



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с
подростками средствами йоги

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»

Проверка на объём заимствований:
82,44 % авторского текста

Работа рецензирована к защите
«14» 01 2019 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД
(д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:
студентка ЗФ-314/135-2-1 группы
Федорова Ирина Константиновна

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор
Тюмасева Зоя Ивановна

Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ	15
1.1. Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	15
1.2. Методологические подходы к исследованию проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.....	31
1.3. Модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками	36
1.4. Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками	50
Выводы по первой главе	63
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ	65
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	65
2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения физкультурно- оздоровительной работы детей с подростками	77
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	84
Выводы по второй главе	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	92
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	95
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Нейрогормональные изменения пубертатного периода вызывают множество физиологических и психологических состояний, как переходных, так и перманентных. Зачастую также соматическое здоровье подростка сильно зависит от физического самочувствия, влияющего на нервно-психические процессы. Такой «замкнутый круг» характерен для переходного периода и нередко затрудняет диагностику, смазывая картину клинических проявлений различных заболеваний и дополняя ее нестандартными симптомами. На сегодняшний день, в соответствии с исследованиями медицинских социологов, подростков, отличающихся полноценным здоровьем, насчитывается не более 10%. Дети, растущие в условиях городов, болеют чаще, чем в сельской местности — и к подростковому возрасту уже заметно различие между здоровьем тех, кто рос вдали от промышленных предприятий и автотрасс, и теми, кто провел детство в мегаполисе. К началу юношества в среднем у 9 из 10 молодых людей диагностируются хронические заболевания, нарушения функций пищеварения, негативные изменения в опорно-двигательном аппарате, кожных покровах и т. п. Сам по себе переходный период, с его «гормональными бурями», скачками роста, изменениями и совершенствованиями функций способствует неустойчивости здоровья. Однако к основному фактору риска роста заболеваемости у подростков способствуют и дополнительные. К таким причинам относят следующие: перенесенные детские болезни; наследственные, генетические факторы; недолжное внимание к проблемам, начавшимся в период детства, когда родители не считают нужным или не прикладывают необходимых усилий для излечения или профилактики заболеваний, отсутствие лечения осложнений ОРВИ, гриппа, несоблюдение сроков вакцинации и т. д.; родовые травмы, последствия неблагоприятной беременности; социальная среда: место жительства, рацион питания, чистота, гигиенические навыки; эмоциональные и физические нагрузки во время обучения, гиподинамия,

недостаток свежего воздуха и т. п. Накопившиеся вялотекущие болезни, отклонения, нарушения функций, порой незаметные до начала пубертатного периода, приводят к тому, что подростки «внезапно» заболевают, и достаточно серьезно [70].

Поэтому во всех индустриальных и постиндустриальных странах стало больше уделяться физкультурно-оздоровительной работы с разными группами населения. Сохранение здоровья нации на сегодняшний день приоритетное направление государственной политики в области здравоохранения, физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт по результатам многочисленных исследований повышают устойчивость организма к различным факторам внешней среды, способствуя тем самым укреплению здоровья человека и повышению его работоспособности.

Исследования в области совершенствования физического воспитания позволяют делать выводы о том, что мощным оздоровительным средством для детей является рационально организованная двигательная активность. Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию. Учет возрастных особенностей при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми оказывает положительное влияние на их состояние здоровья и динамику физической подготовленности.

При малоподвижном образе жизни, который ведут большинство современных подростков, уменьшается объем и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние подростков, они становятся раздражительными и малообщительными, а затем вялыми и равнодушными к тому, что раньше вызывало радостные эмоции [35].

Научно доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают положительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких

положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и другие.

Занятия физкультурой и спортом не только помогают быть тренированным, подтянутым, не только способствуют снижению заболеваемости детей и подростков, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам. Дети, которые дружат со спортом или занимаются физической культурой, обладают более высокой самооценкой, отличаются самоуважением, большей уверенностью в собственных силах.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Но как оказалось, внедрение третьего часа физической культуры в образовательные учреждения недостаточно для укрепления здоровья школьников.

Актуальность данной проблемы нашла отражение в ряде Постановлений Правительства РФ и приказов Министерства здравоохранения и образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 295 г. Москва «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы;
- Указ Президиума РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 г./ № 761;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 31. 05. 2002 г. № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07.2002 г. № 2712/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года N 761н и Проектом профессионального стандарта были утверждены «Квалификационные характеристики должностей работников образования», среди которых названа новая педагогическая должность - тьютор.

Тьютор, согласно данных характеристик, организует процесс индивидуальной работы с обучающимися по выявлению, формированию и развитию их познавательных интересов; координирует поиск информации

обучающимися для самообразования; сопровождает процесс формирования их личности (помогает им разобраться в успехах, неудачах, сформулировать личный заказ к процессу обучения, выстроить цели на будущее) и др.

Поиск путей оказания педагогической поддержки, способов целесообразного педагогического сопровождения развития индивидуальности личности, путей решения сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста, актуализирует проблему тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Анализ литературных источников показал, что вопросам тьюторства посвящено немалое количество психолого-педагогических исследований, в которых рассматривались проблемы тьюторства в высшей школе (А.Б. Вифлеемский, Т.М. Ковалева и др.), в дистанционном образовании (Л.В. Бендова, Ю.Л. Деражне, С.А. Щенников и др.); обоснована роль тьютора в области обучения (Г.М. Беспалова, СВ. Дудчик, С.П. Кузьмин и др.); рассмотрено тьюторство как технология сопровождения учащегося в системе предпрофильной подготовки и профильного обучения (Т.П. Афанасьева, В.И. Ерошин, Н.В. Немова, Т.И. Пуденко и др.); определена роль тьюторского сопровождения подростка во внеурочное время (Кормакова В. Н., Лаврова Ю. С., Лаврченко Т. О. и др.) и экологическом (О.И. Дмитриева) образовании.

Изложенное выше, позволяет сформулировать ряд **противоречий**, существующих в теории и практике тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками:

– *на социально-педагогическом уровне* - между объективной потребностью общества и образования в решении проблем сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста и недостаточно эффективным состоянием физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях;

– на научно-теоретическом уровне - между потенциальными возможностями индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение уровня физического развития подростков и не разработанностью в теории школьной педагогики подходов к разработке индивидуальных образовательных маршрутов.

– на методико-практическом уровне - между необходимостью тьюторского сопровождения и отсутствием методики его применения в конкретных условиях образовательной среды.

На основании вышеизложенного, анализа научных исследований, результатов собственных изысканий, выявленных противоречий мы определили **проблему** исследования, которая заключается в поиске путей решения сохранения и укрепления здоровья подросткового возраста через индивидуализацию физкультурно-оздоровительной работы на основе тьюторского сопровождения, и направленную на повышение уровня физического развития и оздоровление подростков.

Социальная и практическая актуальность проблемы, ее недостаточная разработанность в теории и практике образовательных учреждений, обусловили выбор темы исследования: **«Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги»**.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы подростков и педагогические условия ее эффективного функционирования.

Объект исследования: образовательный процесс в группе подросткового возраста в физкультурно-оздоровительном учреждении.

Предмет исследования: процесс тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Гипотеза исследования: тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками будет эффективным, если:

– на основе системного и деятельностного подходов, будет разработана и реализована структурно-содержательная модель, которая ориентирует педагогов на повышение уровня физического развития и оздоровление детей подросткового возраста;

– реализация модели будет осуществляться в комплексе педагогических условий, включающих:

а) создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса;

б) взаимодействие физкультурно-оздоровительного учреждения с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья подростков;

в) разработку и реализацию образовательной программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

В соответствии с поставленной целью и выявленной гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогические основы состояния проблемы, уточнить и конкретизировать основополагающие понятия темы исследования.

2. На основе системного и деятельностного подходов разработать структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

3. Выявить и обосновать педагогические условия, обеспечивающие эффективное функционирование структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

4. Экспериментальным путем проверить эффективность функционирования структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги при реализации, специально выявленных педагогических условий.

Теоретико-методологическую основу исследования составили философские, педагогические и психологические положения: теория системного подхода (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Г.Н. Сериков, А.И. Субетто, Э.Г. Юдин и др.); теория деятельностного подхода (О.Л. Жук, А.В. Запорожец, В.А. Сонин, Е.Н. Степанов, Н.И. Титова); сохранения и укрепления здоровья подростков (Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Ильин А.З.И. Тюмасева, Н.Н. Щелчкова и др.); вопросов заболеваемости и уровня физического развития детей (В.Н. Авсаджанишвили, Е.В. Владимирова, В.Н. Золотов, Т.А. Тарасова, В.В. Юрьев); тьюторского сопровождения (Г.М. Беспалова, О.И. Дмитриева, С.В. Дудчик, Т.М. Ковалева, Н.В. Рыбалкина, П.Г. Щедровицкий). Изучены основные положения теории и методики физического воспитания в школах (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов); теоретические разработки об образовательной среде, здоровьесберегающем образовании (Н.В. Никитина, И.Л. Орехова, Т.Ф. Орехова, Н.К. Смирнов, З.И. Тюмасева и др.).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

теоретические: анализ нормативно-правовых документов; психолого-педагогической, философской, электронных информационных ресурсов и литературы по проблеме исследования; анализ методической документации, анализ нормативных документов, сравнение, классификация, систематизация, прогнозирование, планирование, моделирование;

эмпирические: наблюдение за детьми в разных видах деятельности, анкетирование родителей воспитанников и педагогов, беседа, педагогический эксперимент, количественный анализ полученных данных с использованием методов математической статистики.

Организация, база и этапы исследования.

Опытно – поисковая работа проводилась в три этапа с 2016 по 2018 годы на базе фитнес центра (ФЦ) «Спарта» в Башкирии г.Сибая. В экспериментальной работе были задействованы трое подростков старшего дошкольного возраста (тьюторантов) и 3 ФЦ (тьютор - инструктор по физическому воспитанию, массажист, медицинский работник).

На первом, констатирующем, этапе исследования (2016 г.) осуществлялось накопление теоретического и эмпирического материала: изучение и анализ нормативно-правовой базы, философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, диссертационных работ близких к теме исследования. Это позволило сформулировать ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы.

Второй этап исследования – формирующий (2017 г.), предусматривал проверку гипотезы исследования. На данном этапе разработана и апробирована структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками при реализации педагогических условий. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

На третьем этапе исследования, контрольном (2018 г.), обеспечивались систематизация и обобщение результатов внедрения структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками при реализации педагогических условий, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов.

Научная новизна состоит в следующем:

1. Сформирован понятийно-терминологический аппарат, доказана необходимость и целесообразность тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги.

2. На основе системного и деятельностного подходов разработана и экспериментальным путем проверена структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы, направленная на повышение уровня физического развития и оздоровление подростков.

3. Выявлены и обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективное функционирование модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками:

- создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса.

- взаимодействие физкультурно-оздоровительного учреждения с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

- разработка и реализация образовательной программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- теоретически обосновано и содержательно раскрыто понятие «тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги», которое мы понимаем как систему организационных мероприятий, направленную на повышение уровня физического развития и оздоровление; выявление и развитие образовательных мотивов и интересов дошкольников, с учетом принципа индивидуализации.

- расширены представления о значимости тьюторского сопровождения в физическом воспитании подростков, сохранении и укреплении их здоровья;

– результативно использованы теоретико-методологические подходы (системный и деятельностный) для разработки структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги

Практическая значимость исследования заключается в том, что:

– разработанная и апробированная структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками при реализации педагогических условий может быть использована в образовательных учреждениях;

– материалы исследований могут быть использованы в системе повышения квалификации профессионального педагогического образования.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на повышение уровня физического развития и оздоровление подростков может быть обеспечена при осуществлении тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги.

2. Воспитание ребенка физически развитого, соблюдающего правила здорового образа жизни происходит в рамках разработанной на основе системного и деятельностного подходов структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, представляющее собой системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-

деятельностный, результативно-оценочный), результатом которого является высокий уровень физического развития подросткового возраста.

Структура диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

1.1. Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования

Внимание к проблеме сохранения здоровья в мире, в целом, и в отдельных странах, в частности, увеличивается с каждым годом. Ее решение становится актуальной, необходимой, о чем свидетельствуют нормативно-правовые документы, акты разного уровня, национальные концепции, программы, проекты, направленные на сохранение, укрепление здоровья подрастающего человека, а также на пропаганду здорового образа жизни.

Понятие здоровье имеет множество значений, так как каждый понимает здоровье по-разному.

Здоровье – включает составляющие физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Существует множество методических приемов, форм, методов, способствующих улучшению здоровья детей, повышения их двигательной активности, формирования привычки к здоровому образу жизни. Но, к сожалению, многие программы и методики по сохранению и укреплению здоровья подростков, не нацелены на то, чтобы он сам осознавал необходимость здорового образа жизни, видел важность этой глобальной проблемы для полноценного развития его личности [57]. Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что новационным для нашей работы по сохранению и укреплению здоровья детей подросткового возраста является педагогическое сопровождение, а точнее тьюторское сопровождение.

Профессия «тьютор», хотя история его возникновения относится к средневековью, как никогда востребована именно сегодня. Это связано с непрерывным образованием личности, с поиском новых обучающих технологий, новых образовательных центров, и, в конечном итоге, с потребностью в самореализации и профессиональном становлении. Современный мир характеризуется ростом индивидуального самосознания. Для личности актуальным становится поиск своего пути в профессии, обретение авторского стиля деятельности, права на индивидуальную траекторию развития [29].

Понятие тьюторства пришло в Россию из Великобритании, где тьюторство - это исторически сложившаяся особая педагогическая позиция, обеспечивающая разработку индивидуальных образовательных и воспитательных программ учащихся и студентов и сопровождающая процесс индивидуального образования и воспитания в школе, вузе, в системах дополнительного и непрерывного образования [30].

Феномен тьюторства оформился примерно в XIV веке в классических английских университетах - Оксфорде и, несколько позднее, Кембридже. С этого времени под тьюторством понимают сложившуюся форму университетского наставничества. В то время университет представлял собой братство, исповедующее единые ценности, говорящее на одном языке и признающее одни научные авторитеты. Английский университет не заботился о том, чтобы все студенты слушали определенные курсы. Студенты из одних колледжей могли быть слушателями лекций профессоров из других колледжей. Каждый профессор читал и комментировал свою книгу. Студенту предстояло самому решать, каких профессоров и какие предметы он будет слушать. Университет же предъявлял свои требования только на экзаменах, и студент должен был сам выбрать путь, которым он достигнет знаний, необходимых для получения степени. В этом ему помогал тьютор [30].

Так как непреходящей ценностью того времени была свобода преподавания и учения, тьютор осуществлял функцию посредничества между

свободным профессором и свободным «школяром». Ценность свободы была тесно связана с ценностью личности, и задача тьютора состояла в том, чтобы соединять на практике личностное содержание и академические идеалы. Процесс самообразования был основным процессом получения университетских знаний, и тьюторство изначально выполняло функции сопровождения этого процесса самообразования.

В XVII веке сфера деятельности тьютора расширяется - все большее значение начинают приобретать образовательные функции. Тьютор определяет и советует студенту, какие лекции и практические занятия лучше всего посещать, как составить план своей учебной работы, следит за тем, чтобы его ученики хорошо занимались и были готовы к университетским экзаменам. Тьютор - ближайший советник студента и помощник во всех затруднениях.

В XVII веке тьюторская система официально признается частью английской университетской системы, постепенно вытесняющей профессорскую. С 1700 по 1850 год в английских университетах не было публичных курсов и кафедр. К экзаменам студента готовил тьютор. Когда в конце XIX века в университетах появились и свободные кафедры (частные лекции), и коллегиальные лекции, то за студентом оставалось право выбора профессоров и курсов. В течение XVIII-XX веков в старейших университетах Англии тьюторская система не только не сдала своих позиций, но заняла центральное место в обучении; лекционная система служила лишь дополнением к ней.

Отечественная педагогическая литература фиксирует яркий культурный феномен начала XX века – вольную высшую школу [24]. Она была создана как антитеза дозволенному государственному образованию и открыла двери для тех студентов, которые в силу разных причин не могли получить удовлетворения своих образовательных потребностей от правительственных учреждений. Наибольшей популярностью у молодежи пользовались российские негосударственные вузы университетского типа, в которых учебный процесс соединялся с научными исследованиями. Сложные и редкие курсы, заявленные

в программах негосударственных образовательных учреждений, требовали привлечения к занятиям специалистов высшей квалификации. В вольных вузах преподавали такие знаменитости как Д.И. Менделеев, И.М. Сеченов, Е.В. Тарле, А.А. Ухтомский, К.А. Тимирязев, Н.Е. Жуковский, Н.О. Лосский, А.М. Бутлеров и др. В этом сообществе была идея о праве каждого человека на свободное от политических предпочтений образование и о свободном выборе его форм, видов, способов получения (как при поддержке государства, так и за счет собственных средств). Свободные вузы были слишком свободны, и поэтому после революции 1917 года они были закрыты. Возрождение негосударственной высшей школы происходит в наши дни и ее опыт для понимания природы тьюторства в России незаменим [60].

Невозможно также представить зарождение тьюторства в образовании России без ключевого события 80-х гг. XX века - педагогики сотрудничества. В масштабах целой страны возникло общественно-педагогическое движение, которое произвело реформу образования «снизу», сформировав и поставив на повестку дня смысл новой школы как сочувствия, сомыслия, содействия учителя и ученика. В.Ф. Матвеев, главный редактор «Учительской газеты» и педагоги-новаторы, дали направление открытой программе развития школы – педагогике сотрудничества, что взволновала общественное безмолвие и стала руководством к действию [63]. В 90-е годы XX века в отечественной педагогике была разработана концептуальная основа педагогики поддержки (Т.В. Анохина, С.В. Бойкова, О.С. Газман, Н.Н. Михайлова, С.М. Юсфин и др.). Под педагогической поддержкой они понимали оказание превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, социальным и экономическим положением, успешным продвижением в обучении, в принятии школьных правил; с эффективной деловой и межличностной коммуникацией; с жизненным, профессиональным, этическим выбором (самоопределением) [45]. Педагогическая поддержка - ключевое понятие тьюторства – актуализирована в российском образовании уже более 20 лет и занимает определяющее место в

позиции многих современных педагогов. Поддержка направлена на развитие субъектности («самости», самостоятельности) и индивидуальности обучающихся. Совсем рядом с педагогикой сотрудничества и поддержки по времени и по духу стоит игротехническое движение 90-х годов, когда поколение 30-40 летних встретили перестройку как время новых возможностей и личных продвижений. Методологи и игротехники обеспечивали переход от безальтернативного к поисковому образованию, открывая «зону ближайшего развития» и привели к «личному присутствию человека в образовании». Вопросы, волнующие «агентов новой педагогики» состояли в организационной процедуре изменения «учеников», использования в рамках требований самих образующихся, «заказчиков» своего изменения» [69,3].

В 1989 году руководитель Школы культурной политики П.Г. Щедровицкий провел в Москве первый конкурс тьюторов. С этого времени наметились основные ориентиры понимания тьюторства и его идеи перешли из ранга новой практики в жизнь инновационных образовательных учреждений. Дополнительное и дистанционное образование, обладающее большей гибкостью и свободой, восприняли их можно сказать «с колес» и продуктивно реализовали в обучении взрослых. По данным Т.М. Ковалевой, первый опыт тьюторской практики в школе был зафиксирован 20 лет назад. Это была школа «Эврика и развитие», в которой в 1991 г. неофициально была введена должность тьютора [29]. В настоящее время существуют школы, в которых живет дух тьюторства и реализуются идеи сопровождения индивидуальных образовательных траекторий и с младшими школьниками и с учащимися старших классов (лицей 187 г. Нижнего Новгорода, новая гуманитарная школа г. Москвы, школа самоопределения А.Н. Тубельского, общеобразовательная школа №24 г. Брянска, лицей 44 г. г. Чебоксары, и др.). Мощной базой для развития тьюторства в России стала возникшая в конце XX века инновационная образовательная сеть, объединившая региональные тьюторские практики г. Брянска, г. Ижевска, г. Кемерово, г. Красноярска, г. Междуреченска, г. Москвы и т.д. С 1996 г. в Томске стали проходить ежегодные всероссийские тьюторские

конференции, объединяющие в настоящее время тьюторов 25 регионов и опирающиеся на деятельность пяти региональных центров в г. Москве, г. Томске, г. Ижевске, г. Волгограде и республике Чувашии. Созданная в 2007 г. Межрегиональная Тьюторская Ассоциация под руководством Т.М. Ковалевой много и плодотворно трудится над институциональным оформлением тьюторства, его продвижением в российское образование [18].

Тем самым для многих образовательных групп, разрабатывающих проекты инновационных школ, и педагогических коллективов, работающих в сфере альтернативного образования, впервые появилась реальная возможность осмысливать свои проекты не только с позиции учителя, но и с позиции тьютора. Сегодня в условиях возвращения к ценностям личного выбора, индивидуальной траектории развития человека в рамках дошкольного и школьного образования становится все более важным обращение к личной ответственности воспитанника и учащегося за свой учебный опыт, принятие решений о своем дальнейшем образовании, помощь в осуществлении самообразования. На наш взгляд, этим и был продиктован возобновившийся в педагогической среде интерес к тьюторству. На этой же основе возникла идея о рассмотрении возможности тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы дошкольников.

Для понимания тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками необходимо остановиться, прежде всего, на анализе понятий «тьютор», «тьюторское сопровождение», «здоровье», «оздоровление» и «физкультурно-оздоровительная работа».

Основная функция тьютора - содержание самосознания, личной мысли и деятельности тьюторанта, его целей, успехов и неудач, отношения тьюторанта к самому себе в образовательной реальности. Тьютор имеет дело с мыслями и действиями, оценками и переживаниями тьюторанта в отношении самого себя [51]. Профессиональный тьютор как навигатор помогает субъекту разработать маршрут и отслеживать, осознавать направленность шагов, добираясь до пункта назначения, то есть помочь тьюторанту сформировать и реализовать

образовательную программу. Тьютор должен задать себе вопрос, не вынужден ли его подопечный двигаться туда, куда сказали родители, или мода, или друзья, или педагоги, а ему совсем в другую сторону? Тьютор должен понять, куда и откуда стремиться попасть его воспитанник, понять именно его устремление. Тьютор начинает с прояснения интересов, мотивов, устремлений, вариантов образовательного запроса, а при этом убеждается насколько тьюторант осознает свой выбор «пункта назначения».

Понятие «тьютор» в современном российском образовании получило распространение в профессиональном языке в связи с реформированием системы отечественного образования (1980). В 1989 году руководитель «Школы культурной политики» П.Г. Щедровицкий провел в Москве первый Конкурс тьюторов, преследовавший задачу кадрового обеспечения одной из международных образовательных программ. В 1990 году им же был разработан и прочитан цикл лекций для молодых педагогов разных регионов о новой педагогической парадигме образования и позиции тьютора.

Позднее, в исследованиях Г.А. Гуртовенко, Ю.Л. Деражне, Т.М. Ковалевой, С.А. Щенникова и др., дается определение данного понятия. Согласно ему, *тьютор* – это преподаватель, выполняющий консультационные, организационные, методические функции наставника в работе с учащимися в школе с целью построения индивидуальной образовательной траектории личностно-профессионального развития и саморазвития. Данные исследования были обусловлены появлением и применением новых технологий обучения, соответствующих функциональным значениям и объективным потребностям рынка труда. С этих позиций, по мнению, И.В. Шалыгиной, в российском образовании обозначили:

– *тьютора, дистанционного обучения в интернет-среде* – преподаватель-консультант, советник, куратор информационного обмена, основанного на ресурсах сети, созданной в образовательных целях. При этом тьютор в дистанционном обучении может быть очным или удаленным от ученика

педагогом, помогающим ему выстраивать индивидуальную траекторию своего дистанционного образования;

– *тьютора* - *наставника, куратора* ученика, помогающего ему в организации своего образования;

– *тьютора* - *организатора* изучения эффективного курса, подготовки семинаров и консультаций студентов, осуществляющего проверку их письменных заданий.

По определению Н.В. Рыбалкиной, *тьютор* - это то, кто умеет учиться и передавать свой опыт самообразования тому, кто так же находится в процессе самообразования. Н.В. Рыбалкина полагает, что идея тьюторства – это идея педагогического поиска, осуществляемого совместно с подопечным. Тьютор - не тот, кто заменит усилия по собственному поиску подопечного, но тот, кто наравне с ним совершает усилия по поиску способа передачи культурного содержания тому, кто ищет его (содержание) как опору во владении собой.

Т.М. Ковалева рассматривает одним из ресурсов тьюторской деятельности в современном образовании открытые образовательные технологии. Открытое образование, по определению Т.М. Ковалевой, это «образование, в котором преодолевается школьный контекст, положенный системой традиционного образования как основной». «Открытость образования – это такой взгляд и тип рассуждения, при котором не только традиционные институты (детский сад, школа, вуз и т.п.) имеют образовательные функции, но и каждый элемент социальной и культурной среды может нести на себе определенный обучающий эффект, если его использовать соответствующим образом».

Основная функция тьютора - содержание самосознания, личной мыследеятельности тьюторанта, его целей, успехов и неудач, отношения тьюторанта к самому себе в образовательной реальности. Тьютор имеет дело с мыслями и действиями, оценками и переживаниями тьюторанта в отношении самого себя. Профессиональный тьютор как навигатор помогает субъекту разработать маршрут и отслеживать, осознавать направленность шагов, добираясь до пункта назначения, то есть помочь тьюторанту сформировать и

реализовать образовательную программу. Тьютор должен задать себе вопрос, не вынужден ли его неподопечный двигаться туда, куда сказали родители, или мода, или друзья, или педагоги, а ему совсем в другую сторону? Тьютор должен понять, куда и откуда стремиться попасть его воспитанник, понять именно его устремление. Тьютор начинает с прояснения интересов, мотивов, устремлений, вариантов образовательного запроса, а при этом убеждается насколько тьюторант осознает свой выбор «пункта назначения».

Понятие «тьютор» в современном российском образовании получило распространение в профессиональном языке в связи с реформированием системы отечественного образования (1980). В 1989 году руководитель «Школы культурной политики» П.Г. Щедровицкий провел в Москве первый Конкурс тьюторов, преследовавший задачу кадрового обеспечения одной из международных образовательных программ. В 1990 году им же был разработан и прочитан цикл лекций для молодых педагогов разных регионов о новой педагогической парадигме образования и позиции тьютора.

Позднее, в исследованиях Г.А. Гуртовенко, Ю.Л. Деражне, Т.М. Ковалевой, С.А. Щенникова и др., дается определение данного понятия. Согласно ему, *тьютор* – это преподаватель, выполняющий консультационные, организационные, методические функции наставника в работе с учащимися в школе с целью построения индивидуальной образовательной траектории личностно-профессионального развития и саморазвития. Данные исследования были обусловлены появлением и применением новых технологий обучения, соответствующих функциональным значениям и объективным потребностям рынка труда. С этих позиций, по мнению, И.В. Шалыгиной, в российском образовании обозначили:

– *тьютора, дистанционного обучения в интернет-среде* – преподаватель-консультант, советник, куратор информационного обмена, основанного на ресурсах сети, созданной в образовательных целях. При этом тьютор в дистанционном обучении может быть очным или удаленным от ученика

педагогом, помогающим ему выстраивать индивидуальную траекторию своего дистанционного образования;

– *тьютора* - *наставника, куратора* ученика, помогающего ему в организации своего образования;

– *тьютора* - *организатора* изучения эффективного курса, подготовки семинаров и консультаций студентов, осуществляющего проверку их письменных заданий.

По определению Н.В. Рыбалкиной, *тьютор* - это то, кто умеет учиться и передавать свой опыт самообразования тому, кто так же находится в процессе самообразования. Н.В. Рыбалкина полагает, что идея тьюторства – это идея педагогического поиска, осуществляемого совместно с подопечным. Тьютор - не тот, кто заменит усилия по собственному поиску подопечного, но тот, кто наравне с ним совершает усилия по поиску способа передачи культурного содержания тому, кто ищет его (содержание) как опору во владении собой.

Т.М. Ковалева рассматривает одним из ресурсов тьюторской деятельности в современном образовании открытые образовательные технологии. Открытое образование, по определению Т.М. Ковалевой, это «образование, в котором преодолевается школьный контекст, положенный системой традиционного образования как основной». «Открытость образования – это такой взгляд и тип рассуждения, при котором не только традиционные институты (детский сад, школа, вуз и т.п.) имеют образовательные функции, но и каждый элемент социальной и культурной среды может нести на себе определенный обучающий эффект, если его использовать соответствующим образом» [28, 30].

Тьюторское сопровождение по мнению А.А. Терова – это педагогическая деятельность, суть которой заключается не только в превентивном освоении обучающегося умений и навыков самостоятельного планирования жизненного пути, формирования и реализации индивидуальной образовательной программы, умений и навыков продвижения по индивидуальной образовательной траектории, разрешений проблемных ситуаций, но и в перманентной готовности педагога-тьютора адекватно реагировать на

психологический и эмоциональный дискомфорт обучающегося, на его запрос о взаимодействии. Такой тип сопровождения предполагает разработку и реализацию каждым обучающимся при поддержке педагога-тьютора индивидуальной образовательной программы (ИОП). При этом ИОП рассматривается не только как персональный путь реализации личностного потенциала обучающегося в образовании, но и как разработанная обучающимся совместно с педагогом-тьютором программа собственной образовательной деятельности, в которой отражается понимание им целей и ценностей современного открытого образования, исследовательского способа мышления, результаты свободного выбора содержания и форм образования, соответствующих его индивидуальному стилю учения и общения, вариантов презентации продуктов образовательной деятельности.

Рассматривая вопрос о *тьюторском сопровождении* ребенка среднего звена в образовании, Кормакова В.Н., Ерошенкова Е.И. определяют тьютора как посредника он развивающего познавательный интерес, оказывающий помощь обучающемуся в осознании и реализации этого интереса. Тьютор помогает подростку определить интересы, найти способы действий, обеспечивающие их достижение, определиться с местом поиска дополнительной информации. Таким образом, осуществление тьюторского сопровождения обучающихся направлено на обеспечение благоприятных условий и безопасной среды их личностного развития, поиск и реализацию внутренних сил, организацию самостоятельной работы, содействие в решении затруднений. По мнению авторов, тьютор не только диагностирует познавательную и эмоционально-личностную сферу подростка, но и сопровождает индивидуальную траекторию его развития в системе образования. Кормакова В.Н., Ерошенкова Е.И. указывают на то, что «тьютор выстраивает индивидуальную траекторию развития подростка в образовательном пространстве, учитывая особенности его волевой, познавательной, эмоционально-чувственной сфер, темперамента, характера, а также уровень личностной культуры[28]..

С.П. Кузьмин рассматривает *тьюторское сопровождение* как особую педагогическую технологию и особую педагогическую позицию, основанную на признании права ребенка на самостоятельность, индивидуальность. Главное отличие от учительской позиции - это взаимодействие тьютора и ученика. Тьютор сопровождает образовательную деятельность, а ученик определяет цели этой деятельности и самостоятельно ее осуществляет. Тьютор помогает проанализировать деятельность, выявить причины успеха или неудачи.

О.В. Лобачева определяет *тьюторское сопровождение*, как целостный процесс поддержки и помощи в становлении развитии личности воспитанника посредством системы действий тьютора, основанных на следующих принципиальных положениях:

- взаимодействие должно быть партнерским, опирающимся на естественные механизмы развития ребенка и создающим условия для индивидуального принятия решений;

- предметами поддержки являются субъектность и индивидуальность воспитанника.

Данное определение, с точки зрения О.В. Лобачевой, выявляет следующие преимущества тьюторского сопровождения:

- тьюторское сопровождение всегда персонифицировано и направлено на конкретного ребенка, даже если тьютор работает с группой;

- признается безусловная ценность внутреннего мира каждой личности,

- каждой индивидуальности, приоритетность ее потребностей, целей и ценностей саморазвития;

- тьюторское сопровождение дает возможность следовать за естественным развитием ребенка, опираться не только на возрастные закономерности, но и на личностные достижения воспитанника;

- взрослый побуждает ребенка к нахождению и принятию самостоятельных решений, помогает принять на себя необходимую меру ответственности, то

есть создает необходимые условия для саморазвития, осуществления личностных выборов.

Анализ литературы, изучение различных подходов к трактовке понятия «тьюторское сопровождение» позволил выделить рабочее определение данной категории. В рамках нашего исследования будем придерживаться дефиниции В.Н.Кормаковой. *Под тьюторским сопровождением будем понимать педагогическую деятельность по индивидуализации образования, направленную на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов ребенка, поиск образовательных ресурсов для создания индивидуальной образовательной программы (ИОП).*

В современных исследованиях здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, имеющий объектно-субъектную структуру и сочетающий в себе физические, психологические и социальные компоненты человеческого бытия [2, 12, 53]. На основе мнения З.И. Тюмасевой, здоровье человека связано со средой его обитания и жизнеобеспечения, поэтому наиболее существенным для данного исследования является определение «здоровья», в котором выражена закономерная зависимость достижения благополучия человека от его адаптационных возможностей и условий окружающей среды жизнедеятельности. В качестве составляющих (подсистем) здоровья З.И. Тюмасева предлагает выделять не только физическую, психическую и социальную, но и биологическую, акцентируя внимание на средовой, экологической сущности здоровья. Такой подход, по ее мнению, позволяет унифицировать подходы к оздоровлению человека. Мы согласны с теми учеными, которые рассматривают здоровье как устойчивое системное качество, отображающее постоянное изменение, обновление соответствующей системы . [38, 54, 55, 56].

В нашем исследовании придерживаемся взглядов З.И. Тюмасевой, которая рассматривает человека как самоорганизующуюся, динамическую систему. Поэтому здоровье человека, это равновесие между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды, а

«оздоровление» это улучшение здоровья, прибавление количества здоровья, независимо от того, болен человек или здоров, что позволяет сделать субъекта более здоровым.

Родовидовой анализ этих понятий позволил нам выявить сущность и содержание понятие *«оздоровление» как деятельности, направленной на расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к многообразным факторам среды.*

Поскольку понятие «физкультурно-оздоровительная работа» (далее ФОР) является одним из основополагающих в исследовании, необходимо, на наш взгляд, уточнить его сущность и определить структуру ФОР в школах. Изучению сущности этого понятия посвящены исследования многих авторов: : Т.А. Банниковой (2008), Л.Н. Волошиной (2013), Л.Д. Глазыриной (1999), Н.Н. Ермак (1998), А.В. Кенеман (1985), Н.Н.Кожуховой (2002), В.С. Кузнецова (2000), О.Ю. Малозёмова (2006), М.Д. Маханевой (2004), В.А. Нестерова (2002), Э.Я. Степаненковой (2005), С.О.Филипповой (2007), Ж.К.Холодова (2000), Д.В. Хухлаевой (1985), С.Б.Шармановой (2001), В.Н. Шебеко (1998), В.А. Шишкиной (1998) и др.

Анализ этих исследований позволяет выделить по общности взглядов на данную проблему несколько основных подходов. Во-первых, в современных исследованиях ФОР рассматривается как одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование здорового индивида. Во-вторых, как деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. В-третьих, как сознательно регламентированная двигательная активность, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Мы разделяем позицию В.И. Угнивенко, который отмечает, что физкультурно-оздоровительная работа, это одна из форм человеческой деятельности направленная на формирование полноценного здорового индивида. Автор подчёркивает её важность в трудовой и учебной деятельности и рассматривает ФОР как сознательно регулируемую двигательную активность

человека, направленную на развитие и совершенствование собственного здоровья и воспитания бережного к нему отношения. Он считает, что эффективность физкультурной работы связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

Таким образом, *физкультурно-оздоровительной работой* в школах является *система организационных мероприятий, направленных на повышение функционального состояния детей и подростков, на их оздоровление средствами физической культуры.*

Родовидовой анализ понятий «тьютор», «тьюторское сопровождение», «здоровье», «оздоровление» и «физкультурно-оздоровительная работа» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования *«тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками»*, которое мы рассматриваем как *систему организационных мероприятий, направленную на повышение уровня физического развития и оздоровление; выявление и развитие образовательных мотивов и интересов дошкольников, с учетом принципа индивидуализации.*

Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с подростками предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей подростка, что позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и его способности. Тьютор всесторонне развивает тьюторанта, планирует и прогнозирует его развитие, опираясь на его индивидуальные особенности, при этом сам тьюторант становится активным в выборе содержания своего образования. С учетом уровня индивидуальной подготовленности тьюторанта, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.

Процесс индивидуализации в физическом воспитании начинается с выявления и оформления образовательного заказа воспитанника. Основополагающей идеей индивидуализации выступает тезис о том, что эффективное взаимодействие может и должно основываться на работе с особенным индивидуальным интересом, лично-значимым образовательным вопросом. Поэтому для педагога отправной точкой во взаимодействии с ребенком выступает его индивидуальный интерес. Этот интерес как-то проявляется в личной истории подростка и задает контекст целостной образовательной деятельности, привнося в нее личностные смыслы.

В физическом воспитании тьютор может работать с разными группами детей, которым будет необходима его поддержка. Это дети, ослабленные и часто болеющие, дети с низкой и чрезмерной массой тела, дети с низким уровнем физического развития и двигательной активности, и, наоборот, одаренные дети, которые могут принимать участие в соревнованиях разного уровня.

Теоретическое изучение проблемы исследования показало, что тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками является актуальной педагогической проблемой.

1.2. Методологические подходы к исследованию проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками

Необходимость упорядочения терминологического пространства исследования обозначенной проблемы, определения особенностей и свойств изучаемого объекта, выявления закономерностей и принципов его развития, побудила нас обратиться к выбору методологических подходов. Б.С. Гершунский справедливо отмечает, что «именно подход к обоснованию всех компонентов учебно-воспитательных систем воплощает в себе методологические ориентиры реализации соответствующих стратегических доктрин образования. Разумеется, и сам подход может быть не единственным, он допускает, и даже предполагает альтернативность в используемых образовательных стратегиях».

Наиболее полно поставленные в диссертационном исследовании задачи, на наш взгляд, решают системный и деятельностный подходы, комплексное использование которых позволяет осуществить исследование тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками и построить модель данного процесса.

Системный подход к познанию и преобразованию любого объекта является ведущим общенаучным подходом. Это направление методологии специально-научного познания и социальной практики, в основе которого лежит исследование объектов как систем. Применение же данного подхода в педагогике позволяет выявить такой вариативный компонент ее научного знания, как педагогическая система со всеми ее характеристиками: целостность, связь, структура и организация, уровни системы и их иерархия, управление, цель и целесообразное поведение системы, самоорганизация системы, ее функционирование и развитие.

С позиции системного подхода, можно говорить о некотором способе организации наших действий, который охватывает любой род деятельности,

выявляя закономерности и взаимосвязи с целью их более эффективного использования.

Системный подход рассматривается в научных исследованиях А.Н. Аверьянова, В.Г. Афанасьева, И.В. Блауберга, В.П. Кузьмина, Г.Н. Серикова, А.И. Субетто, Э.Г. Юдина и других авторов, которые подробно освещают его сущность.

Результаты тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками возможны лишь при системной организации действий тьютора и тьюторанта. Недостаточный учет идей системного подхода может негативно отражаться на результатах тьюторского сопровождения. Системный подход ориентирует тьютора на раскрытие целостной личности ребенка, обуславливает важность взаимосвязи воспитания и самовоспитания.

Рассмотрение проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками как целостной системы позволяет выделить системные качества исследуемого явления. Они заключаются в следующем:

1. Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками является целостной, динамической системой, способной к самостоятельному функционированию.

2. Система тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками состоит из отдельных, определенным образом между собой связанных элементов (или компонентов): цели, педагогических действий, педагогических средств. При этом каждый элемент расчленен на свои составляющие.

3. Социальный заказ и требования государственного образовательного стандарта выступают основаниями системы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги.

Таким образом, системный подход в исследовании проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками

позволил нам понять сущность данного явления. Выделить цель как системообразующий фактор. Сконструировать систему тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками. Выявить составляющие ее компоненты, их место, значение, раскрыть диалектику их взаимосвязи.

Деятельностный подход применительно к тьюторскому сопровождению означает, что разнообразные виды подростковой деятельности (учение, проектировочной деятельности, труд и др.) выступают как важнейшие факторы становления субъект-субъектных отношений подростка, его нравственного развития. В работах Ю.В.Громыко, В.В.Давыдова и других исследователей обоснованы формы и способы совместной деятельности, позволяющие поддерживать тенденции развития личности. Смысл совместной деятельности в рамках учебного процесса заключается в обеспечении «помогающих отношений» субъекту, реализующему осознанную деятельность. Основной целью совместной деятельности выступает создание такого поля человеческих отношений, которое неизбежно приведет к изменению личности, становящейся более самостоятельной, самоуправляемой.

А.В.Запорожец неоднократно подчеркивал, что детская деятельность обладает огромным развивающим и воспитательным потенциалом, содержит спектр задач «общечеловеческого» значения. Ученый отмечает, что «ребенок приобщается к духовной и материальной культуре, создаваемой обществом, не пассивно, а активно, в процессе деятельности, от характера которой и от особенностей взаимоотношений, складывающихся у него с окружающими людьми, во многом зависит формирование его личности».

Н.И. Титова отмечает, что целенаправленная организация детской деятельности, обогащение ее содержания, учет специфических черт и возможностей детского организма, исключая перегрузки и навязывание нехарактерных ребенку видов деятельности представляют гуманистическую тенденцию в педагогике, так как позволяют ребенку самоутвердиться,

почувствовать эмоциональное удовлетворение, осознать ценность и значимость своей деятельности.

Таким образом, соглашаясь с мнением Е.Н. Степанова, считаем, что суть воспитания с точки зрения деятельностного подхода заключается в совместной деятельности детей и взрослых по реализации вместе выработанных целей и задач. Педагог не передает готовые образцы нравственной и духовной культуры, а создает, вырабатывает их вместе с воспитанниками. Совместный поиск ценностей, норм и законов жизни в процессе деятельности и составляет содержание воспитательного процесса, реализуемого в контексте деятельностного подхода.

Психолого-педагогические исследования последних десятилетий показали, что первостепенное значение имеет не только знание воспитателем возраста и индивидуальных особенностей, но и учет личностных характеристик и возможностей воспитанников.

Деятельностный подход в тьюторском сопровождении требует, чтобы тьютор постоянно изучал и хорошо знал индивидуальные особенности темперамента, черты характера, взгляды, вкусы, привычки своих подопечных, умел диагностировать и знал реальный уровень таких важных личностных качеств, как образ мышления, мотивы, интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни, труду, ценностные ориентации, жизненные планы и т.д. Он должен постоянно привлекать подопечного к посильной для него и все усложняющейся по трудности воспитательной деятельности, обеспечивающей прогрессивное развитие личности. Как показали наши исследования тьютору необходимо своевременно выявлять и устранять причины, которые могут помешать достижению цели, а если эти причины не удалось вовремя выявить и устранить, то следует оперативно изменять тактику сопровождения в зависимости от новых сложившихся условий и обстоятельств. Тьютор максимально опирается на собственную активность личности, помогает ему в выборе целей, методов, форм самовоспитания, развивает

самостоятельность, инициативу, самодеятельность дошкольника. Он не столько руководит, сколько умело организует и направляет ведущую к успеху деятельность.

Комплексное использование в качестве теоретико-методологической основы системного и деятельностного подхода позволит осуществить исследование тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками и решить поставленные в диссертационном исследовании задачи.

1.3. Модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками

В педагогической науке и образовательной практике понятие «модель» и сам метод моделирование получили в последнее время широкое распространение. *Моделирование* – это один из достаточно используемых методов исследования. В процессе моделирования выявляются, фиксируются и описываются наиболее существенные характеристики какого-либо объекта (сложной системы), ее существенные элементы, генетические, функциональные и иные связи между ними. Вопросам моделирования уделял большое внимание В.А. Штоф. Данный исследователь отметил, что под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая отображает и воспроизводит объект так, что ее изучение дает новую информацию об этом объекте.

В научной литературе можно найти множество различных классификаций моделей по их видам и типам. А.А. Теров предлагает выделять следующие виды моделей:

- структурные модели (выявляют и фиксируют наиболее существенные элементы системы, объекта исследования);
- функциональные модели (выявляют и фиксируют наиболее существенные функции системы, ее элементов);
- аналоговые модели (выявляют и фиксируют соответствие различных систем и их элементов);
- генетические модели (выявляют и фиксируют «родственные связи», принципы появления и развития элементов системы).

Кроме того, при описании моделей тьюторского сопровождения, представляется целесообразной следующая классификация педагогических моделей:

- методологические модели тьюторского сопровождения (выявляют и фиксируют базовые категории и принципы, лежащие в основе существования и

развития данной исследуемой системы тьюторского сопровождения и ее элементов);

– технологические модели тьюторского сопровождения (выявляют и фиксируют этапы реализации на практике методологической модели тьюторского сопровождения, их последовательность);

– организационно-педагогические модели тьюторского сопровождения (выявляют и фиксируют пути и способы тьюторского сопровождения в образовательной практике).

Педагогическое моделирование можно представить в виде последовательности определенных этапов, действий (в виде алгоритма):

1. Постановка задачи по определению и фиксации наиболее существенных и важных качеств и свойств системы, объекта.

2. Констатация невозможности или затруднительности исследования реального объекта из-за его сложности и многомерности.

3. Выбор модели (схемы), фиксирующей и описывающей существенные, наиболее значимые свойства объекта, делающие возможным, упрощающие процесс исследования системы, объекта.

4. Экспериментальное исследование, изучение модели для решения поставленных задач и реализации намеченных целей.

5. Перенос результатов изучения модели на оригинальную систему, оригинал.

6. Проверка полученных результатов.

Таким образом, проанализировав различные классификации моделей, мы сделали вывод о разработке модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками как идеальной модели, относящейся к структурному виду. Выбор данного вида модели обусловлен предметом нашего исследования.

Построение структурно-содержательной модели начинается с выявления структуры изучаемого объекта: выделения его компонентов, установления

связи между ними, определения и исследования содержания, выполняемых каждым компонентом.

Структурные компоненты проектируемой нами модели раскрывают внутреннюю организацию процесса, а именно: целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный блоки отвечают за постоянное воспроизведение взаимодействия между элементами данного процесса.

Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация и уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам дать определение модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками. *Под структурно-содержательной моделью тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками мы понимаем системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный), результатом которого является высокий уровень физического развития и оздоровление детей среднего и старшего звена.* Графическая интерпретация модели представлена на рисунке 1.



Рис.1. Структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками

Описание модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками позволяет нам охарактеризовать ее основные блоки. Блочный принцип, по мнению Ю.А. Конаржевского, основан на двух свойствах: возможности самостоятельного существования блока и подчиненности его модели, в состав которой он входит. Поэтому блоки - это части модели, объединенные определенными функциональными связями.

В соответствии с социальным заказом, выраженным в Законе «Об образовании в РФ» и других нормативно-правовых документах: воспитать ребенка физически развитого, соблюдающего правила здорового образа жизни, целью в нашем исследовании выступает индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с подростками, на основе тьюторского сопровождения, повышающая уровень физического развития школьников. Чтобы обеспечить эффективность индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение уровня физического развития детей п подросткового возраста, тьюторское сопровождение должно осуществляться на основе методологических подходов: системного и деятельностного; общих дидактических принципов (научности, доступности, системности, наглядности и др.), частно-методических принципов (целостности, мобильности, дополненности), специфических для здоровьесбережения (приоритета заботы о здоровье субъектов образовательного процесса, гуманизации, природосообразности, приоритета позитивных воздействий над негативными) и расширенного взаимодействия субъектов оздоровления. Данные компоненты мы относим к *целевому блоку*.

Дидактические принципы обучения в педагогике включают в себя принцип научности, систематичности и последовательности, наглядности, сознательности и активности, доступности и посильности, принцип учета возрастных особенностей и принцип прочности полученных тьюторантами знаний, умений и навыков.

Принцип научности заключается в формировании у дошкольников системы знаний, в анализе учебного материала, выделения в нем важных,

существенных идей, в выявлении возможных межпредметных связей, в использовании достоверных фактов и знаний, а также в использовании принятых терминов. Большую роль при реализации научного принципа играют технические средства обучения, видеозаписи, учебные фильмы и так далее.

Принцип системности предполагает, что знания и умения будут неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал будет усвоен на трех уровнях: уровне отражения, понимания и усвоения. На первом уровне у воспитанника должно сложиться общее представление о предмете, на втором он должен овладеть теоретическими знаниями о предмете, а на третьем - практическими умениями, которые достигаются в результате упражнений и тренировок.

Суть *принципа доступности* заключается в отражении принципов преемственности, постепенности и последовательности обучения. То есть сначала нужно выявить ранее сформированные знания, умения и навыки, а уже затем постепенно давать новые, не форсируя этот процесс и не перепрыгивая определенные стадии. При организации обучения нужно выбирать такие методы, средства и формы обучения, которые бы соответствовали уровню умственного, психологического и физического развития ребенка.

Принцип наглядности предполагает не просто иллюстрацию изучаемого предмета или явления, а использования целого комплекса средств, приемов и методов, которые обеспечивают формирование более четкого и ясного восприятия сообщаемых знаний. Большая роль при использовании наглядного метода принадлежит словесным комментариям. Например, при обучении какому-либо двигательному действиям нужно не просто показывать то или иное упражнение, а обязательно комментировать его, добиваясь от дошкольника осознания каждой фазы движения. Подросток должен не только сформировать свое двигательное представление об изучаемом действии, а прочувствовать все особенности выполнения этого действия.

Принцип сознательности и активности основывается на формировании у воспитанников мотивации, внутренней потребности к необходимости изучения

того или иного материала, систематическом возбуждении к изучаемому материалу. Если у них нет желания изучать тот или иной материал, то никакой пользы от занятий не будет.

Принцип прочности формируемых знаний, умений и навыков невозможен без выделения в учебном материале главного и связи его с уже имеющимися у ребенка знаниями. Чтобы знания и умения стали внутренним достоянием ребенка, нужно включить их в систему убеждений и взглядов подростка. Необходимо так же обеспечить постоянную связь учебного материала с практической деятельностью.

Принципы обучения и воспитания должны осуществляться *с учетом возрастных и индивидуальных особенностей*. Однако в каждой группе тьюторов, нередко проявляются некоторые индивидуальные различия, проявляющиеся в особенностях развития каких-либо психических процессов, в различии уровня развития способностей, а также направленности интересов и потребностей. Все педагогические принципы обучения должны учитывать эти реально существующие различия.

Принципы здоровьесбережения включают в себя приоритет заботы о здоровье субъектов образовательного процесса, гуманизацию, природосообразность, приоритет позитивных воздействий над негативными.

Соблюдению *принципа гуманизации* способствует проведение индивидуальных занятий, тьюторских консультаций, тьюторских встреч. Принцип гуманизации предполагает построение процесса обучения на основе учета уровня достижений каждого ребенка, отслеживания его личного продвижения в повышении уровня физического развития, оценивания как результата в целом, так и отдельных деталей в его достижениях.

Выбор методов обучения с учетом оптимального распределения нагрузки, смены видов деятельности, создания комфортной обстановки в течение всего пребывания в дошкольном учреждении реализуется на основе *принципа приоритета заботы о здоровье субъектов образовательного процесса*. *Принцип природосообразности* лежит в основе выбора методов, которые

учитывают познавательные потребности, индивидуальные возможности подростков.

При реализации тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, общедидактические и здоровьесберегающие принципы необходимо дополнить частно-методическими, отражающими специфику тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Принцип целостности реализуется на всех этапах тьюторского сопровождения и проявляется в отборе содержания учебного материала, построении процесса физкультурно-оздоровительной работы, в целом, и повышении уровня физического развития подростков, в частности. *Принцип мобильности* позволяет своевременно подбирать и использовать наиболее эффективные формы, методы и средства обучения в соответствии с уже достигнутым уровнем физического развития. Результаты текущего контроля, опроса детей и родителей позволяют тьютору получать своевременную информацию об уровне физического развития у конкретных воспитанников и на основе дифференцированного подхода строить систему обучающих взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей подростков и достигнутого уровня физического развития. *Принцип дополнительности* означает, что компоненты процесса обучения (содержание, формы, методы, средства, обучающие взаимодействия) тесно связаны, взаимно дополняют друг друга. Включение в содержание обучения сведений по здоровьесбережению дополняется использованием форм, методов и средств, способствующих проявлению ответственности, активности и инициативности. Этот принцип лежит в основе расширенного взаимодействия всех субъектов образовательного процесса.

Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками должно быть реализовано на основе *расширенного взаимодействия всех субъектов оздоровления* (независимый тьютор-

консультант, родитель ,привлечение психолога - не обязательно (по запросу),инструктор по йоге и сами подростки).

Деятельность тьютора в процессе оздоровления дошкольников направлена на выполнение следующих действий: организация процесса индивидуальной работы с воспитанниками по выявлению, формированию и развитию их познавательных интересов; сопровождение процесса формирования их личности (разобраться в успехах, неудачах, сформулировать личный заказ к процессу обучения, выстроить цели на будущее); координация действий всех субъектов оздоровления, контроль, сопровождение, консультирование тьюторантов в процессе тьюторского сопровождения, консультирование родителей, других педагогов по вопросам индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы с подростками, повышении уровня физического развития воспитанников на основе собственных наблюдений и сведений, полученных от других субъектов образовательного процесса. Формирование у детей и родителей интереса к физической культуре, привлечение внимания к здоровому образу жизни

Деятельность подростков направлена на выполнение следующих действий: формирование навыка охраны личного здоровья и здоровья окружающих, улучшение показателей двигательных способностей, повышение сопротивляемости организма, снижение уровня заболеваемости и умение работать с информацией об оздоровительной деятельности

Деятельность родителей (законных представителей) подростков предполагает активное участие в физкультурно-оздоровительной работы ФЦ «Спарта» (совместные физкультурные занятия, спортивные праздники, соревнования), организация здоровьесберегающей деятельности в домашних условиях.

Деятельность медицинских работников, направлена на организацию профилактических оздоровительных мероприятий, контроль за состоянием здоровья детей, организацией рационального питания и соблюдения санитарно-эпидемиологического режима.

Инструктор по йоге выполняет следующие действия: формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями (осанка, образцовый показ физических упражнений, проведение занятия в спортивной одежде и обуви и т.д.); использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально-волевых) качеств у своих воспитанников. Кроме того, планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице, бодрящая гимнастика); планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, спортивные праздники и т.п.); организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке; информирует родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

Такое расширенное взаимодействие субъектов образовательного процесса и анализ мнения каждого из них, позволит тьютору реализовать постоянный мониторинг физического развития воспитанников.

Диагностический блок разработанной нами модели включает диагностику субъективной составляющей здоровья, физического развития подростков.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки воспитанника, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В физическом воспитании подростков диагностика помогает решению ряда педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов диагностики можно сравнивать подготовленность, как отдельных

детей, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Основным компонентом *содержательного* блока выступает образовательная программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Программа состоит из двух логически связанных модулей (I модуль «Тьютор - ребенок»; II модуль «Тьютор - родители»), реализация которых приводит к снижению уровня заболеваемости воспитанников, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, повышению уровня физической подготовленности тьюторантов с ослабленным здоровьем.

При реализации программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками применялись необходимые методы обучения: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного действия;
- практические методы.

Методы строго регламентированного упражнения реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твердо предписанной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизиологического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

Наглядные методы обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

Словесные методы обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию представленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений, играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

В процессе реализации программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками были использованы следующие формы работы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, индивидуальные тьюторские консультации, тьюторские встречи, экскурсии, прогулки, походы, самостоятельная деятельность.

Процессуально-деятельностный блок разработанной нами модели включает следующие компоненты: планирование физкультурно-оздоровительной работы и реализация индивидуального образовательного

маршрута в совместной деятельности педагогов с детьми, в регламентированной и самостоятельной деятельности детей.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы осуществлялось с учетом данных о психико-физиологическом развитии подростков. Кроме того, для рационального планирования было необходимо:

- проанализировать состояние проблемы индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми подросткового возраста в педагогической теории и практике;

- создать программно-методический комплекс для организации физкультурно-оздоровительной работы с подростками на основе принципа индивидуализации;

- определить задачи физкультурно-оздоровительной работы на основе данных о психико-физиологических особенностях развития подростков.

Второй компонент процессуально-деятельностного блока включает реализацию индивидуальной образовательной программы в совместной деятельности педагогов с детьми, в регламентированной и самостоятельной деятельности детей.

Учитывая, что реализация индивидуальных образовательных маршрутов осуществляется в ходе совместной с взрослыми, регламентированной и самостоятельной деятельности детей, отметим, что главными факторами тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы являются некоторые положения, учет которых считаем обязательным [51]:

- использование всех форм общения взрослого с детьми, включая отношение к ребенку как к равному субъекту общения;

- ориентация на формирование общечеловеческих ценностей;

- использование всех форм развития детей, разных видов детской деятельности и их свободного выбора детьми и др.

Результативно-оценочный блок включает в себя: когнитивный, культурно-гигиенический, двигательный, общефизический критерий и оценку психико-физиологического состояния подростка.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что теоретико-методологической основой исследования проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками является системный и деятельностный подход. Особенность представленной модели заключается в том, что она является системным образованием, позволяющим обеспечить высокий уровень психо-физического состояния подростка. Разработанная модель может быть успешно реализована при выявлении комплекса педагогических условий, которые будут рассмотрены нами в следующем параграфе исследования.

1.4. Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками

Эффективное функционирование структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками обуславливается созданием ряда педагогических условий.

«Условие - философская категория, выражающая отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может. Условия составляют ту среду, обстановку, в которой они возникают, существуют и развиваются» [61]. Совокупность условий должна представлять собой динамичный комплекс, который охватывал бы все стороны изучаемого явления.

Физкультурно-оздоровительная работа с подростками является открытой образовательной системой, реализующей социальный заказ общества через моделирование условий тьюторского сопровождения.

В педагогике условие, в самом общем виде, определяется как основа, наличие обстоятельств, способствующих достижению поставленных целей, или напротив, тормозящих их достижение. По мнению В.И. Андреева педагогические условия - это целенаправленный отбор и применение элементов содержания, методов, приемов, а также организационных форм обучения для достижения поставленных целей. О.В. Ваценок считает, что педагогические условия - это совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, приемов и материально-пространственной среды (базы), направленных на решение поставленных задач. Мы в своем исследовании опираемся на определение, данное Е.В. Яковлевым, Н.О. Яковлевой. Авторы понимают под педагогическими условиями совокупность мер педагогического процесса, направленных на повышение его эффективности и отмечают, что условия - это всегда внешние по отношению к предмету факторы.

В качестве **первого условия** реализации модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками является

создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса.

Под образовательной средой З.И. Тюмасева понимает совокупность образовательных факторов, которые прямо или косвенно воздействуют на определенную личность (группу субъектов образования) в режиме обучения, воспитания и развития [55,56].

– *Личность* – это особый вид организации биологических, психических и социальных признаков, определяющих своеобразие человека.

– *Обучение* – это целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков;

– *Воспитание* – целенаправленный процесс формирования личностных качеств, свойств, признаков человека;

– *Развитие* – процесс закрепления личностных качеств, которые формируются в процессе воспитания.

Обучение, воспитание и развитие взаимообусловлены, взаимосвязаны и взаимопроникающи. Они интегрируются в комплексный процесс образования.

Под *образовательными факторами* будем понимать объекты, явления, условия, причины, движущие силы обучения, воспитания и развития. Прямое или косвенное воздействие образовательных факторов на личность проявляется в следующем: если отдельный выраженный образовательный фактор (или совокупность таких факторов) хорошо коррелирован с определенными результатами обучения, воспитания или развития, можно говорить о прямом воздействии этого фактора (факторов) на личность. Если отдельный образовательный фактор слабо коррелирован с результатами обучения, воспитания и развития, то говорят о косвенном воздействии образовательного фактора (факторов) на личность, имея при этом в виду, что возможно и кумулятивное воздействие фактора, и комплексное воздействие факторов некоторой совокупности.

Таким образом, в физкультурном центре «Спарта» можно выделить две подсистемы: в одной из них объединить образовательные факторы, которые целенаправленно организованы тренерским и педагогическим коллективом, родителями и т.д., а в другой подсистеме объединить образовательные факторы, которые не подвергнуты выраженной организации, не имеют организованной взаимосвязи, обусловленной единым целеполаганием.

Здоровьесберегающая среда в контексте нашего исследования – система влияний и условий сохранения здоровья, возможностей для его укрепления, содержащаяся в социальном и пространственно-предметном окружении. В данном определении особое методологическое значение имеет понятие «возможности», которое предполагает активную роль самой личности в освоении ресурсов среды. В тоже время «влияние» и «условия» предполагают воздействие среды на «пассивного» человека.

Здоровьесберегающая среда физкультурно-оздоровительного центра определяется как совокупность управленческих, организационных, обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья и адаптации подростка на основе психолого-педагогических, медико-физиологических средств и методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса оздоровительных мероприятий.

К основным показателям здоровьесберегающей образовательной среды конкретного образовательного учреждения следует отнести:

1. Гуманистическую направленность эмоционально-поведенческого пространства, предусматривающую учет индивидуально-возрастных особенностей обучаемых, всемерное развитие творческой личности, организация лечебно-профилактических и информационно-просветительских мероприятий.

2. Содействие самореализации и самоутверждению субъектов образовательного процесса.

3. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

4. Коррекцию нарушений соматического здоровья, включающую использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от образовательного процесса.

5. Оздоровительную систему физического воспитания.

6. Разработку и реализацию дополнительных образовательных программ по формированию культуры здоровья, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек.

Определяющим условием эффективного управления созданием здоровьесберегающей среды в образованном учреждении является готовности педагога к здоровьесформирующей деятельности. В содержание этой готовности входят: умение педагога подойти к обучающемуся (воспитаннику) с позиции принципов продуктивного взаимодействия с целью формирования у него положительной установки на сохранение и укрепление своего здоровья. Для этого педагогу важно донести до обучающегося суть ценности здорового образа жизни, формировать мотивы сохранения и укрепления своего здоровья, создавать такие условия обучения и воспитания, при которых каждый обучающийся может стать субъектом своей здоровьесформирующей деятельности.

Кроме того, необходимо создавать ситуации успеха в овладении обучающимися навыками накопления собственного здоровья. В.А. Сухомлинский справедливо отмечает: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости воспитанников зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Этот тезис подтверждается важнейшими положениями Закона РФ «Об образовании в РФ», в котором направленность учащегося на сохранение и укрепление своего здоровья входит в число важнейших личностных результатов образования [59]. Таким образом, на первый план выдвинуты ценности свободного развития личности в противовес прежней установке воспитания на подчинение личных интересов общественным.

В качестве **второго условия** реализации модели выступает *взаимодействие физкультурно-оздоровительного центра с семьями*

воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста.

Влияние родителей на подростка значительно больше, нежели влияние ровесников. Это объясняется тем, что после смены авторитетов, подросток вновь возвращается под родительское влияние, так как влияние ровесников изживает само себя.

Для нашего исследования представляют интерес факторы, которые определяют силу и стойкость семейного воспитания:

– воспитание в семье отличается глубоким, эмоциональным, интимным характером;

– воспитание в семье отличается постоянством и длительностью воспитательных воздействий членов семьи в самых разнообразных жизненных ситуациях, их повторяемостью изо дня в день;

– семья обладает объективными возможностями для включения ребенка с первых лет жизни в разнообразные виды деятельности (бытовую, трудовую, хозяйственную, воспитательную, в том числе и в отношении других членов семьи).

Педагогическое влияние семьи должно быть поддержано и продолжено в системе образования. Этот тезис подтверждает целесообразность данного условия при реализации модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, направленной на повышение уровня психофизиологического развития подростков.

Чтобы эффективно выполнить свою педагогическую функцию тренерскому составу, мы обозначим лишь те формы взаимодействия, которые помогут дать положительный эффект в решении проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, с целью установления тесного контакта между родителями воспитанников и тренерами.

Родительские собрания или индивидуальные встречи. являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей. Очень важно чтобы тему и вид собрания педагоги определили вместе с родителями. Общие собрания

организуются 2-3 раза в год. На групповое собрание можно пригласить психологов, мед.работников и др. Индивидуальные раз в месяц. На них обсуждают задачи на новый учебный год, результаты образовательной работы, вопросы физического воспитания и проблемы летнего оздоровительного периода и др.

Совместные физкультурные досуги, позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только тьюторантов, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление. Туристические походы - одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и тренерского состава, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

День открытых дверей, являясь достаточно распространенной формой работы физкультурно-оздоровительного центра. Родители могут посетить открытые занятия с детьми, поучаствовать в самом процессе тренировки, ознакомиться со всеми возможностями этого центра. После окончания дня открытых дверей родители могут задавать вопросы тренерам.

Домашние задания позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретные советы по общению с детьми, конкретное содержание для общения с детьми.

Совместный просмотр видеофильмов заставляет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребенка.

Передачу опыта семейного воспитания можно осуществить через разнообразные интервью, выставки, конференции, на которых родители будут обмениваться опытом между собой, на выставках узнать о досугах своих воспитанников.

В результате взаимодействия педагогов с семьями воспитанников должно произойти обязательное осознание и принятие вклада и влияния каждого взрослого в единое дело становления осознанного решения ребенка заниматься своим здоровьем. Однако взаимодействие возможно лишь при условии ясного понимания и четкого выполнения сотрудниками учреждения и родителями ребенка своих профессиональных и функциональных обязанностей. При этом семья выступает и как самостоятельный фактор развития ребенка, и как заказчик образовательных услуг, и как партнер педагогов в вопросах организации образовательного процесса.

Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками определяет целесообразность использования разнообразных методов совместного управления образованием детей:

- изучение педагогами характеристик на детей, подготовленных родителями воспитанников, использование полученных сведений для выстраивания эффективного взаимодействия педагогов с детьми. Это позволяет педагогам получить дополнительную информацию о привычках, интересах, особенностях детей, а также о надеждах относительно настоящего и будущего образования каждого ребенка;

- совместное проектирование различных вариантов дневников, планов индивидуальной работы, индивидуальных образовательных маршрутов, где родители ребенка совместно с сотрудниками физкультурно-оздоровительного центра отмечают достижения ребенка, проблемы в развитии, намечают пути их решения;

- индивидуальные беседы с родителями, обмен суждениями, планами, замыслами о развитии ребенка с целью реализации индивидуальных образовательных маршрутов и определения актуальной тематики консультативной помощи семье. Учитывая мнения и просьбы родителей, могут проводиться консультации специалистов в форме диалога, где также заслушивается личный опыт родителей в вопросах воспитания детей, обсуждаются варианты решения возникающих проблем.

Таким образом работа между тренером и родителями выстраивает субъект-субъектные отношения, которые способствуют разработке технологических и содержательных аспектов в решении проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Третье условие – разработка и реализация образовательной программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Понятие «образовательная программа» общеизвестно, но при этом его содержательное наполнение отличается бесконечным разнообразием. Ниже мы попробуем дать наиболее распространённые определения данного понятия:

Образовательная программа – это:

– документ, в котором фиксируется и логически, аргументировано представляется цель учебного процесса, тематический и учебный планы, способы и методы их реализации, критерии оценки результатов в условиях конкретного образовательного учреждения;

– нормативный текст, определяющий цели, ценности образования, учебный план, учебные программы, педагогические технологии и методики их практической реализации и определения результата;

– индивидуальный образовательный маршрут ребенка, при прохождении которого он может выйти на тот или иной уровень образованности, в соответствии со стандартом, гарантированным этой программой;

– совокупность учебных, досуговых и других программ, отвечающих образовательным потребностям ребёнка, направленных на его самореализацию, достижение им определённого уровня образованности, гармонического развития и адаптации в социальной среде;

– организационно-управленческое знание, позволяющее реализовать принцип личностной ориентации образовательного процесса через определение условий, способствующих достижению учащимися с различными образовательными потребностями и возможностями установленного стандарта образования.

В переводе с греческого слово «программа» означает «распоряжение, объявление». В Законе «Об образовании в РФ» нет прямого определения образовательной программы, но им устанавливается место и значение её в системе образования. Образовательная программа определяет уровень документа об образовании или уровень образованности личности. Компетенция и ответственность образовательного учреждения, управление и регламентация его деятельности устанавливаются в зависимости от показателей образовательной программы.

Существует несколько категорий образовательных программ:

– примерные образовательные программы разрабатываются на основе государственных образовательных стандартов;

– основные и дополнительные программы в структуре общего и профессионального образования бывают определённого уровня направленности содержания образования;

– дополнительные образовательные программы, как программы различной направленности, реализуются:

а) в общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях профессионального образования за пределами определяющих их статус основных образовательных программ;

б) в образовательных учреждениях дополнительного образования;

в) посредством индивидуальной образовательной деятельности.

Образовательная программа, составленная правильно, творчески – это средство развития познавательной мотивации, способностей ребёнка в процессе совместной добровольной деятельности со сверстниками и взрослыми, средство активного общения. Это не программный документ, который составляется единожды и обязателен для всех, кто будет делать то, что в нём зафиксировано.

Дети, включённые программой в образовательный процесс, должны реализовать себя в этих областях, получив знания, умения, опыт творческой деятельности и опыт эмоционально-ценностных отношений в том объёме и

форме, которая наиболее адекватна их возрасту, психофизиологическим показателям.

Учитывая необходимость тьюторского сопровождения подростков была разработана и реализована образовательная программа, как необходимое педагогическое условие, которое обеспечивает эффективность такого сопровождения в системе физкультурно-оздоровительной работы с подростками на основе индивидуализации.

Подростковый возраст-это такой возраст, когда ребёнок начинает искать себя в ячейке общества, свою значимость, гормональный фон начинает повышаться, организм начинает быстрее расти. Кто-то справляется с этим, а кто-то начинает отставать. И поэтому психофизиологическое развитие у подростков получается разным. Но в условиях массового образования процесс обучения и воспитания подростков в основном, ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому дети с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности находятся примерно в равных условиях.

Поэтому актуальность программы заключается в организации физкультурно-оздоровительной работы с подростками на основе принципа индивидуализации.

В качестве основных этапов процесса реализации программы выступают:

1. Организационно-диагностический этап:

- изучение состояния исследуемой проблемы в теории и практике физического воспитания подростков;
- подготовка методической, материально-технической и диагностико-дидактической базы;
- проведение контрольных испытаний для выявления уровня физического развития подростков;
- определение интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности;
- определение комплекса необходимых методов и приемов;
- разработка плана (образовательных маршрутов).

2. Практический этап:

- отбор упражнений с учетом физической подготовленности, возрастных особенностей и желания детей;
- основная работа по программе;
- отслеживание динамики заболеваний с учетом проводимых мероприятий, осуществление медико-педагогического контроля за проведением занятий, отслеживание динамики уровня физической подготовленности.

3. Аналитический этап:

- осуществление статистической обработки, логического анализа;
- систематизация полученных данных с формулировкой выводов и практических рекомендаций;
- оформление и обработка отчетной документации.

Таблица 1

Программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками

Модуль I «Тьютор – ребенок»	Модуль II «Тьютор - родители»
Диагностический блок	
Изучение состояния здоровья (анализ медицинских карт) Антропометрические исследования Педагогическое тестирование (уровень физической подготовленности) Наблюдение за ребенком в разных видах деятельности (совместной со взрослым, самостоятельной и регламентированной) Изучение познавательного интереса тьютора	Беседы по выявлению интересов, склонностей и способностей их детей в двигательной деятельности. Анкетирование «О здоровье-всерьез», «Ваше отношение к здоровому образу жизни» (Приложение 4)
Практический блок	

<p>Организация предметно-развивающей среды</p> <p>Обеспечение доверительных и эмоционально насыщенных отношений с подопечным</p> <p>Наблюдения за эмоциональным и физическим состоянием ребенка, координация общей деятельности ребёнка</p> <p>Индивидуальный подход к ребенку в разных видах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самостоятельная двигательная деятельность и др.)</p> <p>Индивидуальные тьюторские встречи</p> <p>Индивидуальные занятия по физическому воспитанию</p> <p>Экскурсии, прогулки, походы</p> <p>Свободный выбор спортивного оборудования, свободная деятельность детей в спортивном зале, в спортивных уголках в группе, на спортивной площадке.</p>	<p>Осуществление взаимодействия с тренерами</p> <p>Совместное проектирование различных вариантов дневников, планов индивидуальной работы, индивидуальных образовательных маршрутов</p> <p>Передача опыта семейного воспитания</p> <p>Приобщение родителей к педагогической литературе</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями, обмен суждениями, планами, замыслами о развитии ребенка с целью реализации индивидуальных образовательных маршрутов</p> <p><i>Семинар – практикум</i> «Рациональное питание»</p> <p><i>Семейный час</i> «Знакомство с миром оздоровительных технологий»</p> <p><i>Круглый стол</i> «Вместе с сыном, вместе с дочкой»</p>
Результативный блок	
<p>В <i>социальном направлении</i>: улучшились взаимоотношения тьюторантов со сверстниками в классе и с родителями.</p> <p>В <i>культурно-предметном направлении</i>: снизился уровень заболеваемости тьюторанта; повысился интерес к физкультурным занятиям и физическим упражнениям</p> <p>Умение работать с информацией об оздоровительной деятельности, предлагаемой различными источниками. Умение выбирать и применять в повседневной жизни средства и технологии оздоровления, исходя из своих физико-психологических характеристик. Тьюторанты</p>	<p>Семейная традиция «Спортивный выходной» (посещение бассейна, лыжные прогулки, занятия в фитнес-клубе по программе «Мама, папа, я – спортивная семья»).</p> <p>Активное участие в физкультурно-оздоровительной работе как в школе так и вне её (совместные физкультурные занятия, спортивные праздники, соревнования, экскурсии, походы)</p> <p>Систематическое повторение с ребенком освоенных упражнений в домашних условиях</p> <p>Запись ребенка в спортивную секцию (по желанию ребенка)</p> <p>Повышение компетентности родителей в области тьюторского сопровождения</p>

повысили свой уровень культуры питания.	физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками.
---	--

Программа состоит из двух логически связанных модулей (I модуль «Тьютор - ребенок»; II модуль «Тьютор - родители»), реализация которых приводит к снижению уровня заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, повышению уровня физической и психологической подготовленности подростков.

Подводя итог изложенному материалу в данном параграфе, можно сделать следующие выводы:

1. В нашем исследовании педагогические условия представляют собой совокупность мер в системе работы физкультурно-оздоровительного учреждения, которые обеспечат эффективное функционирование структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

2. Основными педагогическими условиями, которые способны обеспечить эффективное функционирование структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками являются следующие: создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса; взаимодействие физкультурно-оздоровительного центра с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста; разработка и реализация образовательной программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

1. Актуальность настоящего исследования определяется противоречиями между объективной потребностью общества и образования в решении проблем сохранения и укрепления здоровья подростков и недостаточно эффективным состоянием физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях; между необходимостью тьюторского сопровождения и отсутствием методики его применения в конкретных условиях образовательной среды; между потенциальными возможностями индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение уровня физического развития детей подросткового возраста и не разработанностью в теории школьной педагогики подходов к разработке индивидуальных образовательных маршрутов.

2. Родовидовой анализ понятий «тьютор», «тьюторское сопровождение», «здоровье», «оздоровление» и «физкультурно-оздоровительная работа» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками», которое мы рассматриваем как систему организационных мероприятий, направленную на повышение уровня физического развития и оздоровление, выявление и развитие образовательных мотивов и интересов подростков, с учетом принципа индивидуализации.

3. Теоретико-методологической основой исследования проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками является системный подход. Данные подходы позволили нам глубоко и разносторонне изучить предмет исследования, выделить в качестве цели и результата образовательного процесса высокий уровень физического развития подростков, организовать образовательный процесс в соответствии с особенностями развития каждого ребенка, его интересами и потребностями; признать важнейшим фактором тьюторского сопровождения совместную с

взрослыми, самостоятельную и регламентированную деятельность детей при реализации индивидуального образовательного маршрута.

4. Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация и уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам разработать структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, под которой мы понимаем системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный), результатом которой является высокий уровень физического развития и стрессоустойчивости подростков.

5. Эффективность реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками определяется выявлением педагогических условий:

- создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса.

- взаимодействие физкультурно-оздоровительного центра с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья подростков.

- разработка и реализация образовательной программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы

Теоретический анализ исследуемой проблемы, изучение практики физического воспитания в дошкольном образовании позволили нам выдвинуть предположение о том, что тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками обеспечивается внедрением разработанной нами модели. Для подтверждения выдвинутых теоретических положений нами была проведена экспериментальная работа.

В большой советской энциклопедии эксперимент представлен как метод познания, при помощи которого в контролируемых и управляемых условиях исследуются явления действительности. В педагогической литературе эксперимент рассматривается как специально организованная проверка того или иного метода, приема работы для выявления его педагогической эффективности.

В.И. Загвязинский под педагогическим экспериментом понимает научно-поставленный опыт в области учебной или воспитательной работы с целью поиска новых, более эффективных способов решения педагогической проблемы. А.М. Новиков определяет экспериментальную работу как общий эмпирический метод исследования. При этом суть его заключается в том, что явления и процессы изучаются в контролируемых и управляемых условиях.

Мы в своем исследовании будем опираться на определение, данное Ю.З. Кушнер, который под экспериментом понимает научно обоснованную и хорошо продуманную систему организации педагогического процесса, направленную на открытие нового педагогического знания, проверки и обоснования заранее разработанных научных предположений, гипотез.

Целью экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой гипотезы, которая заключается в следующем: тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками будет эффективным, если:

- моделирование данного процесса осуществляется на основе системного и деятельностного подходов;
- реализуется структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения, включающая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки;
- выявлены педагогические условия: создана открытая здоровьесберегающая образовательная среда для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса; осуществляется взаимодействие физкультурно-оздоровительного учреждения с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья подростков; разработана и реализована образовательная программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

На основе гипотезы исследования нами определены **задачи** исследования:

1. Определить исходный уровень физического развития тьюторанта.
2. Реализовать структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, направленную на повышение врожденных задатков, развитие способностей, тренировку нервной системы подростков.
3. Учесть и зафиксировать изменения уровня физического развития тьюторанта.
4. Обработать полученные данные путем теоретического анализа и методов математической статистики.

Опытно-поисковая работа проводилась в три этапа с 2016 по 2018 годы на базе физкультурно-оздоровительного центра «Спарта» в г.Сибай республики Башкортостан. В экспериментальной работе были задействованы 3 подростка (6 и 7 класса) и 4 сотрудников центра (тьютор-инструктор, инструктор по йоге, массажист, медицинский работник)

На первом, констатирующем, этапе исследования (2016г.) осуществлялось накопление теоретического и эмпирического материала: изучение и анализ нормативно-правовой базы, философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, диссертационных работ близких к теме исследования. Это позволило сформулировать ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы.

Второй этап исследования – *формирующий* (2014г.), предусматривал проверку гипотезы исследования. На данном этапе разработана и апробирована структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками при реализации педагогических условий. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

На *третьем этапе* исследования, *контрольном* (2018г.), обеспечивались систематизация и обобщение результатов внедрения структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками при реализации педагогических условий, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов и оформление диссертационного исследования.

Задачи и методы экспериментальной работы на каждом из этапов

Задачи	Методы
<i>I этап – констатирующий (2016 г.)</i>	
Выявление состояния проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками путем изучения нормативно-правовой базы, философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, диссертационных работ близких к теме исследования	<ul style="list-style-type: none"> - изучение нормативных законодательных актов РФ, анализ и обобщение психолого-педагогической, методической литературы и электронных информационных ресурсов по проблеме исследования; - опрос и наблюдения; - изучение состояния здоровья детей; - тестирование уровня физического развития детей; - метод математической статистики.
Определение целей, задач, гипотезы экспериментальной работы	
Определение уровня исходного психофизиологического развития тьютора	
Планирование и организация экспериментальной работы	
<i>II этап формирующий (2017 г.)</i>	
Апробация модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками	<ul style="list-style-type: none"> - педагогический эксперимент; - наблюдение; - оценивание результатов проделанной работы.
Проверка и уточнение полученных выводов	
Оценка итогов экспериментальной работы	
<i>III этап – контрольный (2018 г.)</i>	
Обработка и систематизация данных, полученных в ходе экспериментальной работы	<ul style="list-style-type: none"> - педагогический эксперимент; - наблюдение; - оценивание; - статистическая обработка данных.
Обобщение, систематизация и описание полученных результатов	
Уточнение теоретико-экспериментальных выводов исследования	

Популяризация идей тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками путем освещения опыта в научно-методических изданиях, в ходе методических мероприятий разного уровня	
---	--

Перейдем непосредственно к описанию констатирующего этапа экспериментальной работы, который в соответствии с первой задачей экспериментальной работы состоял в проверке исходного уровня физического развития тьюторанта.

Используя термин «физическое развитие», мы включаем в него наряду с антропометрическими данными и изучением состояния здоровья, также развитие физических качеств. От уровня физического развития в значительной степени зависит проявление двигательных и функциональных возможностей подростков. Дети, обладающие высоким уровнем физического развития, значительно активнее в двигательной деятельности, быстрее овладевают новыми знаниями, эффективнее выполняют любую двигательную и умственную деятельность.

Изучение состояния здоровья тьюторантов производилось на основе анализа индивидуальных медицинских карт. Определялась группа здоровья, к которой отнесены воспитанники, группа допуска к занятиям по физической культуре. Выявлялось наличие хронических заболеваний, функциональных отклонений, оценивалось физическое развитие.

Антропометрические исследования проводились с помощью тщательно проверенных и отрегулированных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты, динамометра и т.д. (Приложение 1). Все измерения проводили в первой половине дня, натощак, либо через 2-3 часа после еды.

После проведения антропометрического исследования, нами было выявлено ряд отклонений у тьюторантов. Оказалось два тьюторанта «акселераты» (стали быстро расти), а у третьего масса тела превышает средние

показатели таблицы (Приложении 1). Связи с этим мы решили провести тесты направленные на проверку активности нервной и мышечной системы, владения телом в пространстве. (Приложение 2)

Чтобы узнать психологический климат в семье мы выдали тьютором тесты (Приложение 3)

Решили узнать отношение к здоровому образу жизни родителей по отношению к своему ребёнку. Провели анкетирование (Приложение 4)

В связи с этими тестами, показателями наших исследований выступали количественные и качественные характеристики каждого свойства, признаки исследуемого объекта, мера сформированности того или иного критерия. Качественная характеристика показателей и методы диагностики, на основании которых проводилась оценка уровня физического развития, представлены в таблице 3.

**Критерии, показатели и уровни физического развития детей в процессе тьюторского сопровождения
физкультурно-оздоровительной работы с подростками**

Критерии	Показатели физического развития			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный	- не имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	- имеет слабые представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	Наблюдение за деятельностью и поведением, беседа
Культурно-гигиенический	- не любит умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном; - не пользуется носовым платком и расческой; - не следит за внешним видом; - раздевается и одевается	- умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном только после многократного напоминания взрослого; - редко пользуется носовым платком и расческой; - не следит за своим внешним видом;	- быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном; - правильно пользуется носовым платком и	Наблюдение за деятельностью и поведением

	медленно, одежду не вешает аккуратно, а бросает комком.	- медленно раздевается и одевается, одежду складывает аккуратно только при помощи взрослого, не следит за чистотой одежды и обуви.	расческой; - следит за своим внешним видом; - быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.	
Двигательно- общефизический	<ul style="list-style-type: none"> - антропометрические показатели не соответствуют возрастным нормам (ожирение, дефицит массы тела, маленький рост и др.) - долго засыпает, медленно просыпается, плохо ест, иногда отказывается от еды; - часто болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (до 10 раз в год); - не проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных движений; - технику всех видов основных движений выполняет неправильно, не координирует движения рук с движениями ног, не замечает ошибок в технике выполнения; - общеразвивающие 	<ul style="list-style-type: none"> - антропометрические показатели с небольшими отклонениями (небольшой избыток или недостаток массы тела и др.); - долго засыпает, медленно просыпается, ест неохотно, выборочно; - часто более острыми респираторно-вирусными инфекциями (5-6 раз в год); - не проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений; - технику всех видов основных движений выполняет с затруднениями, по показу взрослого; - общеразвивающие движения выполняет по показу, в медленном темпе, сбивается с ритма, не ориентируется в пространстве; 	<ul style="list-style-type: none"> - антропометрические показатели в норме; - легко и быстро засыпает, с аппетитом ест; - редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год); - проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений; - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следит за правильной осанкой; - участвует в играх с 	<p>Антропометрические методы</p> <p>Наблюдение за деятельностью и поведением</p> <p>Анализ медицинских карт</p> <p>Педагогическое тестирование</p>

	<p>движения выполняет по показу, в медленном темпе, сбивается с ритма, не ориентируется в пространстве;</p> <p>- не следит за правильной осанкой;</p> <p>- не проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>- не следит за правильной осанкой;</p> <p>- участвует в играх с элементами спорта периодически, без интереса;</p> <p>- проявляет слабый интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);</p> <p>- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	
--	---	--	---	--

Для определения уровня физического подростков мы придерживались трехуровневой шкалы: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Таким образом, за каждый показатель ребенок получает от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов по критериям составило:

- Когнитивный – 3 балла;
- Культурно-гигиенический – 12 баллов;
- Двигательно-общefизический – 27 баллов.

На основе полученных баллов выделено 3 основных уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 4

Уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста

Уровень	Сумма баллов
Высокий уровень	33 - 42 баллов
Средний уровень	23-32 балла
Низкий уровень	14 -22 баллов

Тьюторское сопровождение Олега, Антона и Михаила. осуществлялось с сентября 2016 года по декабрь 2018 года. В начале 2016-2017 учебного года нами было проведено обследование физического развития тьюторантов, их активность нервно-мышечной системы, приобщенность к здоровому образу жизни и психологический климат в семье.

В период констатирующего педагогического эксперимента нами были сделаны следующие выводы: Из медицинских карт стало известно, что Олег и Антон часто болеют (около 6-7 раз в год). Олег имеет нарушение в координации, так как начал быстро расти (акселерация) , а у Антона тоже есть проблемы с координацией, но не так выражены. Третий тьюторант Миша

имеет ожирение первой степени, так родители не соблюдают режим питания и позволяют ему много фаст-фуда и газированных напитков. У него просматривается нервозность, так как много проводит время в школе за учебой, а после школы проводит оставшиеся время за видео играми, он быстро устает, не внимателен. Из медицинской карты стало известно что болеет не так часто (около 2 раз в год). У всех троих выражено искривление позвоночника так часто сидят за компьютерами. Трое молодых людей очень застенчивы и закомплексованы.

Таким образом, результаты констатирующего этапа экспериментальной работы показали, что у воспитанников низкий уровень физического развития.

Таблица 5

**Результаты уровня физического развития тьютора
(констатирующий срез)**

Критерии	Олег		Антон		Миша	
	Сумма баллов	%	Сумма баллов	%	Сумма баллов	%
Когнитивный	1 балл	33.3%	2 балла	66.6%	1 балл	33.3%
Культурно-гигиенический	7 баллов	58.3%	5 баллов	41.6%	5 баллов	41.6%
Двигательно-общefизический	13 баллов	48.1%	14 баллов	51.8%	12 баллов	44.4%
Всего	21 балл	50%	21 балл	50%	18 баллов	42.8%

Подводя итог изложенному материалу в данном параграфе, можно сделать следующие выводы:

1. Целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы. Положения гипотезы проверялись в ходе экспериментальной работы, которая

проводилась на базе физкультурно-оздоровительного центра «Спарта» в г.Сибай республики Башкортостан.

2. Экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Целью констатирующего этапа экспериментальной деятельности явилось определение исходного уровня физического развития и отношение к здоровому образу жизни тьюторантов.

3. Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы показали, что у тьюторантов низкий уровень физического развития: см Таблицу 5.

Констатирующий этап экспериментальной работы позволил сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Анализ состояния исследуемой проблемы в практике дошкольного образования, определение исходного уровня физического развития тьюторантов, позволило нам перейти к формирующему этапу экспериментальной работы. В соответствии с задачами экспериментальной работы данный этап включал реализацию структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками в специально выявленных педагогических условиях, а именно реализацию:

- целевого блока модели, включающего цель: индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с подростками, на основе тьюторского сопровождения, повышающая уровень физического развития каждого подростка; системный, деятельностный подходы; общедидактические, частно-методические принципы, принципы здоровьесбережения, расширенного взаимодействия субъектов оздоровления;
- диагностического блока модели, включающего диагностику субъективной составляющей здоровья, физического развития подростков;
- содержательного блока модели, включающего образовательную программу тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками;
- процессуально-деятельностного блока модели, включающего планирование физкультурно-оздоровительной работы, реализацию образовательного маршрута в совместной деятельности тренера и ребенка, самостоятельной и регламентированной деятельности;
- результативно-оценочного блока, включающего оценку уровня физического развития тьюторанта.

Процесс индивидуализации Олега, Антона и Михаила. в физическом воспитании начался с выявления и оформления его образовательного заказа. основополагающей идеей индивидуализации выступил тезис о том, что эффективное взаимодействие с тьютором может и должно основываться на работе с особенным индивидуальным, личностно-значимым интересом.

В физкультурно оздоровительный центр «Спарта» произошёл первоначально запрос от родителей Михаила. Со слов родителей Михаила, он ведёт пассивный образ жизни, много учится и играет в видео игры и из-за этого он стал набирать в весе, из-за этого он стал быстрее уставать и стал более нервным (появилась нервозность). У Михаила сбит режим сна и питания. В питании содержится очень много холестерина и сладкого, очень мало в рационе питания фруктов.

Следующий запрос произошёл от самого Олега. Со слов Олега, он стал очень быстро расти и из-за этого его движения стали более неловкими. Рассказал, что часто болеет остро респираторными заболеваниями и имеет хронический бронхит. Со стороны молодой человек выглядит замкнутым, зажатым, застенчивым. Олег говорит, что стал горбатиться из-за своего роста.

Последний запрос произошёл от Антона. У него такие же проблемы с ростом и неуклюжестью движений. Антон много времени проводит за компьютером и за учёбой. Из-за этого у него стало развиваться сколиоз и стало садиться зрение. Стремиться выходить почаще на улицу, но в последствии часто болеет (около 6 раз в год), из-за низкого иммунитета, так как мало употребляет витаминов и минералов.

Поэтому мы решили углубиться в психофизиологические особенности подростков. Не для кого из нас не секрет, что период полового созревания – один из самых сложных в жизни человека. Это период психологической и физиологической перестройки. Начинает меняться собственное тело, начинает меняться мировоззрение. В этот период (обычно он стартует в 12 лет и заканчивается в 17) происходят гормональные изменения всего организма. Начинается активный рост всего тела. У ребят появляются вторичные половые

признаки. Наступает этап сексуальной самоидентификации. Помимо этого, обычно подростки отдаляются от своих семей и сближаются с окружающими их сверстниками. Родители часто жалуются, что им сложно найти общий язык со своими отпрысками.

Йога может стать прекрасным вспомогательным средством для ребят в этот непростой этап их жизни. На каких уровнях и как она воздействует на них? Первое и самое очевидное – это воздействие на физическое тело:

- Когда ребенку исполняется 12-14 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает активно расти. Так, некоторые дети вырастают за год на 3-7 см., что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких [15].

И в этот активный период роста костей и перестройки всех внутренних органов, идёт бурный учебный процесс, где начинают формироваться такие заболевания: как сколиоз и кифозы с лордозами, из-за больших физических «неправильных» нагрузок в школе (например, долгое сидение за партой).

Гармоничная практика асан позволяет выравнивать тело и создавать в нем симметрию - таким образом, это профилактика болезней опорно-двигательного аппарата. В каждой асане обращается внимание на ровность всех частей тела и осознания ощущений, которые возникают при выполнении поз. Такая осознанность может в дальнейшем продолжиться уже в обыденной жизни и может помочь избежать развития болезней костного аппарата (так как ученики смогут отслеживать положение своего тела при выполнении повседневных дел).

- Также йога не имеет соревновательный характер, что позволяет избегать психологических нагрузок из-за сравнения «себя с другими». Не стоит забывать и об отсутствии физической активности в жизни подростков (большую часть времени отводится на учёбу и на репетиторство), поэтому йога как минимум позволит увеличить долю «спорта» в их жизни (например, мы часто выполняем Сурья Намаскар на занятиях, что по сути является хорошей зарядкой и бодрит организм на весь рабочий день). Какие-то упражнения ученики забирают с собой домой и с удовольствием их выполняют.

- Помимо этого, ребята в этот период зачастую находятся в постоянном стрессе (приближение экзаменов, первая любовь (не всегда удачная), большое количество уроков в школе). Растяжение мышц в асанах способствует выработке гормонов «счастья» (например, серотонин), а глубокое и равномерное дыхание – уменьшению кортизола в крови (гормон стресса). Примером снятия стресса можно использовать такой комплекс как Чандра Намаскар. Таким образом, настроение повышается и растёт способность позитивно смотреть на многие вещи. Благодаря практике йоги, у ребят появляется осознание границ и способностей собственного тела, повышается самооценка и растёт психологическая и эмоциональная стабильность.

- Зачастую в этот период возникают проблемы с коммуникацией с другими людьми. На этот случай у преподавателя йоги для подростков припасены парные практики. Прикосновения во время выполнения асан и каких-то массажных движений позволяют убрать скованность в общении с другими людьми, в том числе и на физическом уровне.

Многие взрослые думают, что подростку вполне подходят и обычные «взрослые группы по йоге». К сожалению, это не совсем так. Порой инструктора работающие со взрослыми, может не иметь достаточного общения с детьми такого возраста и, таким образом, спугнет учащегося, отбив у него желание заниматься йогой. Именно поэтому так важно водить ребят этого возраста в специализированные группы, где они будут окружены ровесниками, со схожими интересами (помощь в коммуникации) и проблемами.

Поэтому индивидуальная программа тьюторского сопровождения построена на реализации расширенного взаимодействия всех участников образовательного процесса (тьютора, тренеров, родителей, медицинских работников).

Модуль I. «Тьютор-ребенок»

На начальном этапе взаимодействия с тьюторантами потребовалась организация предметно-развивающей здоровьесберегающей среды, которая помогла ребенку проявить и реализовать свой личный интерес.

ФЦ «Спарта» оборудован физкультурный зал с разнообразным и современным оборудованием (спортивный комплекс, фитобар, ароматические масла, степ-платформы, фитбол-мячи, мячи, коврики для йоги, скакалки и т.д.), имеется массажный кабинет. На прогулочной территории учреждения оборудована спортивная площадка: беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование. Мелкое физкультурное оборудование в спортивных уголках в группах доступно для детей большую часть дня. Таким образом, предметно-развивающая среда в ФЦ «Спарта» является естественной комфортабельным пространством, рационально организованным и насыщенным разнообразным оборудованием и материалами. Все это способствует проведению физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

В ходе работы по индивидуальной образовательной программе нами были реализованы следующие мероприятия. Парные практики по йоге, дыхательные практики (Пранояма), хатха-йога, музыкотерапия и ароматерапии. Проведены тьюториалы на тему: «Знакомство с миром оздоровительных технологий», «Рациональное питание», «Виды дыхательных упражнений».

Модуль II. «Тьютор-родители»

Большое внимание уделялось работе с семьей: проведены беседы о пользе личного примера взрослого, активного отдыха (прогулки в парке, катание на коньках, лыжах, тюбингах в холодное время года, посещение

бассейна). Кроме того мы посоветовали родителям приобрести семейный абонемент на совместные занятия йогой, порекомендовали использовать определенный комплекс упражнений, направленный на повышение двигательной активности. Проводили с родителями беседы по поводу взаимопонимания своих чад. Так как благополучный семейный климат, даёт хорошее развитие ребёнка на психосоматическом уровне.

Нами были даны рекомендации об организации правильного питания ребенка и всей семьи, а именно:

- принимать пищу всей семьей за обеденным столом, не включая телевизор, так как во время просмотров мультфильмов ребенок чаще всего проглатывает пищу, не пережевывая, что впоследствии может привести к проблемам с желудком и поджелудочной железой;
- учитывать вкусовые особенности своего ребенка, готовить ему любимое блюдо чаще, или комбинировать с другим новым блюдом;
- отказаться от перекусов между приемами пищи, ограничить употребление сладких газированных напитков, сухариков, чипсов и др.;

В ходе реализации образовательной программы тьютор вместе с родителями использовали такие формы работы как совместное проектирование различных вариантов дневников, планов индивидуальной работы, индивидуального образовательного маршрута. Также в рамках групповых родительских собраний, семинаров, круглых столов, семейного часа применялись: беседы с родителями, обмен суждениями, замыслами на тему «Оздоровительные формы работы с ослабленным ребенком», «Здоровье ребенка в наших руках», и др.

Подводя итог изложенному в данном параграфе, можно сделать следующие выводы:

1. С целью уточнения, подтверждения и дополнения выдвинутой гипотезы на базе физкультурно-оздоровительного центра «Спарта» в г.Сибай республики Башкортостан проведен формирующий этап экспериментальной работы, в

ходе которого была реализована в специально выявленных педагогических условиях структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками средствами йоги, разработанная на основе системного и деятельностного подходов.

2. В ходе формирующего эксперимента был реализован индивидуальный образовательный маршрут, с учетом особенностей развития тьюторантов. В основу совместной работы тьютора и тьюторанта была положена программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, которая состоит из четырех логически связанных модулей («Тьютор - ребенок»; «Тьютор - родители», «Тьютор - педагоги», «Педагоги - ребенок»). реализация которых приводит к снижению уровня заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, повышению уровня физической подготовленности воспитанников. Индивидуальная программа тьюторского сопровождения построена на реализации расширенного взаимодействия всех участников образовательного процесса (тьютора, педагогов, родителей, медицинских работников).

Описанию и интерпретации полученных результатов экспериментальной работы посвящен следующий параграф нашего исследования.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Реализация структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками в специально выявленных педагогических условиях оказала значительное влияние на результаты экспериментальной работы. В соответствии с задачами контрольный этап экспериментальной работы был направлен на систематизацию и обобщение результатов внедрения разработанной нами модели, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов.

Основными задачами на данном этапе экспериментальной работы явились:

- обработка и систематизация данных, полученных в ходе экспериментальной работы;
- обобщение, систематизация и описание полученных результатов;
- уточнение теоретико-экспериментальных выводов исследования;

В соответствии с задачами и согласно программе экспериментальной работы нами была проведена проверка уровня физического развития тьюторанта после проведения формирующего этапа экспериментальной работы. Оценка уровня физического развития тьюторанта осуществлялась на основе тех же диагностических методик, что и на констатирующем этапе экспериментальной работы.

В процессе экспериментальной работы, были достигнуты следующие результаты:

Модуль I. «Тьютор-ребенок»

В социальном направлении: улучшились взаимоотношения тьюторантов со сверстниками в классе и с родителями.

В культурно-предметном направлении: снизился уровень заболеваемости тьюторанта; повысился интерес к физкультурным занятиям и физическим упражнениям. Умение работать с информацией об оздоровительной деятельности, предлагаемой различными источниками. Умение выбирать и применять в повседневной жизни средства и технологии оздоровления, исходя из своих физико-психологических характеристик. Тьюторанты повысили свой уровень культуры питания.

Кроме того, у подростков появилась уверенность в себе, своих силах в случае успеха.

В антропологическом направлении: они стали понимать себя, как значимого человека. Изменились представления о своих возможностях, повысилась самооценка и уверенность в своих силах.

Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали, что у подростков явно вырос уровень физического развития,

Таблица 6

**Результаты уровня физического развития тьюторантов
(контрольный срез)**

Критерии	Олег		Антон		Миша	
	Сумма баллов	%	Сумма баллов	%	Сумма баллов	%
Когнитивный	2 балла	66.6%	3 балла	100%	2 балла	66.6%
Культурно-гигиенический	11 баллов	91.6%	10 баллов	83.3%	8 баллов	66.7%
Двигательно-общefизический	18 баллов	66.7%	20 баллов	74%	18 баллов	55.6%
Всего	31 балл	73.8%	33 балла	78.6%	28 баллов	66.7%

Диаграмма 1

Сравнительный анализ уровня физического развития Олега на контрольном этапе экспериментальной работы

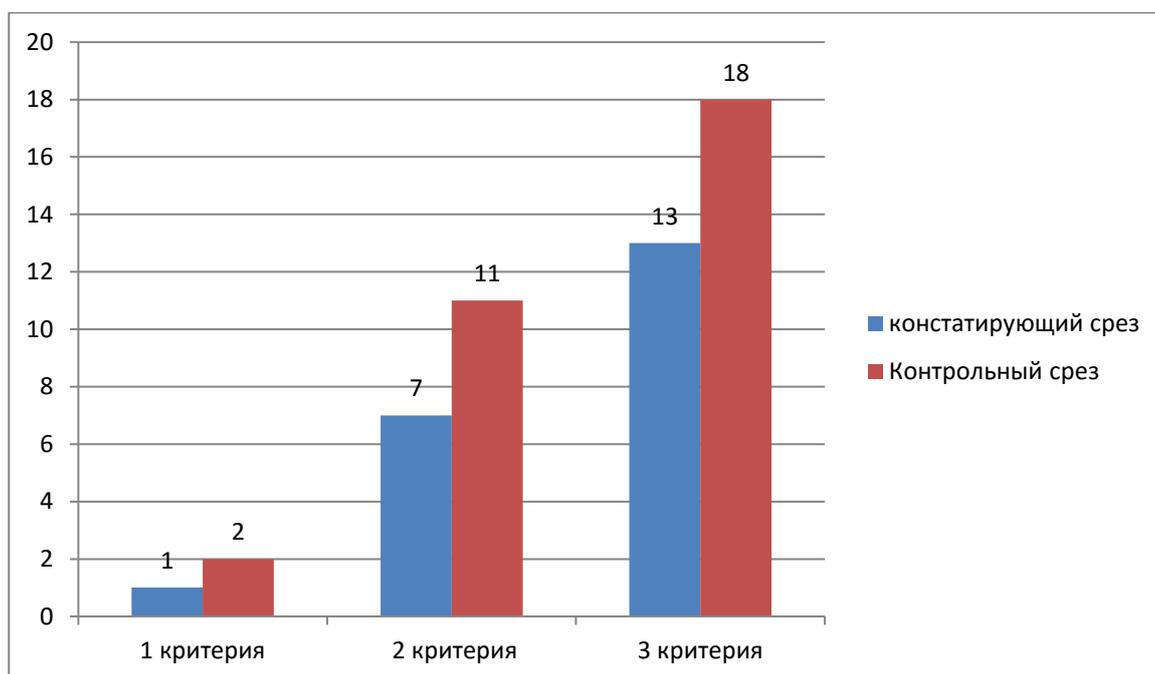
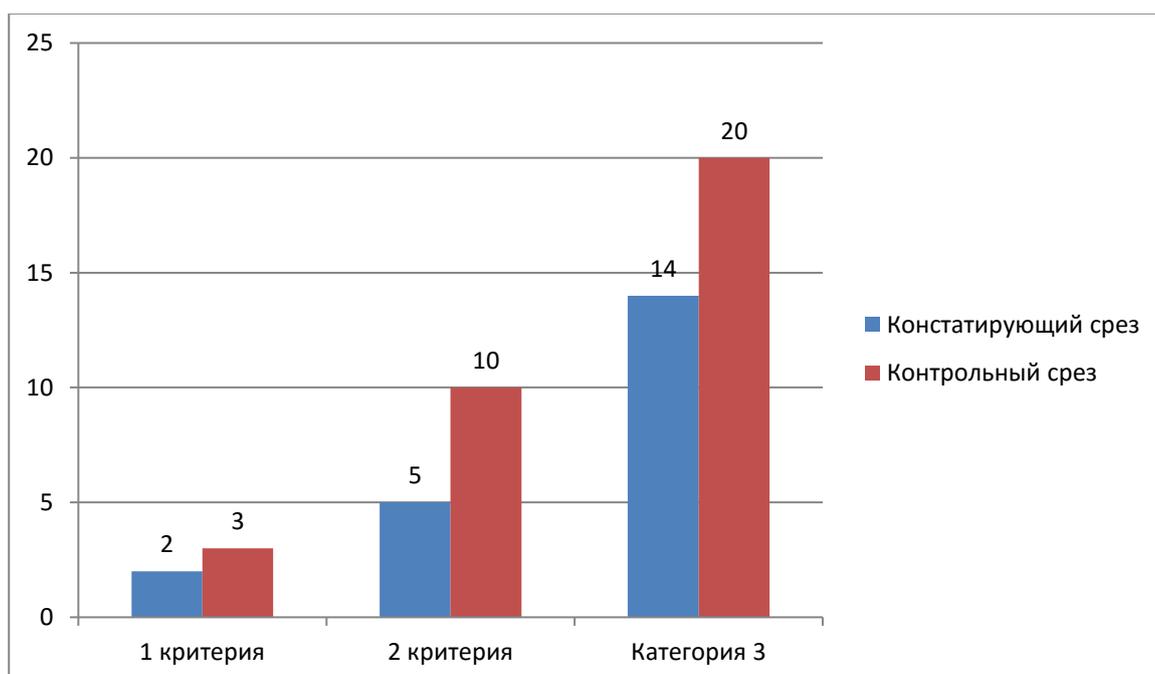
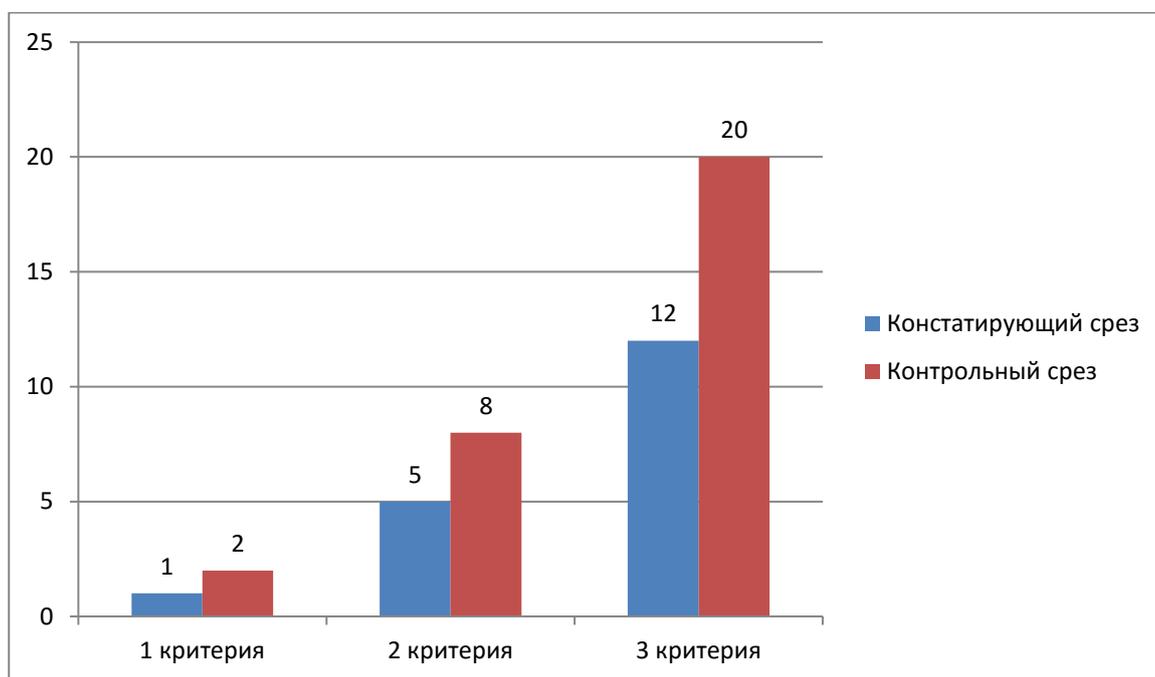


Диаграмма 2

Сравнительный анализ уровня физического развития Антона на контрольном этапе экспериментальной работы



Сравнительный анализ уровня физического развития Михаила на контрольном этапе экспериментальной работы



Эти три диаграммы показывают на то, что все трое воспитанников заметно улучшили свои показатели в физическом развитии. Михаил укрепил своё здоровье до выше среднего, похудел, построил себе правильный рацион питания, стал спокойным, больше времени стал уделять прогулкам и занятиям йогой, повысилась успеваемость в школе, стал меньше горбатиться, появилась уверенность и стал быстрее адаптироваться к физическим нагрузкам. Олег практически поднял своё физическое развитие до высокого состояния, стал намного лучше владеть своим телом, перестал стесняться своего роста, стал намного реже болеть, физически окреп и свободно общается со сверстниками. А Антон повысил своё физическое до высокого уровня, также как и Олег стал редко болеть, стал хорошо питаться, физически окреп,. Но мы посоветовали тьюторам не забрасывать свой новый этап здоровьесбережения и продолжать заниматься активно спортом, соблюдать гигиену, рацион питания и режим дня и тогда они вырастут сильными, здоровыми, гармонично сложенными парнями, которые всегда будут добиваться своей цели

Модуль II. «Тьютор-родители»

Родители стали уделять больше внимания познавательной активности своих детей, его интересам, проблемам и т.д. Стали больше общаться на интересующие их темы. Стали больше внимания уделять необходимости соблюдать режим дня и здорового образа жизни (на своем примере).

Также в семьях появилась новая традиция «Спортивный выходной» (посещение бассейна, лыжные прогулки, занятия в фитнес-клубе по программе «Мама, папа, я – спортивная семья»). По просьбе Михаила родители записали его в футбольную секцию.

Родители Антона и Олега стали принимать активное участие в физкультурно-оздоровительной работе школы (совместные физкультурные занятия, спортивные праздники, соревнования, экскурсии, походы) и систематически выполнять с ребенком освоенные ранее упражнения в домашних условиях.

Таким образом, в результате проведенного исследования, мы сделали следующие выводы:

1. Результаты констатирующего этапа эксперимента подтвердили низкий уровень физического развития тьюторантов, что требовало реализации выявленных педагогических условий для проверки структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

2. С целью проверки выдвинутой гипотезы исследования, с учетом плана экспериментальной работы после формирующего этапа был проведен контрольный срез уровня физического развития тьюторанта. Результаты формирующего этапа эксперимента подтвердили существенные позитивные изменения в уровне физического развития тьюторанта. Это дает нам основание считать, что проблема диссертационного исследования, заключающаяся в поиске путей решения сохранения и укрепления здоровья подростков через индивидуализацию физкультурно-оздоровительной работы на основе тьюторского сопровождения, и направленную на повышение уровня

физического развития детей подросткового возраста решена, теоретические положения, и гипотеза исследования подтвердились.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

1. Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками будет более успешным, если: моделирование образовательного процесса осуществляется на основе системного и деятельностного подходов, реализуется структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, включая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки. Выявлены педагогические условия (создана открытая здоровьесберегающая образовательная среда для осуществления физкультурно – оздоровительного процесса; осуществляется взаимодействие физкультурно-оздоровительного центра с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста; разработана и реализована образовательная программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

2. Особенность структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками заключается в том, что она является системным образованием и обеспечивает высокий уровень физического развития подростков.

3. Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Констатирующий этап экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень физического развития тьюторантов и сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами был разработан и реализован индивидуальный образовательный маршрут с учетом особенностей развития ребенка, в основу, которой была положена авторская программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы

детей дошкольного возраста, которая состоит из двух логически связанных модулей («Тьютор - ребенок», «Тьютор - родители»), реализация которых приводит к снижению уровня заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, повышению уровня психо-физической подготовленности подростков.

4. Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали существенные позитивные изменения уровня физического развития тьюторантов, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение уровня психофизического развития подростков является актуальной педагогической задачей. Опираясь, на накопленные теоретические, практические достижения отечественных и зарубежных специалистов в области педагогики, психологии, физической культуры нами был осуществлен целенаправленный поиск решения данного вопроса.

Анализ состояния исследуемой проблемы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками в психолого-педагогической, научно-методической, нормативно-правовой литературе, изучение опыта работы образовательных организаций позволили сформулировать цель исследования, которая заключалась в выявлении, теоретическом обосновании и проверке экспериментальным путем эффективности структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Обобщение и систематизация результатов проведенного исследования позволили сделать следующие выводы.

1. Родовидовой анализ понятий «тьютор», «тьюторское сопровождение», «здоровье», «оздоровление» и «физкультурно-оздоровительная работа» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками», которое мы рассматриваем как систему организационных мероприятий, направленную на повышение уровня физического развития и оздоровление, выявление и развитие образовательных мотивов и интересов подростков, с учетом принципа индивидуализации.

2. Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам разработать структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, под которой мы понимаем системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный,

результативно-оценочный), результатом которой является высокий уровень физического развития подростков.

3. Эффективность реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками предопределяется выявлением педагогических условий:

- создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса.

- взаимодействие физкультурно-оздоровительного учреждения с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста.

- разработка и реализация образовательной программы тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

4. Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с подростками будет более успешным, если: моделирование образовательного процесса осуществляется на основе системного и деятельностного подходов, реализуется структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, включая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки.

5. Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Констатирующий этап экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень физического развития тьюторантов и сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

6. В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами был разработан и реализован индивидуальный образовательный маршруты с учетом особенностей развития детей, в основу которой была положена авторская

программа тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы детей дошкольного возраста, которая состоит из двух логически связанных модулей («Тьютор - ребенок», «Тьютор - родители»).

7. Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали существенные позитивные изменения уровня физического развития тьюторантов, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

Проведенное исследование открывает новые перспективы в изучении теоретических и прикладных аспектов развития тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы с подростками, что влияет на особенности профессионально-педагогической деятельности работников физкультурно-оздоровительного центра, и, соответственно, особенностей физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Библиографический список

1. Аверьянов, А.Н. Системное познание мира: Методологические проблемы /А.Н. Аверьянов. — М.: Политиздат, 1985. -263 с.
2. Ананьев, В.А. Психология здоровья – новая отрасль человекознания / В.А. Ананьев // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– № 4. – С. 3–18.
3. Анисимов, О. С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О.С.Анисимов. – М.: Экономика, 1991. – 415 с.
4. Андреев, В.И. Педагогика: учеб. курс для творческого саморазвития. -2-е изд./В.И. Андреев.- Казань, Центр инновац. технологий, 2000. - 608 с.
5. Анохина, Т.В. Педагогическая поддержка как реальность: сб.: Новые ценности образования: забота - поддержка – консультирование / Т.В.Анохина. - М.: Инноватор, 1996. с. 115
6. Афанасьев, В.Г. Социальная информация / В.Г. Афанасьев. - М.: Наука, 1994 - 199 с.
7. Афанасьева, Т.П. Тьюторство как технология индивидуального сопровождения учащегося в системе предпрофильной подготовки и профильного обучения /Т.П. Афанасьева// Профильная школа, М.,2007.— №2. - С.5-15.
8. Богданов, Е.Н. Психология развития. Учеб.пос для студентов / Е.Н. Богданов.-М.:Высш.шк.псих., 2011. – 174 с.
9. Большая советская энциклопедия / Энциклопедии и словари. [Электронный ресурс]. URL: http://enc-dic.com/enc_sovet/Jeksperiment-102382/
- 10.Блауберг, И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. - М.: Наука, 1973. – 271 с.
- 11.Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 208 с.

- 12.Ваценков, О.В. Педагогические условия экономического воспитания учащихся 8-9 классов общеобразовательных школ в процессе становления рыночных отношений: дис.канд.пед.наук /О.В. Ваценков-Екатеринбург,1993.—180 с.
- 13.Вифлеемский, А.Б. Профилизация сельской школы: сетевые модели, экономические и правовые проблемы /А.Б.Вифлеемский/ /Директор школы. - М.,2004. - №1. С.85-90.
- 14.Владимирова, Е.В. Часто болеющие дети: клинико-психологические особенности, механизмы адаптации, реабилитация: автореф. дисс.... канд. мед. наук: 14.01.08 / Владимирова Елена Валерьевна. – Саратов, 2012. – 22 с.
- 15.Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для ВУЗов / под редакцией В.Г. Каменской, И.Е. Мельниковой. – СПб.: Изд-во «Питер», 2013. – 272 с.
- 16.Газман, О. С. Неклассическое воспитание: От авторитарной педагогики к педагогике свободы / Ред.- сост. А. Н. Тубельский, А. О. Зверев. М., 2002. – 296 с.
- 17.Гершунский, Б.С. Педагогическая прогностика: Методология, теория, практика / Б.С.Гершунский.- Киев: Вища шк,1986.—216с.
- 18.Гуртовенко, Г.А., Железнова, Г.А, Костина, Н.А. Профессия – педагог; Способы профессионализации педагогов и управленцев в послевузовском образовании: от замысла к реализации/ Г.А. Гуртовенко, Г.А. Железцова., Н.А. Костина // Упраление школой: прил.к газ. «Первое сентября». – 2004. - №27-28.
- 19.Детские болезни / под редакцией академ. РАМН А.А. Баранова. – М.: Изд. «ГЭОТАР-Медиа», 2009. – 1008 с.
20. Деражне Ю.Л. Педагогические основы открытого обучения: Науч. – метод. Пособие / Ю.Л. Деражне. – М., 1997. – 104 с.
- 21.Жук, О.Л. Педагогика: учеб.-метод. комплекс / О.Л. Жук.- Мн.: БГУ,2003. – 383 с.

22. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М.: Академия, 2001.-208 с.
23. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды. Т.1 / А.В.Запорожец. - М.: Педагогика,1986.-320 с.
24. Ильинский, И. М. Негосударственные вузы России: опыт самоидентификации / И.М. Ильинский. – М.: Изд-во Московского гум. университета, 2004. – 352 с.
25. Инфекционные болезни у детей / под редакцией В.Н. Тимченко. – СПб.: Издательство «СпецЛит», 2012. – 640 с.
26. История тьюторства в Англии / Википедия. Свободная энциклопедия/ [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Тьютор>
- 27.3 Ковалева, Т.М. Открытые образовательные технологии как ресурс тьюторской деятельности в современном образовании /Т.М.Ковалева/ Тьюторское сопровождение и открытые образовательные технологии в современном образовании. Сборник статей. - М.: МИОО,2008.-160 с.
- 28.1 Ковалева, Т.М. Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании»: лекции 1–4 / Т.М.Ковалева. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010.– 56 с.
- 29.2 Ковалева, Т. М. Тьютор – школе / Т.М. Ковалева //Директор школы. – 2011. – №8.– С. 87-90
30. Ковалева, Т. М., Профессия «тьютор» / Т.М. Ковалева, Е.И. Кобыща, С. Ю. Попова (Смолик), А. А. Теров, М.Ю. Чередилина. - М. - Тверь: «СФК-офис», 2012. – 246 с.
31. Конаржевский, Ю.А. Внутришкольный менеджмент / Ю.А. Конаржевский. - М.: Новая школа,1993.-140 с.
32. Контекст деятельности тьютора: зачем колледжу нужен тьютор / Уварова Н. М., Максимченко Т.В./ Энциклопедия знаний //[Электронный ресурс]. URL: <http://www.pandia.ru/text/77/164/7061.php>

33. Кузьмин, В.П. Системный подход в современном научном познании / В.П. Кузьмин // Вопросы философии. - 1980. - № 1. - С. 55-73.
34. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнер. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.
35. Малоземов, О.Ю. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: учеб. пособие / О.Ю. Малоземов, Ю.И. Громько. – Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2006.
36. Михайлова, Н.Н. Педагогика поддержки: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Михайлова, С.М. Юсфин. - М.: Мирос, - 2002. – 208 с.
37. Новиков, А.М. Научно-исследовательская работа в образовательном учреждении / А.М. Новиков. - М.: РАО, 1996.-130 с.
38. Петленко, В.П. Основы валеологии. Книга первая / В.П. Петленко. – Киев, 1998. – 433 с.
39. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 295 г. Москва «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-site-dok.html>
40. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. N 662 г. Москва «Об осуществлении мониторинга системы образования» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2013/08/19/monitoring-site-dok.html>
41. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 31. 05. 2002 г. № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» / Портал информационной поддержки специалистов ЛПУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zdrav.ru/library/regulations/detail.php?ID=26235>

42. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07.2002 г. № 2712/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» / Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/901824603>
43. Рыбалкина, Н.В. Идея тьюторства – идея педагогического поиска / Н.В. Рыбалкина // Тьюторство: идея и идеология.— Томск, 1996.—С.15-30.
44. Сонин, В.А. Учитель как социальный тип личности / В.А. Сонин. - СПб: Речь, 2007. – 400 с.
45. Степанов, Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / Е.Н. Степанов, Л.М. Лузина. - М.: ТЦ Сфера, 2002.—160 с.
46. Субетто, А.И. Системологические основы образовательных систем / А.И. Субетто. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1994. – Т.1. – 284 с.
47. Субетто, А.И. Системологические основы образовательных систем / А.И. Субетто. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1994. – Т.2. – 321 с.
48. Субетто, А. И. Философия и методология образования : [Монография] / А. И. Субетто, С. К. Булдаков. - Петр. акад. наук и искусств [и др.]. — СПб. : Астерион, 2002. — 407 с.
49. Теров, А. А. К вопросу о моделях тьюторского сопровождения в образовательном учреждении / Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора/ А.А. Теров // Мат-лы Всерос. науч.-практич. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика» / М.: АПК и ППРО, 2009. – 180 с.

50. Титова, Н.И. Гуманистические основы воспитания детей в научном наследии А.В.Запорожца: автореф.дис.канд.пед. наук / Н.И. Титова.- М.,2001.-180с.
51. Тьюторское сопровождение индивидуальных образовательных программ на разных ступенях обучения: материалы межд.науч.-практ. конф./под общ. ред. Л.А.Косолаповой; Перм.гос.гуманит.пед.ун-т.-Пермь: ПГГПУ, 212.-205 с.
52. Тюмасева, З.И. Валеология и образование: проблемы и решения. Часть I / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. – 220 с.
53. Тюмасева, З.И. Здоровье человека и здоровье окружающей среды как фактор личной и национальной безопасности / З.И. Тюмасева // Вестник ОГУ. - №1.2005. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании».- Оренбург,2005.-С.146-148
54. Тюмасева, З.И. Эколого-валеологические тайны модернизации «современного образования»: словарь-справочник / З.И. Тюмасева, В.П. Старикова. – Сургут, 2003. – 250 с.
55. Тюмасева, З.И. Экология, образовательная среда и модернизация образования: Монография / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2006.-322 с.
56. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография /З.И. Тюмасева, И.Л.Орехова, Е.Г.Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. –315 с.
57. Угнивенко, В.И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни. Курс лекций / В.И. Угнивенко. – М.: Изд-во «Современная Гуманитарная Академия», 2008.
58. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» / Система ГАРАНТ: Информационно-правовой портал/ [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70183566/>

59. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>
60. Федотова, О.Д. Тьюторское сопровождение в лицее: реализация полифункциональной субъект-субъект ориентированной модели / О.Д.Федотова // Тьюторская ассоциация// [Электронный ресурс]. URL: http://www.thetutor.ru/regions/rostov/practice_news_003.html.
61. Философский энциклопедический словарь.- М.: Сов. энцикл., 1983.-840 с.
62. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. - 480 с.
63. Цирульников, А. М. История образования в портретах и документах / А.М.Цирульников. - М.: Владос, 2001. – 272 с.
64. Цыгановская, М.В. Организация тьюторского сопровождения детей группы риска в условиях общеобразовательных учреждений/ Методические рекомендации/ Сост: М.В. Цыгановская, Е.Ю. Зинова, А.В. Кречетникова.- Ханты-Мансийск, 2012г.
65. Шалыгина, И. В. Система работы тьютора при освоении и использовании ИИП «КМ-Школа» в учебном процессе: методические рекомендации к проведению тьюторского семинара/ Шалыгина И. В. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.km-school.ru/r9/prakt2.asp>
66. Штофф, В.А. Моделирование и философия / В.А.Штофф. - М.: Наука, 1966. - 301 с.
67. Штофф, В.А. Проблемы методологии и научного познания / В.А. Штофф.- М.: Высш. шк., 1978.-271 с .
68. Щедровицкий П.Г. Тьюторство: идея и идеология / П.Г. Щедровицкий // Материалы 1- й Межрегиональной конференции.- Томск, 1996.- С.7.

- 69.Щенников, С.А. Основы деятельности тьютора в системе дистанционного образования / Специализированный учебный курс / С.А. Щенников, А.Г. Теслинов, А.Г. Чернявская, М.Я. Беньковский, А.А. Вербицкий, Е.Л. Гаврилова, А.Д. Ишков, Е.С. Комраков, Н.Г. Милорадова, М.В. Моисеева, А.М. Орел, Т.А. Сергеева. – М.: Образование Сервис, 2004. - 608 с.
- 70.Юрьев, В.В. Пропедевтика детских болезней: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальности «Педиатрия» по дисциплине «пропедевтика детских болезней» / под ред. В.В. Юрьева, М.М. Хомича. – М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2012. – 719 с.
- 71.Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. - М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка физического развития детей по антропометрическим показателям

Для оценки физического развития используются данные измерений человека, которые принято именовать *антропометрическими*. В их число входят показатели: *соматометрии* - измерений тела (рост, масса тела, окружность груди и др.), *физиометрии* - измерений функций организма (сила мышц, артериальное кровяное давление, жизненная емкость легких и др.), *соматоскопии* - оценки строения тела по внешним признакам (форма позвоночника, осанка, половое созревание и др.).

настоящее время на основании обследования большого количества детей и подростков разработаны усредненные таблицы, содержащие антропометрические показатели общего физического развития здоровых детей и подростков. Всякое существенное отклонение от средних данных свидетельствует о нарушении физического развития ребенка; часто в основе этих нарушений лежат различные заболевания. Следовательно, антропометрические обследования детей и подростков позволяют не только определить степень физического созревания, но и дать общую оценку состояния здоровья обследуемого ребенка.

Для повседневной оценки физического развития детей и подростков в процессе педагогической работы вовсе не обязательно использовать весь комплекс антропометрических методик. Достаточно учитывать основные антропометрические показатели: рост, массу тела и окружность груди. Данные показатели на разных этапах онтогенеза меняются с различной интенсивностью, что свидетельствует о различной интенсивности процессов физиологического развития детей и подростков.

Средние возрастные показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки подростков (12-17 лет)

Возраст (лет)	Рост (в см)		Масса тела (в кг)		Окружность грудной клетки (см)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
12	144,9 σ 6,0	148,8 6,4	37,9 6,3	39,3 6,9	69,9 4,3	70,3 4,9
13	151,3 σ 6,9	152,4 7,1	44,4 7,2	45,7 7,1	73,7 4,9	74,6 5,1
14	158,4 σ 7,5	17,4 7	48,9 8,4	49,2 7,4	77,8 5,1	76,7 5,3
15	164,3 σ 7,4	159,6 7,2	54,3 8,4	53,1 7,2	81,9 5,4	79,3 5,7
16	168,8 σ 6,8	161,1 6,5	59,4 7,3	55,6 7,6	85,5 5,1	80,5 4,9
17	171,9 σ 6,8	163 6,6	63,2 6,8	58,1 7,3	87,9 4,7	82,1 4,6

Существуют формулы для расчета должного физического развития (ФР):

1. Вес(М)

Старше 10 лет: $M = 30 + 4 * (n - 10)$. где n - где возраст ребенка в годах.

1. Рост(Р)

После 8 лет: $P = 130 + 5 * (n - 8)$, где n - возраст ребенка в годах.

2. Окружность груди(ОГр):

С 10 до 15 лет: $ОГр = 63 + 3 * (n - 10)$, где n - возраст ребенка в годах.

3. Окружность головы:

С 5 до 15 лет: $ОГ = 50 + 0,6 * (n - 5)$, где n - возраст ребенка в годах.

Индексы пропорциональности:

1. Индекс Эрисмана (индекс крепости): $ОГр - 1/2$ роста (до 1 г = 10 см, 2 - 3 года = 6 - 9 см, 8 - 15 лет = 1 - 3 см).

2. Индексы Чулицкой: а) индекс упитанности: **(3 окр. плеча + окр. бедра + окр. голени) - рост** ; б) индекс пропорциональности: **3 окр. плеча = ОГр = окр. бедра + окр. голени**.

3. Индекс Тура (после года): $ОГр - ОГ = от n до 2n$, где n - число лет.

ФР *среднее*, если отклонения от величин, полученных по формулам массы, роста и окружности грудной клетки составляют + 10%, т.е. эти параметры соответствуют возрасту. ФР *нижнее среднего*, если эти показатели снижены по сравнению с нормой более чем на 10%. ФР *выше среднего*- показатели увеличены более чем на 10%.

Гармоничным развитие наблюдается в том случае, если три параметра (масса, рост, окружность грудной клетки) соответствуют возрасту, или они все одинаково повышены, или понижены более чем на 10%. При *дисгармоничном развитии* наблюдается их несоответствие друг другу. *Пропорциональное развитие* наблюдается тогда, когда индексы пропорциональности соответствуют возрастным нормам.

Приложение 2

Тесты на равновесие и координацию

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональные спортсмены. Однако, координация нужна не только в спорте. От нее зависит каждое движение человека.

Всего 15 упражнений Они составлены в определенной последовательности — от простых к более сложным. При выполнении первых 10 упражнений — оценка «хорошо», а при выполнении первых 6 и 7 — «удовлетворительно».

Последовательное включение отдельных упражнений этого цикла в обычную утреннюю зарядку или тренировку способствует улучшению равновесия. Регулярно повторяя эти упражнения, можно в короткий срок добиться очень высокого уровня развития равновесия.

Ноги и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты — стоять 20 секунд,

2. Правая стопа стоит перед левой на одной линии, руки на поясе — стоять 20 секунд.

3. То же, но с закрытыми глазами — стоять 15 секунд.

4. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках — стоять 15 секунд.

5. То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 секунд.

6. Руки на поясе, подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть и поднять вперед — стоять 15 секунд.
7. То же, и о с закрытыми глазами — стоять 10 секунд.
8. Ноги вместе, встать на носки, и выполнить пять наклонов вперед, один наклон в секунду.
9. Правая стопа стоит перед левой на одной линии, руки на поясе, выполнить 6 маятникообразных наклонов вправо и влево — один наклон в секунду.
10. Ноги вместе, подняться на носки, голову до предела откинуть назад — стоять 15 секунд.
11. То же, но с закрытыми глазами — стоять 5 секунд,
12. Встать на носки, выполнить 6 круговых движений головой влево — один поворот в секунду.
13. Встать на носок правой ноги, руки «а поясе, выполнить 6 маховых движений левой ногой вперед и «азад с полной амплитудой движений — одинмах в секунду.
14. Встать на носки, 10 раз быстро откинуть голову назад.
15. Встать на носок правой ноги, левую согнуть и поднять вперед, голову до предела откинуть назад, закрыть глаза — стоять 5 секунд

Приложение 3

Психологический климат семьи

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для любого коллектива, которые определяют его основное настроение.

Прочитайте следующие утверждения. Если Вы согласны с утверждением поставьте "да", если несогласны - поставьте "нет".

1. Наша семья очень дружная.
2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.
3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.
4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.
5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.
6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.
7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.
8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.
9. С полным основанием я могу считать: мой дом - моя крепость.
10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.
11. В семье есть очень неуравновешенный человек.
12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.
13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.
14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.
15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.
16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по "родным стенам".
17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.
18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.

19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.
20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.
21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.
22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно - генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.
23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.
24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.
25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.
26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.
27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.
28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.
29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.
30. Меня часто обижают дома.
31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.
32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.
33. Отношения в семье весьма натянутые.
34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.
35. К нам часто приходят гости.

Обработка данных.

Определяется число правильных ответов по "ключу":

"да" - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35;

"нет" - 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34.

За каждый совпадающий с ключом ответ начисляется балл.

Результаты :

Показатель "характеристика биополя семьи" может варьироваться от 0 до 35 баллов.

0-8 баллов. Устойчивый отрицательный психологический климат. В этих интервалах находятся показатели супругов, принявших решение о разводе или признающих свою совместную жизнь "трудной", "невыносимой", "кошмарной".

9-15 баллов. Неустойчивый, переменный психологический климат. Такие показатели дают супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение.

16-22 балла. Неопределенный психологический климат. В нем отмечаются некоторые "возмущающие" факторы, хотя в целом преобладает позитивное настроение.

23-35 баллов. Устойчивый положительный психологический климат семьи.

Приложение 4

Анкета «О здоровье – всерьез»

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения _____
2. Дорога до школы
 - пешком (сколько времени) _____
 - на транспорте (сколько времени) _____
3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
 - нет
 - да – 1 раз в день, 2 раза в день.
4. Режим сна ребенка:
 - вечером ложится спать в рабочие дни в ___ ч, поднимается в ___ ч;
 - в выходные дни ложится спать в _____ ч, поднимается в _____ ч.
5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:
 - да (указать продолжительность сна);
 - нет.
6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?
 - нет;
 - иногда;
 - только в выходные дни;
 - да, всегда.
7. Сколько времени в день ребёнок:
 - смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;
 - в выходные дни _____ ч;
 - проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;
 - в выходные дни _____ ч.
8. Где ребёнок был летом?
 - дома;
 - за городом;
 - на море;
 - другое _____
9. Знаете ли вы меню школы?
 - да, всегда;
 - иногда;
 - не интересуюсь.

10. Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок?

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

- консервы
- шоколад, сладости;
- чипсы, сухарики;
- газированные напитки;
- продукты фастфуда (гамбургер, хот-дог и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

- А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);
- Б – иногда (1 раз в неделю);
- В – редко (1-2 раза в месяц)

12. Стараетесь ли Вы соблюдать режим питания?

- да, всегда;
- иногда;
- нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое (указать причину)

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа? _____

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в школе?

11. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу психофизиологического развития вашего ребёнка?

Дата заполнения анкеты: _____

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

Анкета для родителей

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

1. ФИО, дата рождения ребенка _____
2. Кто из родителей (бабушек, дедушек) занимался или занимается спортом? Каким? Есть ли спортивный разряд? _____
3. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую? _____

4. Какой вид деятельности предпочитает Ваш ребенок в выходные дни? (прогулка, подвижная игра, настольная игра, рисование, походы, чтение, просмотр телепередач, компьютер, др) _____
5. Какое спортивное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома? (детский спортивный комплекс, коньки, лыжи, санки, велосипед, скакалка, мяч, кегли, обруч, гантели, шашки, шахматы, др.) _____
6. Занимаетесь ли Вы с Вашим ребенком какими-либо спортивными играми или физическими упражнениями? (делаем вместе утреннюю гимнастику, играем во время прогулки в футбол, играем в шахматы и т.д.) _____
7. Можете ли Вы поделиться с другими своим положительным опытом семейного физического воспитания? _____
8. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете? _____

Благодарим за ответы