и в способности детей ориентироваться в пространстве: во всех классах

уменьшилось количество детей с низким и средним уровнем развития навыка и возросло - с высоким.

На основании критериев общефизического и двигательного развития по результатам контрольных уроков и анализа тестов можно сделать вывод, что ученицы старших классов:

- имеют навык сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- умеют координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- увеличилась гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и мышц;
- значительно улучшились темпо-силовые показатели у всех детей;
- знают основы правильного дыхания при движении;
- освоили хореографическую нумерацию точек класса, знают основные направления движения, умеют использовать пространство класса относительно зрителя;
- сохраняют высокий уровень двигательной активности на протяжении всего урока.
- получают удовольствие от занятий танцем.

В качестве заключения отметим, что экспериментальное обоснование эффективности системы оздоровительных занятий, разработанной на основе предложенной тьюторского сопровождения занятий танцами с подростками, базирующейся на системном и деятельностном подходах, позволяет добиться более высоких результатов в решении личностно-значимых желаний, повышении уровня здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых. В результате проведённого исследования нами были сделаны выводы, что уроки хореографии оказывают значительное влияние на физическое развитие подростка и укрепление его здоровья.

Таким образом, можно констатировать, что в проведенном исследовании решены поставленные задачи, гипотеза получила свое

подтверждение, а основные положения работы - необходимое доказательное рассмотрение.

## **2.4 Рекомендации педагогам и подросткам по индивидуализации здорового образа жизни подростков**

Педагогам:

- Создание необходимых условий, направленных на формирование у подростков мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационные формы обучения подростков на основе здоровьесберегающей педагогики.
- По возможности включение во многие предметы школьного цикла элементов антиалкогольного воспитания, вредного воздействия наркотиков и курения.
- Проведение в школах здоровьесберегающих занятий с подростками различных групп в целях сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Информирование подростков о новых инновационных технологиях по формированию здорового образа жизни.
- Проведение психолого-педагогические консультации с подростками по проблемам их развития.
- Вовлечение подростков в организацию внеурочной деятельности (массовые праздники, дни здоровья и др.), тогда они будут не пассивными наблюдателями, а активными помощниками в сохранении и увеличении уровня резервных возможностей детей, упрочения здоровья и здорового образа жизни.

Подросткам:

- Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.
- Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление жира.
- В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
- Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
- Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться..
- Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

## **Выводы по второй главе**

1. Правильно разработанная программа тьюторского сопровождения включающая технологии индивидуализации такие как танцевальная деятельность позволяет решать вопросы развития личности готовой нести ответственность за свои действия и решения. Только через развитие

индивидуализации личности здоровьесберегающие знания могут стать её новообразованием и сформировать потребности в здоровом образе жизни.

2. Целевые установки к занятиям танцами учениц старших классов оптимизация состава тела и совершенствование пропорций телосложения, формирование и укрепление мышечного корсета, повышение уровня здоровья, коррекция отклонений в его состоянии, повышение уровня проявления основных физических качеств (гибкости, силы, выносливости, координации), улучшение настроения, самочувствия, приобщение к здоровому, физически активному образу жизни. Также установлено, что первичным источником к формированию побудительной мотивации учениц старших классов к занятиям танцами являются повышение уровня «культуру движений» и коррекция осанки, а движущей силой – желание иметь красивое тело.

3. Эмпирические данные, характеризующие уровень здоровья, функционального состояния, физического развития, физической подготовленности и целевые установки к занятиям танцами старшеклассниц доказывают эффективность экспериментальной технологии тьюторского сопровождения. Занятия танцами способствуют более гармоничному физическому развитию. Более того, проводимые занятия также способствовали более выраженному оздоровлению подростков.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе одной из главных проблем государственного масштаба является повышение уровня здоровья детей. За последние десятилетия качество здоровья в нашей стране значительно ухудшилось, это непосредственно связано с экологией, с качеством медицины, травматизмом и вредными привычками населения нашего государства. Для того чтобы улучшить здоровье подростков, необходим ряд мер и специалистов, которые смогут выявить причины низкого уровня здоровья, провести анализ и предложить меры по организации работы по оздоровлению подростков на всех уровнях образования. Это можно реализовать через технологии тьюторского сопровождения, оно осуществляет индивидуализированную помощь субъекту в познании его потребности в здоровом образе жизни.

Проблема тьюторского сопровождения в последнее время стала рассматриваться как одна из актуальнейших в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Ее изучению посвящено значительное количество научных трудов, имеющих как фундаментальный, так и прикладной характер. Но, лишь немногие исследования выполнены на материале оздоровительных занятий и затрагивают лишь отдельные стороны педагогического проектирования.

Таким образом, можно констатировать, что тьюторское сопровождение на основе танцевальной деятельности, представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Андропова, Т.Д. Формирование у студентов педвузов умения анализировать педагогические явления : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Т.Д. Андропова. - М., 1980. - 16 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ» / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Павлова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000 - 248 с.
3. Асеев, В.Г. Проблемы мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974. - 123 - 124.
4. Ахияров, К.Ш. Формирование познавательной активности студентов в процессе обучения / К.Ш. Ахияров, Ю.П. Правдин. — Уфа, 1998. - 80 с.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. — М. : Просвещение, 1982. - 192 с.173
6. Бабушкин, Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности /Г.Д. Бабушкин. - Омск : ОГИФК, 1990. - 185 с.
7. Бедный, М.С. Введение / Н.М. Римащевская // Трудовые ресурсы и здоровье населения. М., 1986. — 6.
8. Бенедиктов, Б.А. Психология обучения и воспитания в высшей школе / Б.А. Бенедиктов, Б. Бенедиктов. — Минск, 1983. - 224 с.
9. Беляков, Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода : дис. ... канд. пед. наук / Н.И.Беляков. - Усть-Каменогорск, 2001. -165 с.
10. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / ИРПО / В.П. Беспалько. - М., 1995. - 336 с.
11. Борисов, М.М. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / М.М. Борисов,

- М.Я. Виленский // Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИД: курс лекций. — М., 1990. - 30 - 42.
12. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - Л. : Наука, ленингр. отделение, 1987. - 125 с.174
  13. Булынин, А.М. Формирование профессионально-ценностных ориентации студентов педагогических вузов / А.М. Булынин. - ГПИ. Комсомольск-на-Амуре, 1995. - 17 с.
  14. Вазина, К.Я. Модель саморазвития человека / К.Я. Вазина. - Н.Новгород: Изд-во ВПИЛИ, 1999. - 268 с.
  15. Валеологические аспекты образования : Из опыта работы центров научных основ здоровья и развития в Кузбассе / Под ред. Э.М. Казина. - Кемерово, 1995.-203 с.
  16. Васильева, З.А. Резервы здоровья / З.А. Васильева, М. Любинская. - М. : Медицина. 1984. - 271 с.
  17. Вербицкий, А.А. Два источника повышения качества преподавания и проблема знаково-контекстного обучения / А.А. Вербицкий // Вопросы повышения качества подготовки специалистов. - М., 1984. - С, 73 - 85.
  18. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе : контекстный подход / А.А. Вербицкий. - М.: «Высшая школа», 1991. - 205 с.175
  19. Вершинин, Е.Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза : дис. ... канд. мед. наук /Е.Г. Вершинин. - Волгоград, 2003. - 124 с.
  20. Воропаева, Г.А. Деловые игры : опыт, тенденции и перспективы применения / Г.А. Воропаева // Теория и практика активных методов обучения. - СПб., 1992.-С. 16.
  21. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 480 с.
  22. Гальперин, П.Л. Актуальные вопросы возрастной психологии / П.Л. Гальперин. - М.: Ръд-во Моск. ун-та, 1978. - 208 с.

23. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 93 с.
24. Гладкая Е.С. Психологические условия реализации тьюторской роли в образовании /Гладкая Е.С. // Мужское и женское: сотрудничество и конфронтация : сб.науч. тр. Международной научной конференции. Под редакцией В.Е. Быданова, Н.А. Вахнина, О.А. Штайн. 2016. С. 87-90
25. Гладкая, Е.С. Тьюторское сопровождение здоровьесбережения студентов педагогического вуза /Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева //Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина, 2014. – № 4. 112-115 с.
26. Гладкая, Е.С. Организация тьюторской практики по здоровьесбережению / Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева // Сетевое взаимодействие как форма реализации государственной политики в образовании Всероссийская научно-практическая конференция. 2015. С. 290-293.
27. Гладкая, Е.С. Формирование эколого-валеологических компетенций у студентов как основы профессионально-педагогической подготовки / Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева // Биологическое и экологическое образование студентов и школьников: актуальные проблемы и пути их решения материалы II международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения профессора М.П.Меркулова. Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, ответственный редактор А.А.Семенов. 2014. С. 103-107
28. Горенов, А.А. Экология - наука - моделирование : (философский очерк) - отв. ред. А.Т.Шаталов : АН СССР, ин-т философии, - М. : Наука, 1985.- 207 с.
29. Гребенюк, О.С. Педагогика индивидуальности / О.С.Гребенюк - Калининград, 1995. - 94 с.

30. Десятов, СМ. Педагогические условия создания здоровьесберегающей системы организации образовательного процесса в массовой школе :автореф. дис.... канд. пед. наук / М.Десятов. - Омск, 1999. - 22 с.177
31. Дикунов, А.М. Структура педагогического мастерства / А.М.Дикунов // 1994.-№12-С. 14-16.
32. Добротворская, Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / Г.Добротворская. - Казань : Изд-во Казан, ун-та, 2001.-152с.
33. Добротворская, Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни : автореф.дне.... д-ра пед. наук / Г.Добротворская. - Казань, 2002. - 49 с.
34. Доброрадных, М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук /М.Б.Доброрадных. - М., 2003. - 164 с.
35. Есауленко И.Э. Современные проблемы формирования учебной деятельности студентов медицинского вуза / И.Э.Есауленко и др.. - Воронеж, 2002. - 266 с.
36. Ефимов, В.Ф. Активизация деятельности студентов на лекциях и практических занятиях / В.Ф.Ефимов, Л.В.Ушанкина // Начальнаяшкола. - 1991. - №12. - 65 - 68.178
37. Жолдак, И.В, Валеологические проблемы оздоровительной деятельности / И.В,Жолдак // Теория и практика физической культуры. — 1996 - №4 — С. 58 - 64.
38. Залесский, Г.Е. Психология мировоззрения и убеждения личности. / Г.Е.Залесский. - М. : МГУ, 1994. - 140 с.
39. Зайцев, Г.К. Валеологические проблемы педагогической деятельности / Г.К. Зайцев // Валеология. - 1997 - №2 - 18 - 22.
40. Зайцев, Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Г.К.Зайцев //Валеология. - 1997 - №4 - 16 - 20.

41. Ильин, В.С. Проблемы теории педагогических систем с позиций целостного подхода / В.С.Ильин // Воспитание школьников в процессеобучения. - Волгоград, 1978. - 3 - 12.
42. Ительсон, Л.Б. Лекции по современным проблемам психологии обучения / Л.Б.Ительсон. - Владимир : Владимир, пед. ин-т., 1970. - 358 с.
43. Кабаян, О.С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержанияучебных дисциплин о человеке : автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.С.Кабаян. - Майкоп, 2001. - 17 с.
44. Казин, Э.М. Концептуальные валеологические подходы к проблеме здоровья и развития в системе образования Кузбасса / Э.М. Казин, Т.С.Панина. — Кемерово, 1995 — 27с.
45. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин - М.: ВЛАДОС, 2000 - 192 с.
46. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П.Казначеев. - Кострома, 1996. - 231 с.
47. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): пер. с англ. - М,: Медицина, 1990 - 240 с.
48. Качан, Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Г. Качан. - Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2002. - 78 с.
49. Касаткин, А.А. Диагностика мотивов оздоровительной деятельности учащихся / А.А.Касаткин // Диагностика способностей и личностныхчерт у учащихся в учебной деятельности. - Саратов, 1989. - 183 - 209.
50. Квасов, СЕ. Образ жизни и здоровье студентов / Е.Квасов. - Горький, 1990. - 5 - 9.
51. Кларин, М.В. Педагогическая технология в учебном процессе : (Анализ зарубежного опыта) / М.В.Кларин. - М.: Знание, 1989. - 78 с.
52. Лебедченко, СЮ. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : дне. ... канд. пед. наук /С.ЮЛебедченко. - Волгоград, 2000. - 266 с.

53. Леонтьев, В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности / В.Г.Леонтьев : учебное пособие. - Новосибирск : Изд.НГПИ, 1987. - 92 с.
54. Летунов, СП. Истоки здоровой жизни / СП. Летунов, Р.Е. Мотылянская. - М.: Знание, 1974 - 94 с.
55. Ляхович, А.В. Концентуальная модель формирования здоровья студентов в условиях педагогического вуза / А.В.Ляхович,С.Г.Ахмерова, А.А.Курмаева // Гигиена и санитария. - 1996. - №2. - 53 - 56.
56. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К.Маркова. — М., 1993. — 301с.
57. Пикалова, Л.П. Психология формирования здорового образа жизни подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.П.Пикалова. — М.,2000.-17 с.
58. Психологические тесты. Составление, подготовка текста, библиография / Э.Р.Ахмеджанов. - М.: Лист, 1996. - 320 с.
59. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании : Учебное пособие / Е.И.Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1996. - 529 с.
60. Рыжаков, Д.И. Образ жизни и здоровье студентов / Д.И. Рыжаков. — Горький, 1990.-179 с.
61. Симонов, В.М. Значение и место деловых игр в системе подготовки учителя / В.М.Симонов // Формирование личности школьника и студента в условиях демократизации, гуманизации образования : сб.науч. тр. Ч.1/ВГПИ-Волгоград, 1991.-С. 158 -163.
62. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития / Л.Г.Татарникова. - 2-ое изд. Спб.: "Петроградский и К", 1997.- 416с.
63. Тихомирова, Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис. ... д-ра пед. наук / Л.Ф. Тихомирова. - Ярославль,2004. - 339 с.190
64. Тюмасева, З.И. От современных концептуальных основ образования к глубинным образовательным технологиям / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд //

- Вестник ЧГПУ. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1997. – № 2. – 32–60 с.
65. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая Коллективная монография / Челябинск, 2015
  66. Шелиспанская, Э. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания : дис. ...канд. пед. наук / Э. В.Шелиспанская. - Тула, 2004. - 154 с.
  67. Шилова, Л.С. Образ жизни населения и здоровье / Л.С.Шилова // Отношение населения к здоровью. - М., 1993. - 100 - 105.
  68. Белов В. И; Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки :автореф. дисс Белов Виктор Иванович ; Московский педагогический университет. М., 1996. — 47 с.
  69. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. М. :Высшаяшкола, 1989. 300 с.
  70. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 2005 – 478с.
  71. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М., МГУ, 1997, 100с.
  72. Гельниц Г., Шульц-Вульф Г. Ритмика-музыкальная двигательная терапия, как основа психогигиенического подхода к ребенку. // Психогигиена детей М: Медицина, 1995. - С. 186-208.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложений 1

Выполняемые танцевальные упражнения, влияющие на физическое развитие подростков и их оздоровление.

Для танца типично осмысленное отношение к событиям жизни, и если иллюстративные моменты встречаются, то лишь как обдуманый прием. Конечно, танцоры пользуются элементами, имитирующими, к примеру, походку, полеты, повадки гусakov и гусынь. Поэтому начальным этапом изучения танцевальных движений будут специальные упражнения.

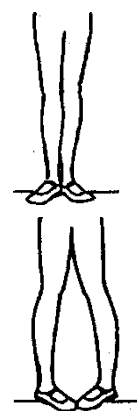
Характерный танец в современном сценическом виде во многом тесно связано классическим. Часть упражнений характерного танца родились в результате заимствований и переделок тренажа классического танца. Это совершенно естественный процесс, так как классический танец, в свою очередь, строился, пользуясь элементами народного танца.

Медленные движения характерного танца, как правило, ближе к классике, быстрые — дальше от нее. Характерный танец изобилует различными движениями .

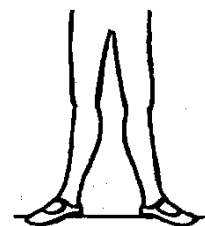
Позиции ног

- Первая позиция - пятки сомкнуты, носки равномерно мерно т. е. симметрично, разведены в стороны

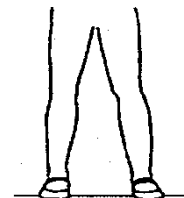
Первая обратная позиция – ноги равномерно разведены в стороны, носки сомкнуты, пятки разведены



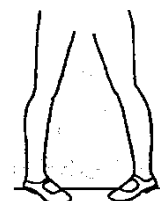
Вторая позиция — одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от другой, пятки направлены одна к другой, носки равномерно разведены в стороны.



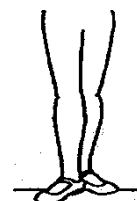
- Вторая параллельная позиция — одна нога находится на расстоянии стопы от другой, обе стопы расположены параллельно, носками вперед



- Вторая обратная позиция — одна нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки равномерно разведены в стороны.



- Третья позиция — пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.



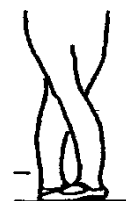
- Четвертая позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.



- Четвертая параллельная позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, носки направлены вперед.



- Пятая позиция — пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

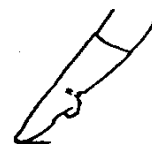


- Шестая позиция — обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, так что носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед.



### Положение стопы и подъема

- Подъем вытянут, т. е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.



- Подъем не вытянут (сокращен), т. е. стопа тыльной поверхностью поднят как передней поверхности голени.



- Подъем свободен



- Подъем скошен, т. е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята

### Позиции и положения рук

- Позиции рук соответствуют позициям классического танца:

исходная позиция — направление рук вниз,

первая позиция — направление рук вперед,

вторая позиция — направление рук в стороны,

третья позиция — направление рук вверх.

- Положения рук в противоположность позициям рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны. По своему характеру положения рук могут быть разделены на следующие виды:

> простые положения, где руки расположены симметрично, т. е. одна так же, как другая;

> сложные положения, где расположение одной и другой руки различно;

> комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции или в одном из ранее описанных простых положений.

### Движения кисти

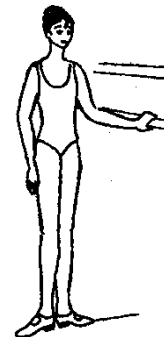
Кисти сгибаются в запястье (в лучезапястном суставе), принимая следующие положения.

- Кисть отогнута (разогнута).
- Кисть прямая.
- Кисть опущена (несколько согнута).
- Кисть сброшена (сильно согнута).
- **Кисть приподнята.**

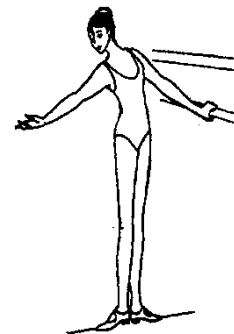


### Приседание (Plie)

- Упражнение 1. Исходное положение — ноги в I позиции; левая рука на палке, правая свободно опущена вниз. Раз — стоять неподвижно

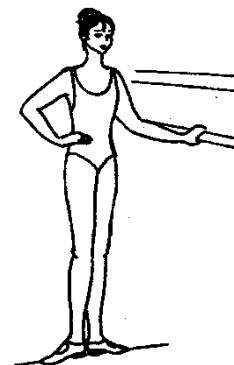


Два — поднять правую руку вперед и провести в сторону на уровне талии, повернув кисть ладонью вверх.



Одновременно немного повернуть голову вправо и слегка наклонить ее к правому плечу.

Три — приподнять правую руку, провести немного вперед и опустить на талию, талию повернув кисть ладонью внутрь. Одновременно повернуть голову в исходное положение.



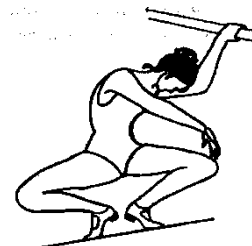
> 1-й такт. Раз — сделать *demiplié*; Два — вытянуть колени. Три — сделать *demiplié*; и одновременно поднять правую руку в 1-ю позицию.



Четыре — вытянуть колени и одновременно открыв правую руку во 2-ю позицию.



> 2-й такт. Раз — сделать *demiplié*. Два — сделать *grandplié* и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу). Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево и, немного согнув, поднять до уровня талий (кисть согнута ладонью наружу - пальцами вниз).



На примере этих упражнений мы показываем поэтапное овладение основными танцевальными движениями. В дальнейшем усложнение движений зависит от мастерства педагога и успехов воспитанников. Важно, чтобы все упражнения проводились с музыкальным сопровождением с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм.