



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

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических
дисциплин**

Тьюторское сопровождение физического воспитания обучающихся

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

Проверка на объем заимствований:

89,17 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 01 » 02 2024 г.

Заведующий кафедрой безопасности
жизнедеятельности и медико-
биологических дисциплин

Тюмасева З.И.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-314-135-3-1

Соколова Кристина Эдуардовна

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор,

Тюмасева З.И.

Челябинск

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	10
1.1 Современное состояние проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.....	10
1.2 Методологические основы тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.....	24
1.3 Педагогические условия тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.....	28
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	37
2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.....	37
2.2 Технология тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся	41
2.3 Оценка эффективности технологии тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.....	54
Вывод по второй главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЯ	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Проблема формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения сохраняет свою приоритетность в государственной политике России. Основы решения данного процесса представлены в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Воспитание следует рассматривать как стратегический общенациональный приоритет, который должен быть реализован на всех уровнях государственного управления в системе образования, физической культуре и спорте, культуре, а также поддержки социализации детей и др.

Физическое воспитание как педагогический процесс способствует формированию потребности в занятиях физическими упражнениями, в результате которых у школьников происходит формирование физических качеств и овладение ими специальных знаний позволяющих осознанно прибегать к физкультурным занятиям. Тьюторское сопровождение в полном объеме осуществляет процесс физического воспитания в аспекте формирования здорового образа жизни. Тьюторское сопровождение реализует принцип индивидуализации, который предполагает учет индивидуальных психологических и физиологических особенностей развития учащихся соответствующих возрастным показателям.

Проблеме физического воспитания школьников посвящены труды многих ученых в частности проблема индивидуализации в физическом воспитании и спорте представлена в исследованиях Л.П. Матвеева, А.А. Тер-Ованесяна, Е.П. Ильина, М.М., Б.А. Ашмарина, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатова и других. Проблема индивидуального подхода всесторонне изучена в работах М.К. Акимовой, В.Т. Козловой, А.С. Границкой, Б.А. Вяткина, Е.П. Ильина, И.М. Осмыловской, Т.А. Ратановой, В.С. Мерлина, В.Д. Шадрикова, Е.С. Рабунского, И.С. Якиманской и других авторов. Разработкой теоретических и прикладных аспектов индивидуализации в образовательном

процессе занимались В.В. Давыдов, И.А. Зимняя, В.П. Зинченко, А.К. Маркова, В.А. Петровский, В.В. Рубцов, Н.Ф. Талызина, Д.И. Фельдштейн, В.Д. Шадриков и другие. Проблеме целостного подхода к пониманию развития индивидуальности посвящены труды С.Л. Рубинштейна Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова и В.С. Мерлина.

Проблема здоровья подрастающего поколения за последние годы не только не теряет своей актуальности, а только набирает обороты в связи с появлением новых рисков для здоровья. Статистика показывает, что только 10-12% младших школьников и 5% старшеклассников - здоровые дети. 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые непосредственно связаны с двигательной активностью. По статистике более 1 млн. школьников не посещают занятия физической культурой по причине связанной с низкими показатели здоровья.

Физическая подготовленность школьников также находится на низком уровне. Только 30-70% школьников выполняют нормативы государственной программы. В психической жизни школьников также наблюдаются проблемы. Только 10-15% школьников абсолютно здоровы в психическом отношении. Проблемы в психике проявляются в комплексе деструктивных проявлений: незрелость личности, неадекватной самооценке, стремление приобщения к негативной стороне социума и др.

Физическое воспитание общепризнанно считается, что играет важную роль в формировании активной жизненной позиции, коррекции негативных факторов физического и психического развития и поведения. Однако одного физического воспитания недостаточно, это признают многие педагоги и психологи, так как для осознанного отношения к собственному здоровью, ведению здорового образа жизни, поддержания интереса к физкультурно-спортивной деятельности и др. необходим поиск новых современных подходов к решению обозначенной проблеме.

Приобщение к физической активности детей необходимо осуществлять в раннем возрасте, но основные проблемы возникают в подростковый период. Именно в этом возрасте интенсивно идут процессы роста и биологического созревания организма, которые могут вызывать дискомфорт физического и психического характера. Именно в этот период подростки уязвимы и легко вливаются в деструктивные группы. Поэтому необходимо создать условия, при которых подросток мог легко решить возникшие проблемы без ущерба для своего здоровья. Тьюторское сопровождение, как инновационная технология может решить данную проблему, т.к. обладает возможностью использования ресурсов социального и образовательного пространства необходимых для поддержания и развития индивидуальных физических и психологических особенностей личности подростка.

Следовательно, проблема тьюторского сопровождения физического воспитания школьников является актуальной.

Обобщая вышесказанное, определим **актуальность данного исследования**, которая обусловлена:

– на *общественно-государственном уровне* – потребностями общества и государства в повышении физического воспитания школьников как основы физической и психологической зрелости личности;

– на *концептуально-теоретическом уровне* – необходимостью обоснования методологических концепций тьюторского сопровождения физического воспитания школьников.

– на *опытно-практическом уровне* – разработка и реализация технологии тьюторского сопровождения физического развития школьников.

Таким образом **тьюторское сопровождение физического развития школьников** актуально и определяется рядом объективно существующих противоречий:

- необходимостью гуманизации образования на всех уровнях образования и достаточно сильными традициями и стереотипами авторитарной педагогики;

- современными требованиями повышения уровня физического воспитания школьников как основы здорового образа жизни подрастающего поколения и не достаточно разработанными технологиями индивидуализации процесса физического воспитания;

- состоянием здоровья школьников, порождающего проблемы физической и психической зрелости личности, и фактическим отсутствием в практике технологии тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.

Указанные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости глубокого изучения процесса физического воспитания школьников. Это определило тему исследования «Тьюторское сопровождение физического воспитания обучающихся».

Цель исследования: разработать, обосновать и апробировать технологию тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предмет исследования: процесс тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

Рабочая гипотеза: тьюторское сопровождение физического воспитания обучаемых среде будет успешно, если:

- изучено современное состояние проблемы исследования;
- выявлены педагогические условия реализации технологии тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся;
- разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.

2. Разработать и апробировать технологию тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.

3. Выявить педагогические условия тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

4. Разработать критерии и показатели эффективности тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

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

— **Теоретические методы:** изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

— **Эмпирические методы:** сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;

— **Социологические методы:** опрос и тестирование детей с целью выявления эффективности технологии тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

Исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (ноябрь 2021 г. - август 2023 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование воспитанников, на основе которых разработали гипотезу исследования проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

На втором (сентябрь 2022 г. - май 2023 г.) разрабатывается организация и проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На третьем этапе (июнь-декабрь 2023 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению технологии тьюторского сопровождения физического воспитания подростков. Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Базой исследования: МБОУ Башкирская гимназия с. Учалы. В эксперименте приняли участие учащиеся 8 класса в количестве 26 человек, тьюторское сопровождение проводилось на 10 учащихся.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения физического воспитания подростков;
- разработаны критерии и показатели эффективности тьюторского сопровождения физического воспитания подростков.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в том, что:

- разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания подростков;
- выявлены педагогические условия тьюторского сопровождения физического воспитания подростков;

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;

- статистическим анализом полученных результатов;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента.
- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).
- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
- В выступлениях и докладах на совещаниях и методических семинарах педагогов и тьюторов г. Челябинска и Челябинской области. По теме исследования опубликовано 2 работы.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем диссертации составляет – 71 страницу, с учетом библиографии и приложений Диссертация содержит 8 таблиц, 3 рисунка. Список литературы включает 63 источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Современное состояние проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

Современные реформы образования за последнее десятилетие сохранили ориентир на развитие индивидуализации личности обучаемых, при которой акцент делается на уникальность психических и физических качеств каждого ученика. Особую роль в данном процессе отводят тьюторским технологиям сопровождения субъектов образовательного процесса[19,64].

Процесс тьюторского сопровождения в своей основе тесно связан с процессом педагогического сопровождения, которое активно начали внедрять в образование в 80 годах XX века. Когда стали активно говорить о необходимости реформирования образования в аспекте индивидуализации учебно-воспитательного процесса. Считалось, что только через сопровождение возможно сформировать навык у обучаемых в личной ответственности оценки и принятия решений в сложных проблемных ситуациях. В педагогической практике педагоги также используют понятие педагогическую поддержку, которая на первый взгляд может отождествлять деятельность, связанную с оперативной и превентивной помощью подросткам в решении проблем социального характера, психического и физического здоровья [26,68].

Т.М. Ковалёвой, определяет понятие «сопровождение» как метод, который позволяет создавать комплекс условий принятия субъектом сопровождения оптимальных решений в ситуациях жизненного выбора [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Сопровождение как целостный процесс рассматривается в работах многих авторов (Э. Ф. Зеер, А. К. Маркова, Н. С. Глуханюк, И. Н. Аркусова,

Г.В. Безюлева). Оно включает диагностику, с целью определения проблемного поля развития, методов решения проблемной ситуации и консультативной помощи в момент становления и коррекции личности [65].

В концепции О. Е. Кучеровой сопровождение рассматривается как сотрудничество, представляющее собой отношения между педагогом и обучающимся строящиеся на взаимодоверии и сотрудничестве.

Педагогическое сопровождение часто связывают с сопровождением социальной адаптации, социальной защитой и созданием условий быстрой реабилитации сопровождаемых.

Е. А. Александрова считает, что в процессе сопровождения педагог должен находиться в ближнем круге общения субъекта сопровождения. Субъект сопровождения всегда должен чувствовать поддержку своих действий, которые формируют уверенность выбора решений. В подростковом возрасте это значимо т.к. сопровождаемые имеют право на ошибки и пробы своего выбора. Тьютор наблюдая, консультируя и поощряя действия своего подопечного, формирует его самостоятельность и жизненную позицию активного действия [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Понятие «сопровождение» употребляется в значении технологии как поддержка или помощь, как сотрудничество или взаимодействие с целью достижения какой-либо цели. Условия личностного роста, создание условий формирования навыков оздоровительной деятельности – все это может быть целью сопровождения.

В современных условиях образовательной практики сопровождение осуществляют педагоги с тьюторской компетенцией или тьюторы в образовательных организациях разного уровня. Деятельность педагогов с тьюторской компетенцией связана с разрешением трудностей, возникших в процессе обучения у детей и взрослых на всех ступенях образования. Сопровождение, осуществляемое тьютором, – это специально организованное взаимодействие педагога (тьютора) с обучающимся с целью

выявления его потенциальных возможностей и жизненных перспектив [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Представление о тьюторстве как образе новой педагогической деятельности было серьезно обогащено и в значительной степени осмыслено в российской науке благодаря теоретическим разработкам педагогики и психологии развития Л. С. Выготского, Б. Д. Эльконина. Прежде рассмотрим, как определяется понятие «тьютор». Тьютор в переводе с английского tutor, от лат. tueor – наблюдаю, забочусь. По определению Б.Д. Эльконина тьютор является консультантом учащегося, он помогает выработать индивидуальную образовательную программу, самоопределиться к самому процессу обучения и к отдельным элементам этого процесса, а также может ответить на вопрос как использовать результаты обучения и как переложить эту самую учебную программу, учебную деятельность в процесс индивидуального развития этого конкретного человека [6,12,20].

Тьютор — это педагог, который является посредником между учителем и ребенком, тьютор – это тот, кто составляет программы индивидуального развития ребенка в образовательной организации, по определению П.Г. Щедровицкого [2].

По мнению Т. М. Ковалевой, тьютор – это педагог, который не передает общих знаний и умений, он не воспитывает, главной целью тьютора является помочь тьюторанту зафиксировать познавательные интересы, помочь реализовать их и разработать свою программу [26].

Педагогическая деятельность «тьютора» принципиально отличается от других педагогических профессий. Целью педагогической деятельности учителя, который преподаёт предмет, является передача знаний, освоение учащимися учебной дисциплины.

Психолог занимается сохранением и укреплением психологического здоровья, созданием в коллективе – благоприятного психологического климата, диагностированием учащихся на наличие психологических особенностей, коррекцией негативных психологических девиаций.

Деятельность социального педагога, прежде всего, связана с работой с детьми из социально-неблагополучных семей, с детьми, которые имеют какие-либо социальные проблемы. Социальный педагог является посредником между педагогами, какими-либо государственными структурами и ребенком. Социальный педагог занимается вопросами оказания социальной помощи и поддержки семье и ребенку.

В отличие от перечисленных ранее профессий целью профессиональной тьюторской деятельности является сопровождение разработки и реализации каждым обучающимся индивидуальной образовательной программы [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

В целом, в процессе тьюторского сопровождения ученика в учебном процессе исследователи выделяют ряд возможных видов функциональных позиций, которые может занимать данный специалист в ходе своей профессиональной деятельности: учебно-коммуникативную, менеджерскую и сервисно-техническую [26].

По мнению Е.А. Сухановой, А.Г. Чернявской, тьюторское сопровождение – это сопровождение обучающегося в ситуациях неопределенности, в процессе которого тьютор создает условия для осуществления и осмысления. Тьюторское сопровождение – деятельность по оказанию педагогической поддержки обучающимся при реализации каждым из них индивидуальной образовательной программы (А.А. Теров).

Тьюторское сопровождение ребенка С.В. Дудчик понимает как технологию, направленную на предоставление условий раскрытия, реализации и осознания индивидуальных познавательных интересов. При этом цель преподавателя-тьютора заключается не только в оказании помощи младшему школьнику в совершении выбора, однако и в предотвращении ограничения свободы этого выбора [26].

Согласно Т.М. Ковалевой тьюторское сопровождение — это движение тьютора вместе с изменяющейся личностью тьюторанта рядом с тьюторантом, которым реализует свою персональную образовательную

программу, осуществление своевременной навигации возможных путей, при необходимости оказание помощи и поддержки. Тьютор не навязывает свое мнение тьюторанту, а помогает самому наметить ориентиры [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

«Основной целью тьюторской деятельности определяется увеличение активности самого обучающегося в процессе освоения учебных задач и достижения продуктивной социализации, в том числе и лиц с особыми потребностями. Среди основных инструментов достижения данной цели выделяется создание дружественной социальной среды в образовательной организации, а также создание необходимых условий для становления социального партнерства в образовательном пространстве» [26].

Авторским коллективом под руководством Т.М. Ковалевой, разрабатывающим и внедряющим идеи тьюторства в отечественной образовательной практике, под тьюторским сопровождением понимается педагогическая деятельность по индивидуализации образования, направленная на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов для создания его индивидуальной образовательной программы [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Одним из направлений формирования здорового образа жизни подрастающего поколения является физическое воспитание. Тьюторское сопровождение физического воспитания подростков наиболее эффективно будет способствовать формированию их потребности и реализации навыков физической активности и здорового образа жизни [13, 50, 57].

Тьюторские технологии характеризуются расширенными возможностями реализации образовательных целей для субъектов в любом возрасте, с любым уровнем образования и физическим развитием.

Физическое воспитание в теории и практике физической культуры имеет несколько трактовок понятий, соответствующих определенным подходам. Так, под физическим воспитанием подразумевается обучение

физическим упражнениям в ходе выполнения, которых происходит формирование физических качеств и овладение физкультурными знаниями. Это соответствует системному подходу. Физическое воспитание при данном подходе обусловлено практикой физического воспитания в контексте культуры общества, сформированного мировоззрения субъектов деятельности, методических и нормативных документов, определяющих физическое развитие и совершенствование общества [28,37].

Физическое воспитание так же определяется как вид физического, телесного развития. Физическое развитие достигается благодаря генетики человека, образа жизни, физической активности и окружающей среды. Физическое развитие происходит стихийно и/или целенаправленно. Средствами физического воспитания являются мероприятия, к которым относят физические упражнения, спортивные игры, гимнастика, занятия. Физические упражнения играют особенную роль в развитие нервной системы человека, поэтому необходимо их выполнять в соответствии с методикой физической культуры. Правильно организованные занятия способствуют развитию не только центральной нервной системы, но и функциональное развитие. Организм ребенка быстрее адаптируется к нагрузкам умственным и физическим. Опорно-двигательный аппарат укрепляется и увеличивается подвижность за счет соединительной ткани суставов, мышечная масса наращивается и обеспечивает проявление мышечной силы. Это влияет на развитие дыхательной и кровеносной систем организма [52].

Физическое воспитание всегда было неотъемлемой частью системы образования и вносило значительный вклад во всестороннее развитие учащихся. Однако в последнее время важность физического воспитания в системе образования находится на особом повышенном уровне внимания. У педагогов сложилось двоякое мнение о месте физической культуры в образовании школьников. Одни считают, что физическая культура должна занимать ведущие позиции, другие считают, что ученики должны получать

всесторонней образование, в котором физическое воспитание осуществляется наравне с другими дисциплинами [51].

Физическое воспитание для укрепления физического здоровья — это неотъемлемая часть целостного образования подрастающего поколения. Оно включает в себя целый ряд мероприятий, направленных на улучшение физической формы, развитие двигательных навыков и улучшение общего самочувствия учащихся. В последние годы, в связи с расширением использования технологий и снижением внимания к физической активности, детей, подростков все больше вызывает беспокойство их малоподвижным образом жизни. Малоподвижный образ жизни приводит к различным проблемам со здоровьем, таким как патологии сердечно-сосудистой и дыхательной системы, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, обменом веществ и др. [46].

Введение обязательного физического воспитания в виде курсов внеурочной деятельности позволяет активно продвигать идеи здорового образа жизни средствами физической культуры. Эти курсы предоставляют учащимся возможности для организованной физической активности, включая различные виды спортивной деятельности такие как фитнес, подвижные и спортивные игры и развлечения на свежем воздухе. Систематическое участие в занятиях по физическому воспитанию позволяет учащимся развивать и поддерживать здоровую физическую форму, тем самым улучшая здоровье сердечнососудистой системы, увеличивая силу и гибкость, а также приобретая базовые двигательные навыки. Физическое воспитание не только приносит физическую пользу учащимся, но и положительно влияет на их психическое здоровье. Многие исследования показали взаимосвязь между физической активностью и улучшением психического здоровья, включая снижение тревоги, стресса, депрессии. В последние годы наблюдается неожиданный рост проблем с психическим здоровьем среди студентов. Такие факторы, как школьный стресс, социальные проблемы и распространение цифровых технологий, привели к

значительному росту психического напряжения, которое проявляется в виде стресса, тревоги и депрессии [1,43].

Физическая активность напрямую влияет на выброс эндорфинов в мозг. Эндорфины — это нейромедиаторы, которые улучшают настроение и облегчают боль. Когда учащиеся занимаются физической активностью, такой как бег, занятия спортом или фитнесом, их организм вырабатывает эндорфины, которые помогают уменьшить стресс и беспокойство. Физическая активность становится здоровым средством передачи энергии, переживаний и аффектов учащимся, тем самым приводя к сбалансированному психическому состоянию. Структурные занятия физкультурой благотворно влияют на общее настроение и самооценку учащихся. Физическая активность стимулирует выработку серотонина, нейромедиатора, связанного с чувством счастья и благополучия. Благодаря физическим упражнениям учащиеся могут ощутить эффект повышения настроения, который может улучшить их эмоциональное благополучие. Физическая активность позволяет учащимся ставить личные цели, достигать важных результатов и испытывать успех. Эти достижения повышают самооценку и помогают создать позитивный имидж. Кроме того, исследования показывают положительную взаимосвязь между физической активностью и когнитивной активностью. В дополнение к физическому и психическому здоровью, физическое воспитание напрямую влияет на когнитивные способности учащихся. Регулярные физические упражнения увеличивают приток крови и кислорода к мозгу, улучшают работу мозга и помогают поддерживать оптимальную когнитивную функцию. Было доказано, что регулярные физические упражнения улучшают концентрацию внимания, память и навыки решения проблем у учащихся [1].

Включив физическое воспитание в учебную программу, школа создает тем самым среду, которая способствует когнитивному развитию, и формированию основы для академических успехов учащихся. Спорт не ограничивается физическими упражнениями, он также предоставляет

платформу для развития важных жизненных навыков. Различные виды спортивной подготовки, такие как командные виды спорта, подвижные игры и индивидуальные занятия, позволяют сформировать у обучаемых возможность приобретать и совершенствовать навыки, которые имеют решающее значение для личностного роста и успеха во всех сферах жизни [34].

Командные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол и др. являются важной составляющей физического воспитания. Участие в этих видах спорта позволяет учащимся на собственном опыте ощутить силу командной работы. Они учатся эффективно взаимодействовать друг с другом в команде для достижения единых целей. Это позволяет им осознать важность сотрудничества, поиска компромисса и коллективной ответственности. В совместной работе происходит осознанное достижение поставленных целей и развитие навыки межличностной коммуникации, таких как разрешение конфликтов и принятие точек зрения оппонентов в беседе [8].

Такие навыки необходимы не только для успеха в спорте, но и могут быть перенесены в другие виды учебной и профессиональной деятельности в дальнейшем.

В дополнение к коммуникативным навыкам, занятия физкультурой также помогают развить лидерские качества. У учащихся есть возможность играть руководящую роль в команде, например, в качестве капитана или тренера. Эти должностные роли должны отвечать за принятие решений, мотивацию членов команды и их совместной работы. Беря на себя руководящие роли, учащиеся учатся эффективно выражать свои взгляды, делегировать задачи и мотивировать других на достижение общих целей. Такого рода опыт спортивного лидерства закладывает основу для будущих лидерских возможностей и дает уверенность и навыки, необходимые для лидерства в различных ситуациях. Физические тренировки также могут развить важные коммуникативные навыки. В командных видах спорта и

совместных соревнованиях очень важна эффективная коммуникация, в которой координация и стратегия играют важную роль. Учащиеся учатся выражать свои идеи, давать четкие инструкции и активно прислушиваться к мнению членов команды. Они развивают в себе способность уверенно выражать свои идеи, излагать свои замыслы и корректировать свои методы общения в соответствии с различными ситуациями и аудиториями. В дополнение к хорошему здоровью, эти коммуникативные навыки являются бесценным активом в академических, профессиональных кругах и личных отношениях [9,10].

Умение решать проблемы, возникающие в ходе спортивной деятельности, также является значимым навыком, который развивается в процессе физического воспитания. В процессе спортивного взаимодействия участники сталкиваются с проблемами и должны критически мыслить, разрабатывать стратегии и быстро принимать решения при выполнении индивидуальных и групповых заданий. Они учатся анализировать ситуации, оценивать варианты и корректировать свой подход к ситуациям. Навыки решения проблем являются ценным активом в повседневной жизни, в дополнение к учебе, рабочим заданиям и физическим упражнениям. Физическое воспитание также формирует ценности, которые важны для личностного роста и развития характера. При регулярной физической активности учащиеся осознают важность дисциплины, упорства и усидчивости. Эти важные качества, приобретаемые в процессе физического воспитания, основаны на личности учащихся и способствуют их общему развитию и подготавливают их к удовлетворению личностных и профессиональных потребностей взрослых [3,40].

Физическое воспитание способствует формированию социальных навыков основанных на умении общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. Благодаря физическому воспитанию учащиеся получают ценные уроки о сотрудничестве, коммуникации и взаимодействия. Этот опыт создает дружбу и единство среди учащихся, устраняет социальные барьеры и

открывает доступ к школьному сообществу. На уроках физкультуры учащиеся часто участвуют в групповых мероприятиях, которые требуют сотрудничества для достижения общей цели. Будь то эстафета, командная тренировка или групповое соревнование по фитнесу, эти занятия поощряют учащихся работать сообща и полагаться друг на друга. Учащиеся должны координировать свои усилия, эффективно общаться и использовать свои уникальные сильные стороны, чтобы добиться успеха в команде. Благодаря такому совместному опыту учащиеся узнают о важности сотрудничества, компромисса и взаимопомощи, глубже понимают ценность командной работы и важность индивидуального вклада в динамику команды [39].

Независимо от способностей, интересов или культурных различий, физическое воспитание предоставляет всем учащимся равные возможности участвовать и вносить свой вклад. Благодаря обмену опытом учащиеся развивают эмпатию, уважение и понимание друг друга. Они учатся ценить уникальные сильные стороны и перспективы, которые каждый человек привносит в их команду. Спорт создает чувство сплоченности среди учащихся и способствует формированию позитивной и инклюзивной школьной культуры. Социальные взаимодействия, которые происходят в области физического воспитания, выходят за рамки непосредственного окружения. Развивая социальные навыки на уроках физкультуры, учащиеся обретают уверенность в способности общаться с другими, выстраивать здоровые отношения и развиваться в целом в социальной сфере [23].

Повышая осведомленность, о важности регулярной физической активности и обучая учащихся упражнениям, правильному питанию и здоровому образу жизни, школы предоставляют учащимся инструменты, необходимые им для поддержания хорошего самочувствия на протяжении всей жизни. На уроках физкультуры учащиеся могут участвовать в физических упражнениях и спорте, чтобы выявить и продемонстрировать свои интересы и таланты. Этот опыт позволяет учащимся определить виды деятельности, которые им нравятся, и развить навыки, которые продолжают

осваиваться в сфере развлечений. Получая радость и удовлетворение от физических упражнений, учащиеся больше преуспевают и ведут активный образ жизни, способствующий долгосрочному здоровью и счастью. В дополнение к физической активности, на занятиях физической культурой учащиеся больше узнают о физических упражнениях, правильном питании и здоровом образе жизни, о важности регулярных физических упражнений, их пользе для сердечнососудистой системы и роли тренировок на силу и гибкость в поддержании общего физического здоровья. Они также признают важность правильного питания, понимают важность сбалансированной диеты и делают осознанный выбор в отношении приема пищи [18].

Занятия физической культурой также дают учащимся представление о счастье в жизни. Учащиеся знакомятся с различными составляющими благополучия, включая физическое, психическое, эмоциональное и социальное благополучие. У них развивается понимание взаимозависимости этих аспектов и важности баланса для обеспечения общего благополучия. У некоторых учащихся разнообразие видов спорта и физического воспитания вызывает интерес к определенным видам деятельности. Эта мотивация побуждает учащихся активно заниматься избранным видом спорта.

Физическое воспитание закладывают основу, и дает ученикам возможность участвовать в самых разнообразных мероприятиях, которые могут повлиять на их будущие личностные и профессиональные проекты. Исследования показали, что физически активные учащиеся успевают лучше, чем их сверстники, которые не посещают занятия. Занятия физкультурой также помогают развить жизненные навыки, такие как командная работа, дисциплина и постановка целей, которые могут быть перенесены на академическую деятельность [16,47].

Одним из приоритетных направлений совершенствования физического воспитания является следование традиционным гуманистическим принципам отечественной системы физического воспитания, не потерявшим своей актуальности и в наши дни. Оно включает в себя принципы всестороннего и

гармоничного развития личности, оздоровления и прикладных аспектов физического воспитания. Современные условия общества вносят свои коррективы в содержание физического воспитания. При этом необходимо формулировать направления, принципы и требования физического воспитания с учетом современной социокультурной ситуации [30,41].

Развитие самостоятельности субъекта является гарантией сохранения его физической формы, укрепления здоровья посредством физического воспитания и активного долголетия. Таким образом, центральным направлением улучшения физического воспитания без принижения значимости других видов деятельности является сосредоточение внимания на физическом воспитании. Это достигается за счет расширения и углубления знаний об олимпийских видах спорта, личной гигиене, значении физической культуры в современных условиях, ее влиянии на телосложение, умственную и физическую активность, жизнедеятельность человека и обеспечении самостоятельного и грамотного использования физической культуры в целях саморазвития. На уровне творческого развития физкультурной культуры человека необходимы знания для оперирования общими понятиями, постановки себя и самостоятельного решения задач физического воспитания и самообразования. Наряду со знаниями курс физического воспитания должен развивать методические навыки и умения, необходимые для практического применения. Формирование саморазвивающейся личности является важным направлением реализации гуманистических идей в физическом воспитании. Это должно осуществляться на основе полноценного физического воспитания и усвоения гуманистических ценностей, мотивирующих физическое саморазвитие [33]. Важным направлением совершенствования физического воспитания является формирование у личности интереса к физическому воспитанию и спорту. Для достижения этой цели физическое воспитание должно быть эмоционально насыщенным, приносить учащимся полезные результаты, стимулировать и удовлетворять потребность в самопознании, вызывать естественное чувство

удовлетворения от физической деятельности. Совершенствование физического воспитания включает соблюдение требований принципа соблюдения возрастных и половых особенностей обучающихся в процессе проектирования и реализации содержания физического воспитания. Одним из ключевых направлений практики совершенствования физического воспитания является выявление базовых и вариативных компонентов физического воспитания. К базовым компонентам относится уровень развития знаний, умений, навыков и двигательных навыков, обеспечивающих психофизическую адаптацию к изменяющимся условиям жизни. Она разрабатывается с учетом содержания традиционной отечественной системы физического воспитания, соответствующего сформировавшемуся за несколько десятилетий ресурсному обеспечению, и современным требованиям к физическому воспитанию [49]. Содержание вариативного компонента организовано с учетом того, что одних и тех же результатов в физическом воспитании можно достичь, используя различные средства, возникающие в результате передачи обучения. На практике такая возможность подтверждается тем, что в разных странах различные по содержанию системы физического воспитания обеспечивают одинаковую степень специфической адаптации школьников к почти одинаковым изменениям условий труда, службы в армии и т. д. Учет неблагоприятных условий окружающей среды является следующим направлением совершенствования физического воспитания. Под влиянием неблагоприятных условий внешней среды возникают состояния, которые считаются пограничными между нормой и патологией. Это существенно повышает требования к подбору содержания, индивидуализации физического воспитания и уровню медико-педагогического контроля над ним. Физическое воспитание должно быть связано с национальной культурой. Система образования – это социальный институт, транслирующий ценности мировой и национальной культуры личности и обществу. Физическое воспитание как элемент системы образования также

должно сохранять, передавать и приумножать эти ценности, используя специальные средства, уходящие корнями в национальную культуру. К ним относятся, прежде всего, народные танцы и подвижные игры [31]. Наряду с важными направлениями, рассматриваемыми в совершенствовании физического воспитания, происходит усиление направления интеллектуализации и оздоровления. Предпочтение следует отдавать современным и увлекательным формам движения, характеризующимся двигательной экспрессией, художественным выражением и творческой импровизацией. В процессе физического воспитания традиционное содержание и формация физического воспитания [46].

1.2 Методологические основы тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

Современная система образования базируется на гуманитарных концептуальных основах педагогики и психологии. Поэтому, процесс тьюторского сопровождения, осуществляющий реализацию индивидуализации субъектов образования в своей основе опирается на антропологический и субъектный подходы [26,60,61,63].

Антропологический подход. Педагогическая практика в последние годы особое внимание уделяет работам по педагогической антропологии К.Д. Ушинского, по воспитанию индивидуальности В.А. Сухомлинского, П.Ф. Лесгафта по связи педагогики и антропологии [4,5,11,55].

Антропологический подход реализует идеи целостного изучения субъекта образования, при котором учитываются все аспекты развития: физические, психологические, социальные и культурные. Поэтому образовательный процесс должен, строится с учетом аспектов развития учащихся. Также образование должно учитывать особенности социальной среды, в которой находится субъект, должно быть адаптировано к его потребностям и возможностям [62].

Антропологический подход в практике применяется при соблюдении следующих принципов, которые позволяют вносить инновационные коррективы.

Принцип непрерывности образования для современного общества определяется как ведущий принцип. Современные реалии требуют, чтобы образование было непрерывным одновременным с личностным и профессиональным развитием каждого человека. Невозможно обеспечить потребность в непрерывном образовании без стремления субъекта в собственном развитии.

Принцип интегративности способствует интеллектуальному развитию личности, формированию у нее навыков и знаний, необходимых для активного использования благо цивилизации. Интегративность активизирует процесс познания, развитие критического мышления, способствует развитию творческих способностей и аналитических навыков.

Принцип рефлексивности основан на осознании и осмыслении учащимися освоенных знаний и умений. Рефлексия, позволяет педагогу оценивать свои действия и оптимизировать учебный процесс, способствуя его эффективности. Учащиеся в результате рефлексии осознают приобретенные знания и умения как повышение собственного развития и эффективность обучения, а также практического их применения.

Принцип целостности позволяет оценивать человека в единстве его физического и психического, общественного и индивидуального состояния. Единство обучения и воспитания способствует формированию гармоничной личности, способной к самореализации и успешной социализации в обществе.

Принцип культуросообразности развивал в трудах К. Д. Ушинский [14]. Основная идея его работ связана с необходимостью учитывать потребности развития ребенка и направлять все педагогические воздействия на формирование его личности.

Исследуя роль физического воспитания К.Д. Ушинский [14] сформулировал ряд принципов:

- в физическом воспитании необходимо учитывать влияние на человека биологических факторов внешней среды;
- педагогический процесс строится с учетом социокультурных факторов являющихся основными: религия, семья, народность, общество, искусство и т.д.;
- строить педагогический процесс на основе законов воспитания и обучения;
- педагогу необходимо развивать тело и дух ученика т.к. человек двойственен по природе и рассматривается как единое целое;
- в процессе обучения формируются полезные привычки;
- физическое воспитание и укрепляет психическое здоровье учащихся;
- обучение строится на принципах дидактики, а принцип наглядности является одним основным в теории обучения и воспитания [55].

Человек как социальное существо развивается и формируется для жизни и самореализации в конкретных условиях среды, в конкретной культуре.

Принцип культуросообразности, необходимо также учитывать в воспитании ценности и нормы общечеловеческих и национальных культур.

Субъектный подход развивает традиции инновационных требований образования. Данный подход чаще рассматривается как методологическая ориентация в деятельности педагога. Обучаемый ставится в центр внимания педагога как субъект собственного развития, активно преобразующий собственную жизнедеятельность [20,56].

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

Понятие «субъектность» считается комплексным понятием, которое определяет функции психики и обеспечивает адаптацию и изменение

личности в окружающем пространстве на основе координации эмоционального поля, отражения деятельности и компонентов образа «Я». При таком подходе понятие «субъект» связывается с понятием «деятельность». Субъект занимает активную позицию по отношению к себе и окружающей действительности, позволяя ему самостоятельно принимать решения в определенных условиях и пространствах, адаптироваться и соотноситься с окружающей средой, создавая пространство для собственной деятельности и интересов. Ваши собственные требования и потребности. Субъектность подталкивает человека к перестройке организационной системы и личностных качеств, включая способности, стремления и мотивации. В образовательном процессе субъект-субъектные отношения осуществляются наиболее эффективным способом, который включает в себя равноправное взаимодействие всех участников образовательного процесса, которые признаются особенными, особенными и уникальными. достигается путем решения следующих задач: повышение трудовой мотивации, активизация мыслительных процессов, содействие выражению личностных качеств, построение отношений сотрудничества с педагогами, стремление к общественной деятельности, празднику. Субъектность развивается на протяжении всей жизни согласно возрастными этапами развития психики.

Субъектный подход, который лежит в основе исследования реализуется согласно ряду принципов тьюторского сопровождения:

Диалогический принцип образовательного взаимодействия основан на равноправном партнерстве субъектов образовательного взаимодействия.

Принцип проблемности. В ходе педагогического решения задач учебного взаимодействия, связан с изменением роли субъекта образовательной деятельности. Роль тьютора включает в себя сопровождение учащихся в деятельности, стимулирование их стремления к личностному развитию, создание условий для реализации их познавательных потребностей.

Принцип релевантности предполагает отказ от традиционных ролей, включение в этот процесс личностных компонентов, связанных с опытом действий и эмоциональным переживанием событий, что приводит к появлению желания играть новую роль и демонстрировать поведение не присуще субъекту.

Принцип индивидуализации учебного взаимодействия связан с выявлением и развитием конкретных качеств личности. Взаимодействие основывается на возрастных и личностных особенностях, способностях, способностях и склонностях пострадавшего [7,53].

1.3 Педагогические условия тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

Понятие «условия образования» не имеет на данный момент конкретного определения. Анализ результатов исследований позволяет выделить следующие типы педагогических условий: организационно-педагогические, дидактические условия, доступ к цифровым образовательным ресурсам и др. [48].

Организационно-педагогические условия классифицируются и выделяются такими учеными, как В. А. Беликов, Е. И. Козырова, С. Н. Павлов, А. В. Сверчков и многие другие, также данной проблемой занимались психологи-педагоги Н. В. Журавская, А. В. Круглый, А. В. Лысенко, А. О. Малыхин и др. Проблемой дидактических условий занимались М. В. Рутковская и др.

Основная цель педагогических условий делают образовательный процесс комфортным и эффективным в аспекте развития подрастающего поколения [15,35]. Поэтому выделяют ряд характеристик присущих данному термину:

- интеграция условий обучения и воспитания для повышения эффективности образовательного процесса;

- подбор средств психолого-педагогического воздействия направленных на личностное развитие субъектов образования;
- организация педагогического взаимодействия, направленного на развитие индивидуальных особенностей личности в процессе образования.

Современные учебные и педагогические ресурсы невозможно рассматривать в отрыве от цифровых технологий, которые проникли во все сферы деятельности человека. Владение ими позволит освоить больше знаний и навыков необходимых человеку в цифровом пространстве.

Таким образом "педагогические условия" выступают как составной элемент педагогической системы, отражая возможности образовательной среды по проектированию педагогического взаимодействия субъектов образования. Условия должны включать все элементы педагогической системы (содержание, методы, средства и формы обучения и воспитания). Условие как внутренний элемент такой системы обеспечивает развитие личностной сферы ее субъектов.

Поэтому педагогические условия являются неотъемлемой частью образовательного процесса так как отражают систему возможностей для адаптации и модернизации образовательной среды для реализации поставленных целей.

С целью реализации тьюторского сопровождения физического воспитания школьников были выделены ряд условий с учетом проведенного анализа научной литературы: психолого-педагогические условия, в аспекте мотивации к физической активности; учебно-образовательная среда, в аспекте реализации принципов открытости и вариативности образовательного пространства; организационно-технологические, в аспекте проектирования и реализации индивидуальной образовательной программы и технологии её сопровождения.

Первое психолого-педагогическое условие -- формирование мотивации к физической активности как основа здорового образа жизни.

Двигательная активность является основой физического воспитания и способом его осуществления, а также требованием образовательной и социальной системы как ценностной ориентации и т.д. Физическое воспитание должно быть доступным и значимым для каждого. Оно формируется с учетом возрастных и гендерных особенностей, стремится к доминирующим потребностям определенного возраста. Основные цели направлены на развитие устойчивых мотивов физического воспитания и самообразования в передаче знаний по физическому воспитанию. Определенной защитой сохранения физического состояния, укрепления здоровья посредством физических упражнений и долголетия является способность человека делать это самостоятельно [58].

Мотивация действий личности по самосохранению осуществляется через осознанные и неосознанные проявления его деятельности, не угрожающие здоровью и жизни. Мотивация следования культурным традициям выражается принадлежности личности с конкретной культурой общества, в котором он живет и воспитывается. Субъекты установили традиции, нормы и требования, которых они придерживаются, чтобы стать равноправными членами общества и жить в гармонии с устоявшимися нормами [49]. Положительные чувства по поводу своего здоровья приносят испытуемым радость и счастье. Систематические занятия спортом и физические нагрузки активизируют обменные реакции организма за счет улучшения кровообращения, жизненной емкости легких и организма в целом. Развивая физические ощущения, у детей развивается желание и интерес к физической активности. Со временем движения тела войдут в привычку, и со временем возникнет потребность к регулярным занятиям спорта [6,22,44].

Подростковый возраст характеризуется подготовкой к переходу на следующую ступень развития. Этот период сопровождается формированием мировоззрения, быстрого роста самосознания и физического развития. Мотивационная сфера также претерпевает ряд изменений. Происходит

переориентация социального статуса старшеклассников, меняется отношение к школьному образованию, его содержанию, задачам. Мотивация распределяется по уровням. Первый уровень составляют мотивы, связанные с самоутверждением, с ним связаны самооценка, положение в коллективе, успехи в учебной и внеурочной деятельности. Происходит развитие целеустремленности и воли, затем познавательной мотивации и общение со взрослыми [12].

В подростковом возрасте происходят изменения в мотивации к физической активности. Многие юноши стремятся посещать спортивные клубы, тренажерные залы, бассейны и т.п. для поддержания своего физического и социального статуса в группе. Игровые виды спорта привлекают юношей, мотивированных к спортивной победе. В последние годы наблюдается тенденция, при которой юноши больше времени уделяют учебе и реже посещают спортивные тренировки. Такая же тенденция наблюдается и среди девушек.

Девушки подростки для поддержания формы тела вместо физкультурных занятий чаще практикуют новомодные диеты или снижение суточной калорийности продуктов, что негативно сказывается на здоровье и интеллектуальной деятельности.

Поэтому вопрос о мотивации к здоровому образу жизни актуален как никогда.

Таким образом, особенно остро встает проблема формирования мотивации старших школьников к занятиям физической культурой.

Второе педагогическое условие – *организация образовательной среды физического воспитания подростков.*

Организация образовательной среды в процессе тьюторского сопровождения предполагает реализацию принципов индивидуализации таких как открытость и вариативностью [21,27].

Открытое образовательное пространство — это пространство, предоставляющее высококачественные образовательные услуги в

соответствии с социальными потребностями. Это пространство, где в процессе воспитания и совместной деятельности с педагогами и сверстниками происходит развитие личностных качеств школьников.

Проблема открытого образовательного пространства рассматривается в аспектах внутреннего и внешнего его компонента.

Образовательная организация как внутренний компонент представляет систему образования исходя из статуса образовательной организации и возможностей реализации дополнительного образования.

Образовательная организация как внешний компонент образовательного пространства используется в качестве центрального фактора, вокруг которого проектируется система организаций дополнительного образования.

Открытое образовательное пространство (ООП) можно рассматривать как систему внутреннего и внешнего пространства образовательной организации, в которой происходит развитие субъекта тьюторского сопровождения [27, 59].

Цель ООП заключается в консолидации усилий всех субъектов образования по развитию индивидуальности школьника в аспекте его интеллектуального и физического развития.

ООП образовательной организации реализуется согласно следующим положениям образовательного учреждения:

1. Образовательная организация рассматривается как развивающийся во времени и пространстве комплекс взаимосвязанных компонентов образовательного процесса.

2. ООП образовательной организации представляет собой самоорганизующуюся систему, обладающую свойствами: уникальностью, слабой предсказуемостью, целенаправленностью.

3. ООП образовательной организации характеризуется адаптивностью.

В данном аспекте этот процесс рассматривается как:

- организованное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса;
- оперативное реагирование на внешние и внутренние изменения образовательного пространства;
- способность к саморазвитию и интеграции инноваций во внутреннее пространство;
- наличие упорядоченной структуры управления;
- планирование деятельности на разных иерархических уровнях управления.

4. Интегративность открытого образовательного пространства:

- включение всех субъектов открытого образовательного пространства в совместную деятельность;
- расширение деятельности, выход за пределы внутреннего образовательного пространства;
- формирование банка индивидуальных педагогических проблем и разработка методических рекомендаций по их развитию;
- совместное проектирование открытого образовательного пространства.

Открытость образовательного пространства, с одной стороны, позволяет привлечь в систему дошкольного образования ресурсы из других сфер (кадры, техника, финансы), с другой - выйти на рынок образовательных услуг и быть востребованными.

5. Управление личностным развитием через субъект - субъектные отношения, методом сопоставления индивидуально-личностных смыслов для детей, родителей, педагогов.

6. Средообразовательный контекст развития субъектов образовательного процесса включает в себя средовую диагностику, проектирование и продуцирование результатов в образовательной деятельности.

Вариативность. Этот принцип предполагает создание разнообразной «избыточной» среды, по отношению к которой становится возможным осуществление реального выбора в построении индивидуальной образовательной программы.

Третье педагогическое условие – индивидуальная образовательная программа и технология её сопровождения.

В качестве третьего условия реализация принципа индивидуализации в работе с детьми относится к разработке и реализации индивидуальных образовательных программ. Проектирование индивидуальной образовательной программы включает в себя ряд действий. Во-первых, оценку показателей индивидуального развития тьютора. Данная оценка позволяет в работе учитывать, на каком уровне развития находится подросток, его познавательные интересы, уровень физического развития, целевые ориентиры. Это в совокупности позволяет сформировать его запрос на тьюторское сопровождение [2,56].

Во-вторых, происходит формирование плана и программы действий, которые находят свое отражение в виде индивидуальной образовательной траектории тьютора и составленной, а далее по ней формируется навигационная карта.

В-третьих, определяются контрольные точки, на которых проводят рефлексию и корректируют дальнейшую работу по достижению поставленных целей или их коррекции при достижении.

Тьюторское сопровождение физического воспитания школьников должно строиться с учетом обозначенных требований к индивидуальной образовательной программе. Поэтому, необходимо проводить оценку показателей физического интеллектуального развития в совокупности. Оценка осуществляется в соответствии с программными требованиями и рекомендаций диагностики соответствующих качеств.

Выводы по первой главе

1. Процесс тьюторского сопровождения в своей основе связан с процессом педагогического сопровождения. Только через сопровождение возможно сформировать навык у обучаемых личной ответственности в принятии решений в сложных проблемных ситуациях. В педагогической практике понятие педагогическая поддержка связано с оперативной и превентивной помощью подросткам в решении проблем социального характера, психического и физического здоровья.
2. Физическое воспитание в теории и практике физической культуры имеет несколько определений понятия соответствующих конкретным подходам. Так под физическим воспитанием подразумевается обучение физическим упражнениям в ходе выполнения, которых происходит формирование физических качеств и овладение физкультурными знаниями. Это соответствует системному подходу. Физическое воспитание при данном подходе обусловлено практикой физического воспитания в контексте культуры общества, сформированного мировоззрения субъектов деятельности, методических и нормативных документов определяющих физическое развитие и совершенствование общества.
3. Процесс тьюторского сопровождения осуществляющий реализацию индивидуализации субъектов образования в своей основе основан на антропологическом и субъектном подходах. Антропологический подход реализует идеи целостного изучения субъекта образования, при котором учитываются все аспекты развития: физические, психологические, социальные и культурные. *Субъектный подход* рассматривается как методологическая ориентация в деятельности педагога, при которой обучаемый ставится в центр

внимания педагога как субъект собственного развития активно преобразующий собственную жизнедеятельность.

4. Реализация тьюторского сопровождения физического воспитания школьников осуществляется согласно ряда условий с учетом проведенного анализа научной литературы: психолого-педагогические условия, в аспекте мотивации к физической активности; учебно-образовательная среда, в аспекте реализации принципов открытости и вариативности образовательного пространства; организационно-технологические, в аспекте проектирования и реализации индивидуальной образовательной программы и технологии её сопровождения.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА Тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа.

На первом этапе был проведён констатирующий эксперимент с целью изучения состояния проблемы, физического развития школьников. Разрабатывалась и корректировалась технология тьюторского сопровождения.

На втором этапе проводился формирующий эксперимент, в ходе которого была реализована технология тьюторского сопровождения физического развития школьников.

На третьем этапе – оценочном, осуществлялась оценка и интерпретация результатов эксперимента, разрабатывались рекомендации по применению экспериментальной технологии.

Экспериментальной базой исследования послужило МБОУ Башкирская гимназия с. Учалы. В эксперименте приняли участие учащиеся 8 класса в количестве 26 человек, тьюторское сопровождение проводилось на 10 учащихся.

На предварительном этапе эксперимента оценивалось ценностное отношение подростков к собственному здоровью и физической активности как условию здорового образа жизни. Оценивание происходило по тест-опросу для школьников, который представлен в Приложении 1

Исходя из полученных результатов на основе опроса, группы подростков в начале эксперимента не имеют значительных различий в показателях отношения к здоровью и здоровому образу жизни и физическим

занятиям. Практически все изучаемые ценности здоровья и здорового образа жизни являются для подростков индифферентными.

На данном этапе исследования была выявлена зависимость низкого уровня сформированности ценностей у подростков на ЗОЖ и их слабой заинтересованности в укреплении здоровья физической культурой. Проанализировав данные исследований, были выявлены зоны, на которые нужно обратить особое внимание при организации учебно-воспитательной работы с подростками. К наиболее существенным и распространенным недостаткам в организации работы по формированию ЗОЖ у подростков в экспериментальной базе можно отнести следующие:

1. Отсутствие системы работы по взаимодействию педагогов во внеурочной деятельности с учащимися и их привлечение к спортивно-массовой работе;
2. Узкая направленность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
3. Преобладание традиционных подходов к системе физического воспитания и отсутствие инноваций, соответствующих современным реалиям.

Для оценки результатов эксперимента разработаны критерии и показатели физического развития подростков, которые представлены в таблице 1.

Запрос на тьюторское сопровождение поступил от классного руководителя восьмого А класса. Беседа с классным руководителем показала, что есть обеспокоенность физическим состоянием ее подопечных (прогрессирующая гиподинамия, недостаточная физическая активность и др. показатели.).

Далее были проведены несколько встреч тьютора с учащимися индивидуально. Во время беседы с тьютор учащимся предлагалось оценить свои физические качества, мотивацию к занятиям физической культурой и

Таблица 1 – Критерии, показатели и методы оценки уровня физического воспитания обучающихся

Критерии	Показатели физического развития			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
Мотивационный	<p>1. Не имеет сформированных мотивов к физической активности.</p> <p>2. Без интереса выполняет двигательные упражнения</p>	<p>1. Имеет желание участвовать в подвижных играх, но не проявляет инициативу.</p> <p>2. Выполняет двигательные упражнения по желанию</p>	<p>1. Активно участвует в подвижных играх.</p> <p>2. С легкостью включается в любую физическую деятельность</p>	Наблюдение за деятельностью и поведением, беседа
Когнитивный	<p>не имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:</p> <p>1. Особенности строения и функциями организма человека.</p> <p>2. Важности соблюдения режима дня.</p> <p>3. Рациональном питании.</p> <p>4. Значении двигательной активности в жизни человека.</p> <p>5. Пользе и видах закаливающих процедур</p>	<p>имеет слабые представления о здоровом образе жизни:</p> <p>1. особенностях строения и функциями организма человека,</p> <p>2. важности соблюдения режима дня,</p> <p>3. рациональном питании,</p> <p>4. значении двигательной активности в жизни человека,</p> <p>5. пользе и видах закаливающих процедур</p>	<p>имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:</p> <p>1. особенностях строения и функциями организма человека,</p> <p>2. важности соблюдения режима дня,</p> <p>3. рациональном питании,</p> <p>4. значении двигательной активности в жизни человека,</p> <p>5. пользе и видах закаливающих процедур</p>	Наблюдение за деятельностью и поведением, беседа
Физиологический	<p>1. антропометрические показатели не соответствуют возрастным нормам</p>	<p>1. антропометрические показатели с небольшими отклонениями (небольшой</p>	<p>1. антропометрические показатели в норме;</p> <p>2. редко болеет острыми</p>	Антропометрические методы Наблюдение за

	(ожирение, дефицит массы тела, маленький рост и др.)	избыток или недостаток массы тела и др.);	респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год)	деятельностью и поведением
Продолжение таблицы 1				
	2. часто болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (до 1-2 раз в год)	2. часто более острыми респираторно-вирусными инфекциями (3-4 раз в год)		Анализ медицинских карт
Двигательный	1. Бег 30 м (сек) - 6,0 2. Бег 60 м (сек) - 10,5 3. Челночный бег 3x10 м (сек) - 9,6 4. Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) - 50 5. Прыжки в длину с места (см) - 155 6. Вис на перекладине на согнутых руках (сек) - 22 7. Отжимание на брусьях (раз) - 4 8. Подъем туловища за 30 сек (раз) - 17 9. Наклон туловища вперед (гибкость) (см) - 7 10. Метание набивного мяча (см) - 450	1. Бег 30 м (сек) - 5.4 2. Бег 60 м (сек) - 9,7 3. Челночный бег 3x10 м (сек) - 8.8 4. Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) - 55 5. Прыжки в длину с места (см) - 185 6. Вис на перекладине на согнутых руках (сек) - 30 7. Отжимание на брусьях (раз) - 6 8. Подъем туловища за 30 сек (раз) - 19 9. Наклон туловища вперед (гибкость) (см) - 9 10. Метание набивного мяча (см) - 550	1. Бег 30 м (сек) - 5.1 2. Бег 60 м (сек) - 8.8 3. Челночный бег 3x10 м (сек) - 8.3 4. Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) - 58 5. Прыжки в длину с места (см) - 205 6. Вис на перекладине на согнутых руках (сек) - 35 7. Отжимание на брусьях (раз) - 8 8. Подъем туловища за 30 сек (раз) - 23 9. Наклон туловища вперед (гибкость) (см) - 15 10. Метание набивного мяча (см) - 600	Педагогическое тестирование
Всего баллов за уровень	19	19	19	

конкретным видам спортивных игр. Также, предлагалось оценить, насколько здоровый образ жизни ведет тьюторант.

Таким образом был сформирован запрос на тьюторское сопровождение физического воспитания подростков как основы здорового образа жизни и разработана технология, которая представлена во втором параграфе.

2.2 Технология тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

С целью проверки гипотезы нами разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников подросткового возраста, которая включает в себя пять основных этапов деятельности тьютора и тьюторантов [36]. Технологическая карта экспериментальной технологии представлена в таблице 2.

Проектирование технологии тьюторского сопровождения физического воспитания подростков осуществлялась последовательно на пяти этапах: диагностическом, проектировочном, реализационном, аналитическом и результативном. Реализация этапов осуществлялась в соответствии с выделенными условиями представленных в первой главе [13].

На диагностическом этапе оценивался уровень физического воспитания тьюторантов по критериям и показателям сформированных на предварительном этапе эксперимента. В ходе диагностики тьюторанты показали средний уровень сформированности показателей физического воспитания на уровне 13 баллов по среднему уровню у 6 учащихся и 10 баллов по низкому уровню у 4 человек. Результаты представлены в таблице 3.

Анализ результатов показал следующее:

Мотивационный компонент личности сформирован на среднем уровне. Это связано с тем, что учащиеся проявляют интерес участвовать в подвижных играх, но только до тех пор пока поддерживается интерес и доброжелательный коллективный настрой.

Таблица 2 –Технологическая карта тьюторского сопровождения физического воспитания школьников

№	Этапы работы	Форма работы	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор (педагог)	Тьюторант (учащийся)	
1	Диагностика	Оценка физического, психологического состояния тьюторантов	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Выявление уровня развития школьников
2	Проектировочный	Проектирование учебной-воспитательной работы, оформление ИОП	Разработка средств и процедур сопровождения	Подготовка и обзор реализационного этапа	Составление основных направлений ИОП, Разработка комплексной программы физического воспитания школьников
3	Реализационный	Тьюторские консультации, Развивающие занятия	Сопровождение ИОП применение технологий физического, психологического развития	Готовность к взаимодействию	Отслеживается динамика физического воспитания в урочной и внеурочной деятельности
4	Аналитический	Оценка эффективность построения и реализации ИОП	Анализ учебно-воспитательной работы	Рефлексия позитивного опыта и затруднений	Мотивация к дальнейшему физическому развитию
5	Результативный	Тьюторские рекомендации школьникам	Тьютор дистанцируется, но должен мобильно реагировать на возникающие проблемы	Работа по физическому и психологическому саморазвитию	Оформление результатов проведенного эксперимента

Таблица 3 – Уровень показателей физического воспитания тьюторантов на констатирующем этапе эксперимента

Критерии	Средние показатели физического воспитания по группе		
	Низкий	Средний	Высокий
1. Мотивационный	0	1	0
2. Когнитивный	4	4	0
3. Физиологический	2	2	0
4. Двигательный	4	6	0
Всего баллов за уровень	10	13	0

Анализ когнитивного компонента показывает, что представления о строении организма и его функционировании сформированы, однако эти знания и умения не находятся на уровне их воплощения в жизнь. Учащиеся владеют представлениями о значимости режима дня и рациональном питании, но недостаточно владеют знаниями и навыками о влиянии двигательной активности на здоровье человека.

Физиологические показатели представлены данными в массе тела по нижнему и верхнему пределу. Так у трех тьюторантов наблюдается низкие показатели массы тела, а двух - превышение нормы. Частота заболеваний показывает, что четыре человека болеют более шести раз в год.

По согласованию с тьюторантами и их родителями была разработана индивидуальная образовательная программа, с учетом особенностей их развития. В программе выделена траектория и контрольные точки оценки физического воспитания подростков [66].

Учитывая, что для подростков ведущим видом деятельности является общение со сверстниками и взрослыми разработана Программа физического воспитания подростков [32,65].

Цель программы: формирование у учащихся навыков здорового образа жизни средствами физической

культуры и спорта в постоянно меняющихся условиях окружающей социальной среды.

В процессе тьюторского сопровождения происходит восприятие и осмысление информации позволяющей решать личностные задачи физического развития, контролировать качество выполнения упражнений и проводить их корректировку по необходимости. Особая роль тьютора состоит в подборе методов и средств обучения, которые должны не только соответствовать полученному опыту учащегося, но и формировать новые навыки. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

В ходе освоения программы у тьюторов формируются универсальные учебные действия (УУД) [25]:

Универсальными учебными действиями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными УУД освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными УУД освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В процессе сопровождения обучаемые должны освоить программу и на уровне знать:

- значение занятий физическими упражнениями в аспекте здорового образа жизни;
- влияние физических упражнений на развитие физических качеств, системы дыхания и кровообращения;
- влияние интенсивности нагрузки на организм и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и правила профилактики травматизма.

на уровне уметь:

- вести дневник самонаблюдения за физическим и психическим состоянием;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе и играть по упрощённым правилам;
- оказывать первую помощь при легких повреждениях.

Экспериментальная программа рассчитана на 34 часа, 2 часа в неделю дополнительно к основным занятиям физической культурой.

Примерная тематика занятий представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Тематика занятий по физическому воспитанию

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Деятельность тьюторов
		Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности на занятиях	1	1	Закрепление правил техники безопасности на занятиях физической культуры
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	Строение организма и его функции. Контроль состояния при выполнении физических упражнений. Самоконтроль
3	Закаливание организма	1	1	Упражнения на закаливание организма
4	Общая физическая подготовка	1	6	Общезакаливающие упражнения
5	Легкая атлетика		4	Легкоатлетические упражнения
6	Эстафеты		2	Эстафета с инвентарем и без
7	Гимнастика		6	Гимнастические упражнения
8	Спортивные игры		8	Волейбол, баскетбол
	Итого	4	29	

Контрольная диагностика по оценке уровня физической подготовленности обучающихся; проводится четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Во время занятий используется технологии рефлексии образовательных достижений (academic success), при которой тьюторанты играют активную роль в оценке своей деятельности и планировании дальнейших действий. Данная работа способствует учащимся планировать и понимать цели своей деятельности по овладению навыков здорового образа жизни средствами физического воспитания.

По содержанию программа основана на материалах, которые дети получают на уроках физкультуры в школе [17]. Основная форма работы - групповые тренировки. Занятия проводятся на открытом воздухе весной и осенью. Предлагаемая программа направлена на реализацию таких принципов физического воспитания, как вариативность, достаточность, постепенность и интеллектуальность. При организации тренировочных занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, а также правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Для эффективности занятий необходимо использовать спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические маты, скакалки, скамейки, набивные мячи, баскетбольные и волейбольные мячи, волейбольные сетки, и различное мелкое оборудование для легкой атлетики, гимнастики и подвижных игр.

Перед занятием проходит изучение теоретического материала необходимого на занятии. Данная работа проходит в течении десятиминутных бесед до занятия и по окончании занятия как рефлексия. С целью регулирования уровня общей физической подготовки участников занятия, а также стимулирования их интереса занятия проводятся в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Главным требованием к занятиям является реализация принципа индивидуализации к обучающимся с учетом. Учитываются их физическое развитие и подготовленность к выполнению физических упражнений; высокой моторной плотности на занятии, а также динамичности и эмоциональности. Также главным аспектом на занятии является

формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных выполнений физических упражнений.

Занятия по самопознанию тьюторантов-подростков проводились в форме тьюториалов. Методика занятий строилась по принципу: сначала осознай, зачем тебе это делать, затем научись делать правильно, чтобы не навредить себе.

Задачи тьюториалов по самопознанию:

1. Привлечение внимания к своему организму.
2. Осознать значение знаний о внутреннем строении организма человека: взаимосвязь строения органов с их функцией.

Развивать на занятиях самосохранительное сознание, доверять самоощущениям. Воспитывать уважение к жизни человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Рекомендуемые методы: эвристическая беседа, проблемное обучение, организация педагогических, игровых ситуаций, демонстрация наглядных материалов, наблюдение и самонаблюдение, упражнение, приучение, повторение, корректирование действий и поведения, прямое разъяснение отрицательных фактов, индивидуальная работа.

Мотивировать учащихся к физической активности в домашней среде. К основным видам физической активности в домашних условиях предлагается гимнастика, оздоровительный бег, оздоровительные прогулки.

Гимнастические упражнения приносят пользу всему организму и имеют значительный оздоровительный эффект. Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Если это делается в помещении, то помещение проветриваться и поддерживаться температура на уровне 16-17°C. Если упражнение выполняется в положении сидя или лёжа, то его выполняют на гимнастическом коврике. При выполнении упражнений обязательно регулируется дыхание, вдох должен быть глубоким и спокойным [42].

При выполнении гимнастики обязательно учитывается содержание и характер упражнений. Подбор упражнений проводится таким образом, чтобы прорабатывать основные группы мышц. Процедура утренней гимнастики следующая:

- Растяжка
- Ходьба (на месте или во время движения).
- Упражнения для шеи, рук и лопаток.
- Упражнения для сердечнососудистой системы и брюшного пресса.
- Упражнения для ног (приседания, прыжки).
- Общие упражнения с использованием мышц ног и рук (махи, наклоны вперед, боковые наклоны).
- Силовые упражнения
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения

Занимаясь физической активностью, необходимо избегать упражнений с давлением. Выбирая режим тренировок, учитывайте его доступность и разнообразие (сочетание больших и малых групп мышц).

В домашних условиях рекомендуется утренняя зарядка, ее следует начинать постепенно, начиная с третьей недели, и менять примерно через месяц в соответствии с интересами ребенка. При желании эти упражнения можно повторить, но чтобы избежать однообразия, используются такие приемы, как изменение исходного положения тела, рук и ног, скорости и ритма их выполнения.

Утренняя зарядка не только способствует пробуждению организм, но и оказывает определенный тренировочный эффект. Для улучшения физических показателей (мышечной силы, выносливости, и др.) проводятся специализированные упражнения. После зарядки также рекомендуется отправиться на легкую пробежку.

Здоровый бег, помимо прочего, быстро набирает популярность как вариант лечения «болезней века», включая сердечные приступы, высокое

кровеное давление и атеросклероз. Бег – это терапия для тела. В результате бега человек будет лучше себя чувствовать, лучше будет выглядеть, работать. Ежедневный бег защищает ваш организм от воздействия хронических токсинов и болезней. Все любят бегать, но многие стесняются или ленятся сделать первый шаг. Поэтому необходимо осуществлять поддержку для начинающих, также хороший эффект оказывает бег в группе.

Подвижные и спортивные игры также оказывают оздоровительное, воспитательное и обучающее значение в физическом воспитании подрастающего поколения. В ходе игры происходит физическое развитие и благотворное влияние на нервную систему, формируется положительный эмоциональный фон спортивных занятий. Большинство игр основаны на физических действиях таких как бег, прыжки, броски мячей, метание предметов и упражнений на равновесие. Они способствуют развитию основных физических качеств: сила, выносливость, координация движений, а также формируют двигательные навыки и привычки.

Подвижные игры можно проводить в любое время года на открытых спортивных площадках. Продолжительность игры зависит от сложности и интенсивности движений, а также от состояния здоровья и возраста игроков. Нагрузка применяется за счет увеличения или уменьшения количества игроков, размера игрового поля и вида спортивной игры. В конце игры обязательно проводится анализ активности каждого игрока.

Спортивные игры в отличие от подвижных, развивают не только основные группы мышц, но и в большинстве случаев многие другие качества, которые человек не может заменить, например, интеллект, выносливость, силу и др. Каждая спортивная игра способствует развитию соответствующих физических качеств. Так например в баскетболе развивается точность при броске мяча, с отклонением не более чем на 20см. Если говорить о спортивных играх, то каждая спортивная игра имеет свою логику и в зависимости от формата и правил. Таким образом занятия спортом, помимо физических качеств, способствуют развитию таких качеств,

как быстрота реакции на сложившуюся ситуацию, логика, то есть тех, с помощью которых у человека развивается интеллект. Кроме того, спортивные игры требуют изучения теории тактики ведения игры в дополнение к общей физической и специальной подготовке.

Спортивная игра — это соревнование между двумя сторонами, оцениваемое по тому, сколько раз они следовали правилам, пытались получить преимущество и достигли заявленных целей игры. Достижение поставленных целей (попадание мяча в ворота или площадку, защищаемую соперником, получение большего количества попаданий или очков, перехитрить сражающегося соперника в попытке первым выполнить определенные правила игры) оценивается численно. набранные очки; забитые голы, забитые голы. Принципы поведения в спортивных играх, направленные на достижение целей игры, определяются теми же правилами. В этом случае соревновательное поведение используется в конкретной игре, а именно в правилах игры. Сложный характер соревновательных игр создает постоянно меняющиеся ситуации, в которых необходимо оценивать ситуацию и выбирать действия в условиях ограничений по времени. Важно то, что игрок обладает разнообразными техническими и тактическими возможностями для оптимизации стратегии, чтобы усилия команды по достижению результата в спорных ситуациях были эффективными. Важной особенностью спортивных игр является количество соревновательных действий, т.е. выполнение условий игры. Эти методы должны применяться в соревновательной деятельности и поэтому требуют надежности и стабильности техники игры. В командных играх соревновательная деятельность осуществляется многими игроками и во многом зависит от координации поведения, в зависимости от того, как игроки координируют свои действия в соревновательной деятельности для достижения победы над противниками. Одной из характеристик спортивных игр является прогрессивный характер достижения спортивных результатов. В спортивных и одиночных соревновательных действиях (например, прыжках, метаниях)

наилучшее сочетание двух факторов - силы и фактического мастерства , - приводит к модификации спортивных результатов (прыжка в высоту, дальности метания).), в игре это общий аспект первого этапа, называемый «физическими навыками». Также необходима организация деятельности игроков индивидуально, в группах и группах, как способ понимания их технических и физических возможностей в соревновательной деятельности, связанной с игрой. Главным критерием эффективности соревновательных действий в спортивных играх является победа над соперником. Количество побед определяет рейтинг всех участников.

На этапе рефлексии тьюторской практики результаты и эффекты оцениваются на следующих уровнях: социальном, культурном и антропологическом.

В социальном направлении: улучшились взаимоотношения тьюторантов со сверстниками в группе.

В культурно-предметном направлении: снизился уровень заболеваемости тьюторантов (в среднем до 2 раз в год); повысился интерес к физической культуре. Тьюторанты активно участвуют в спортивных и подвижных играх. Активно проявляют сопереживание в неудачах на соревнованиях.

В антропологическом направлении: тьюторанты стали проявлять дружеские, доверительные отношения с тьютором и в команде между собой; у тьюторантов появилась уверенность в собственных силах в ситуации успеха. Изменились представления о своих возможностях, повысилась самооценка.

2.3 Оценка эффективности технологии тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся

Анализ показателей физического воспитания позволил сделать вывод об эффективности проведенной работы.

Анализ двигательного критерия оценивался на констатирующем и оценочном этапе эксперимента. Обучающиеся тьюторанты оценивались по десяти показателям. Средние результаты диагностики представлены в таблице 5. Графическое представление результатов распалагается на диаграмме 1,2.

Таблица 5 – Результаты диагностики физических показателей тьюторантов

Тесты физических показателей	Результаты диагностики	
	До	После
Бег 30 м (сек)	5,48	5,51
Бег 60 м (сек)	9,95	9,39
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,98	8,84
Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	53,8	56,2
Прыжки в длину с места (см)	177	187,3
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	29,6	31,9
Отжимание на брусьях (раз)	5,2	6,9
Подъем туловища за 30 сек (раз)	19,9	20,6
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	10,3	12
Метание набивного мяча (см)	545	570,5

Для наглядности данные представлены на рисунке 1 и 2.

Групповая работа тьюторантов обеспечивает значимость выполняемых физических упражнений обучаемыми.

Данный возраст позволяет реализовать коммуникативные потребности подростков и саозначимость индивидуума в деятельности. Это подтверждается показателями физического воспитания, которые неуклонно улучшаются.

Тьюторское сопровождение позволяет на каждом занятии не только планирование работы по интересам и индивидуальным возвижностям тьюторантов, но и вовлекают их в виды деятельности которые ранее не были интересны обучающимся.

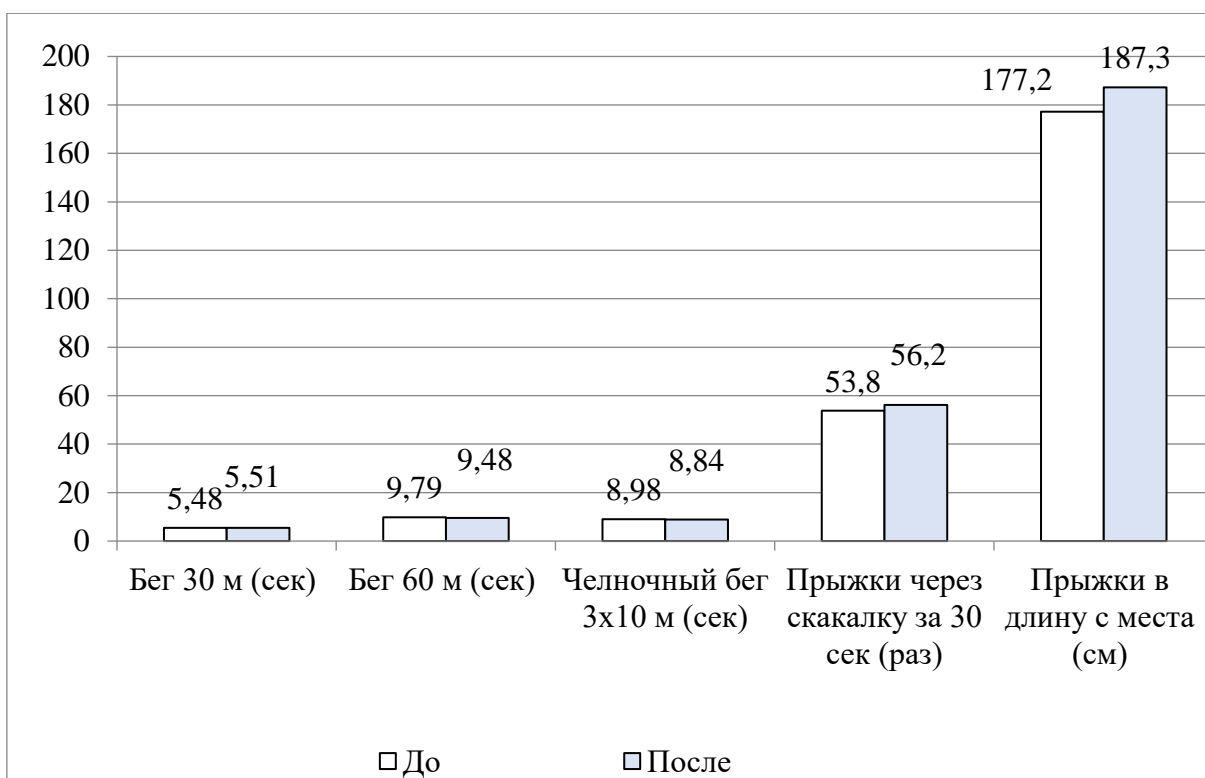


Рисунок 1 – Динамики физических показателей тьюторов (бег, челночный бег и прыжки)

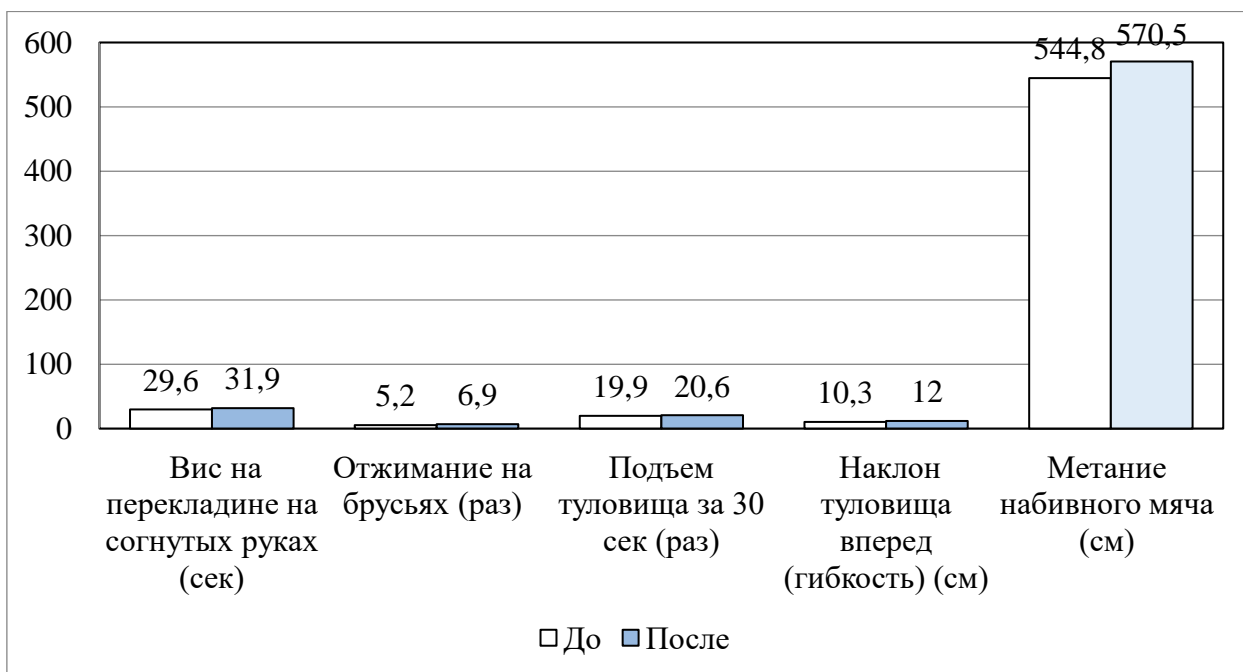


Рисунок 2 – Динамика физических показателей тьюторов (вис, отжимание, подъем, наклон, метание)

Пробы и успехи во время занятий, а также рефлексия в конце занятия окрыляют учащихся на участие в спортивной деятельности. Это доказывает повышение результатов по итогам работы.

С целью доказательства эффективности экспериментальной технологии тьюторского сопровождения физического развития обучающихся проведен статистический анализ по критерию расчета коэффициента корреляции Пирсона и критерию Т-Вилкоксона. Данные критерии позволяют провести анализ и подтвердить рабочую гипотезу [38].

Таблица 6 – Результаты статистики по критерию Пирсона

Тесты физических показателей	Коэффициент корреляции
Бег 30 м (сек)	0,88
Бег 60 м (сек)	0,82
Челночный бег 3x10 м (сек)	0,85
Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	0,69
Прыжки в длину с места (см)	0,89
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	0,67
Отжимание на брусьях (раз)	0,77
Подъем туловища за 30 сек (раз)	0,86
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	0,87
Метание набивного мяча (см)	0,93

Табличные данные соответствуют следующим показателям:

P для $0,05=0,63$; для $0,01=0,77$.

Анализируя полученные результаты с критическими значениями критерия показывает, что результаты прыжки через скакалку и вис на перекладине находятся в зоне неопределенности и значимы на уровне 5%. Остальные показатели находятся в зоне значимости и соответствуют результату на уровне 1%.

Также проведен статистический анализ по критерию Т-Вилкоксона. Результаты расчетов также показывают, что экспериментальная работа эффективна, т.к. данные значимы на уровне 5%.

Критические значения Р для $0,05=10$; для $0,01=5$. Расчетные данные равны 5.

По итогу работы проведен анализ на сравнение показателей физического воспитания тьюторантов по выделенным критериям. Данные представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Уровни показателей физического воспитания тьюторантов на констатирующем и оценочном этапах эксперимента

Критерии	Количество баллов по шкалам	Показатели физического развития					
		До			После		
		Н	Ср	В	Н	Ср	В
1. Мотивационный	2	0	1	0		1	1
2. Когнитивный	5	4	4	0	1	3	2
3. Физиологический	2	2	2	0		1	1
4. Двигательный	10	4	6	0	3	4	3
Всего баллов за уровень	19	10	13	0	4	9	7
Преобладающий уровень		Средний			Высокий		

Для наглядности данные представлены на диаграмме 3

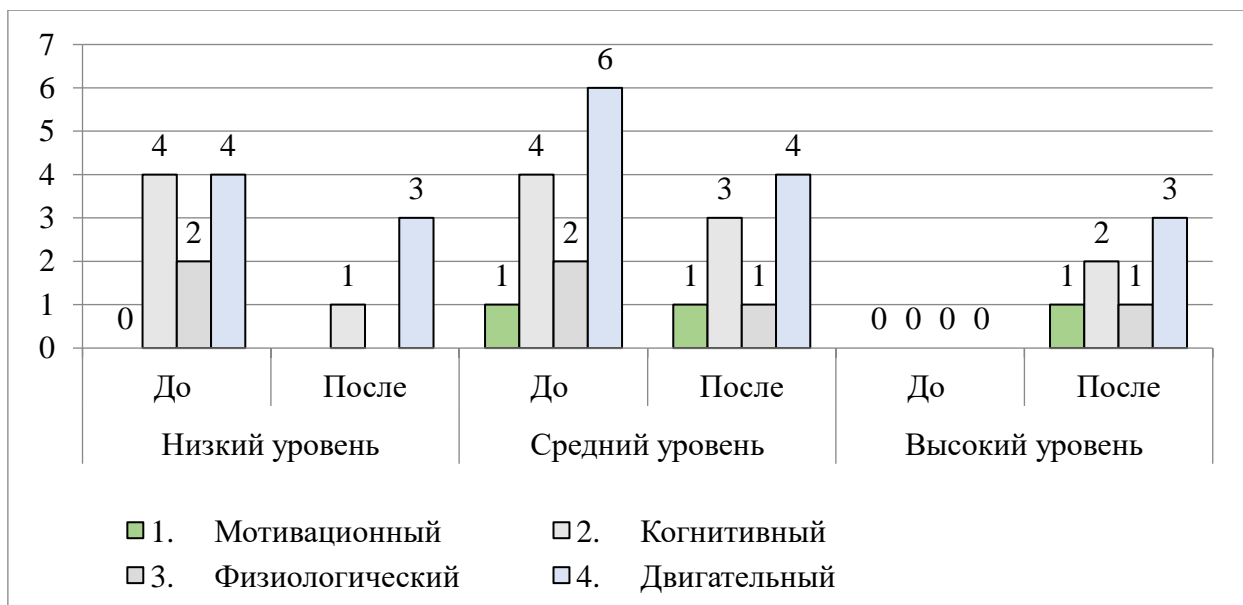


Рисунок 3 – Уровни показателей физического воспитания тьюторантов на констатирующем и оценочном этапах эксперимента

На диаграмме видно, что все данные находятся в динамике. Это доказывает значимость эксперимента и подтверждает рабочую гипотезу и эффективность тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.

Вывод по второй главе

1. Технология тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся осуществляется согласно пяти взаимосвязанным этапам, на которых реализуется процесс сопровождения, основанные на совместной деятельности тьютора и тьюторантов по планированию и выполнению пунктов плана. Только совместная и регламентированная работа по реализации индивидуализации обучающихся может привести к положительному эффекту.
2. Технология тьюторского сопровождения реализуется через выполнение условий, которые соотносятся с выделенными критериями оценки эффективности проведенной работы. Индивидуальная образовательная программа включает следующие действия: формирование и поддержание мотивации к физической активности в урочное и внеурочное время; изучение на занятиях знаний о влиянии физических упражнений на здоровье субъекта деятельности, проведение рефлексии о динамике физических и психических изменений своего организма, а также поддержание стремления тьюторанта к регулярным занятиям физической культуры.
3. Тьюторское сопровождение позволяет на каждом занятии не только планирование работы по интересам и индивидуальным возвижностям тьюторантов, но и вовлекают их в виды деятельности которые ранее не были интересны обучающимся. Пробы и успехи во время занятий, а также их рефлексия в конце занятия мотивируют учащихся на участие

в спортивной деятельности. Это доказывает повышение результатов по итогам работы.

4. Оценка экспериментальной работы проводилась по разработанным критериям и показателям. Результаты диагностики подтвердили эффективность экспериментальной технологии тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся.
5. Анализ данных показывает, что число обучающихся, повысивших свои результаты в течении эксперимента по данным статистического анализа проведенного по критериям Пирсона и Т-Вилкоксона соответствуют 5%, что доказывает эффективность проведенного исследования.

.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тьюторское сопровождение физического воспитания обучающихся представляет собой педагогическую деятельность направленную на формирование внутренней позиции личности, индивидуализацию психического склада характера, отношение к окружающим и к себе как субъекту собственного благополучия. Тьюторское сопровождение в данном аспекте рассматривается как процесс оперативной помощи субъекту сопровождения в поиске путей и средств достижения целей его психического и физического развития

Физическое воспитание в тьюторском сопровождении обучающихся наиболее эффективно будет способствовать формированию их потребности и реализации навыков физической активности и здорового образа жизни.

Физическое воспитание в теории и практике физической культуры имеет несколько определений понятий. Так, под физическим воспитанием подразумевается обучение физическим упражнениям в ходе выполнения, которых происходит формирование физических качеств и овладение физкультурными знаниями. Физическое воспитание так же определяется как вид физического развития телесности. Это достигается благодаря генетики человека, образа жизни, физической активности и окружающей среды.

В практике физическое развитие происходит в результате специально организованной или в виде самостоятельной деятельности.

Средствами физического воспитания являются мероприятия, к которым относят физические упражнения, спортивные игры, гимнастика, занятия.

Физическое воспитание способствует формированию социальных навыков основанных на умении общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. Благодаря физическому воспитанию учащиеся получают ценные уроки о сотрудничестве, коммуникации и взаимодействия. Этот опыт позволяет приобрести навыки коммуникативного взаимодействия, слаженного действия в командных играх, устраняет социальные барьеры и

открывает доступ к конкретным социальным группам обучающихся в соответствии интересов.

Разработанная технология тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся осуществлялась на следующих этапах: диагностическом, проектировочном, реализационный, аналитический и результативный. На диагностическом этапе изучался актуальный уровень физического воспитания обучающихся на констатирующем этапе эксперимента. На проектировочном этапе – составлялась индивидуальная образовательная программа, в основе которой лежали возрастные особенности подростков и их стремление к коллективной деятельности.

На реализационном этапе технологии проводились занятия по изучению физиологических особенностей тьюторантов и влияния физических упражнений на организм. В программу включены упражнения по легкой атлетике, гимнастике, а также игровые виды спорта футбол, баскетбол. На аналитическом этапе проводились контрольные измерения результатов на конец эксперимента.

Технология тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся реализуется при выполнении ряда психолого-педагогических условий:

Первое условие – формирование мотивации к физической активности как основе здорового образа жизни. Каждый субъект в своей деятельности руководствуется своими мотивами. Для подростков основным мотивом является его внешний облик, в дальнейшем мотивы приобретают более осмысленное значения связанное со здоровым образом жизни. Поэтому, мотивация является значимым, побуждающим двигателем для формирования потребности в здоровом образе жизни.

Второе условие – организация образовательной среды физического воспитания подростков. Образовательная среда должна соответствовать принципам индивидуализации, таким как открытость и вариативность.

Поддержание интереса всегда сопровождается возможностью проб и поиска новых способов, приемов выполнения действий. Особенно это касается спортивной деятельности в аспекте приобретения опыта индивидуальных действий на спортивной площадке, введение в тренировку различных упражнений из других видов спорта и.д.

Третье условие -- индивидуальная образовательная программа и технология её сопровождения. Проектирование индивидуальной образовательной программы включает в себя ряд действий, связанных с изучением индивидуальных особенностей субъекта в физиологическом и психическом аспекте, составления карты интересов, программы достижения цели в физическом воспитании.

Оценка эффективности тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся осуществляется по следующим критериям: мотивационный, когнитивный, физиологический и деятельностный. Анализ результатов до и после эксперимента подтвердил эффективность проведенной работы, а статистический анализ доказал значимость исследования на уровне 5%

Таким образом, тьюторское сопровождение физического воспитания обучающихся способствует эффективному формированию навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ» / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Павлова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000 - 248 с.
2. 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.
3. Балугев, С.А. Информационно-коммуникационные технологии в работе учителя физической культуры / С.А. Балугев // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 3. – С. 70–75.
4. Бим-Бад, Б. М. Педагогическая антропология : курс лекций / Б. М. Бим-Бад. - Москва : Изд-во УРАО, 2002. - 208 с.
5. Бирич, И. А.. Философская антропология и образование: На путях к новому педагогическому сознанию. М.: Жизнь и мысль: Москва. Учеб., 2008. 269, с.
6. Богданов, Е.Н. Психология развития. Учеб.пос для студентов / Е.Н. Богданов. -М.: Высш.шк.псих., 2011. – 174 с.
7. Буховцева, О.В., Тузикова, К.М. Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников / О.В. Буховцева, К.М. Тузикова // Постулат. – 2017. – № 11(25)
8. Велькин, В.Б., Бойко, В.Н. Развитие выносливости у учащихся старшего школьного возраста на основе комплексного использования организационных форм физического воспитания в школе / В.Б. Велькин, В.Н. Бойко // Инновационные тенденции развития системы образования: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 214–217.
9. Весельев, С.И. Основные организационные формы физического воспитания в школе в контексте проблемного обучения // Выявление условий реализации проблемного обучения в контексте инновационного

- характера современного образования. Вопросы теории и практики: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции-семинара «Образование на грани тысячелетий». – 2014. – С. 77–80.
10. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КноРус, 2016. – 214 с.
 11. Воробьева К. Н.. Антропологический подход к воспитанию // Педагогика: научно-теоретический журнал — 2007. — № 5. — С. 55–58.
 12. Гамезо, М.В., Петрова, Е.А., Орлова, Л.М. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов всех специальностей пед. вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб, - 1997. - 224 с.
 13. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 93 с.
 14. Гладких, З. И.. Творческое наследие К. Д. Ушинского как источник художественно-педагогической антропологии // Искусство и образование: Журнал. Методики, теории и практики художеств. Образования и эстет. Воспитания. — 2007. — № 2 (34). — С.18–36.
 15. Головнева, Е.В. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Е.В. Головнева- М.: Высшая школа, -2006. - 85с.
 16. Должникова, Т.А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся средних классов общеобразовательной школы, имеющих различный уровень физической подготовленности: дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Должникова. – Краснодар, 2011. – 218 с.
 17. Дугина, В.В. Различные организационные формы учебно-тренировочных занятий с детьми 10–11 лет и их влияние на воспитание физических качеств в типовой общеобразовательной городской школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Дугина; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – 27 с.

18. Зайцев, Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Г.К.Зайцев //Валеология. - 1997 - №4 - 16 - 20.
19. Закон «Об образовании в Российской Федерации». -М.: Издательство «Ось-89», -2012.-48 с.
20. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А.Зимняя. - Ростов-н/Д.,- 2010. – 480 с.
21. Иванова, И.В., Макарова, В.А. Вариативность как ведущая тенденция развития современного дополнительного образования в России / И.В. Иванова, В.А. Макарова // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). – 2015. – № 11(164). – С. 14–17.
22. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с., ил. – (Серия «Мастера психологии»).
23. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та, 2000. – 486 с., ил.
24. История педагогики, педагогическая антропология / [Отв. Ред. Г. Б. Корнетов] М.: Изд-во УРАО, 2002. 104 с. Г. М. Коджаспирова. Педагогическая антропология: учеб. Пособие для студентов вузов. М.: Гардарики, 2005. 287 с.
25. Кечкин, Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дис. ... 174 канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин; Тульский государственный университет. – Тула, 2013. – 149 с.
26. Ковалева, Т. М. Тьютор – школе / Т.М. Ковалева //Директор школы. – 2011. – №8.– С. 87-90
27. 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. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
 29. Лешихин, М.И. Основы аксиологии здоровья: учебное пособие /М.И. Лешихин, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. унта. 2016. – 100 с.
 30. Лубышева, Л.И. Спорт и социализация: от методологии спортизации – к инновационным социокультурным проектам / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 2–4.
 31. Лубышева, Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 2–6.
 32. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура. 1–11 классы. Рабочая программа / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград: Учитель, 2014. – 127 с.
 33. Марков, К.К. Тренер – педагог и психолог / К.К. Марков, О.О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2013. – 246 с.
 34. Матвеев, А.П. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014. – 151 с.
 35. Мустафаева, Ф.А. Основы социальной педагогики / Ф.А. Мустафаева. – М.,-2008. – 416 с.
 36. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
 37. Осипова, И.С. Формирование профессионального идеала педагога физической культуры: компетентностный аспект / И.С. Осипова, О.В. Булдашева. – Шадринск, Курганская обл: ШГПИ, 2013. – 162 с.

38. Основы математической статистики: учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с., ил.
39. Павлова, Л.В. Педагогические приемы организации лично ориентированной учебно-познавательной деятельности учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.В. Павлова; Магнитогор. гос. пед. ин-т. – Магнитогорск, 1998. – 18 с.
40. Певницына, Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС / Л.М. Певницына // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – № 2(15). – С. 91–99
41. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей / В.С. Кукушин.– М.: ИКЦ «МарТ», 2014. – 336 с.
42. Попов, А.В. Гимнастические упражнения на уроках физической культуры в школе: учеб.-метод. пособ. / А.В. Попов. – Саратов: Саратовский источник, 2013. – 101 с.
43. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Мир, 2004. – 576 с.
44. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989. – 328 с.
45. Рыбалкина, Н.В. Идея тьюторства – идея педагогического поиска / Н.В.Рыбалкина // Тьюторство: идея и идеология.— Томск,1996.-С.15-30.
46. Савчук, А.Н., Муханова, Н.В. Современные подходы к организации уроков физической культуры / А.Н. Савчук, Н.В. Муханова // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. – № 20(237). – С. 6–7 [
47. Семенов, В. Д. Социальная педагогика. История и современность / В. Д. Семенов. -Екатеренбург, -2010. – 128 с.

48. Современный словарь по педагогике / Сост. Е. С. Рапацевич. -Минск,- 2001.- 368 с.
49. Соловьев, Т.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособ. – М.: Илекса, 2014. – 209 с.
50. Спирин, В.К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: дис. ... д-ра пед.наук / В.К. Спирин. – М.: 2002. – 422 с.
51. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта. – 2017. – 200 с.
52. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издат. дом «Воспитание дошкольника», 2005 – 96 с.
53. Столяров, В.И. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. В 2-х частях / В.И. Столяров, С.А. Фирсин– Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. Часть I. – 196 с.
54. Геров, 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. Геров // Мат-лы Всерос. науч.-практич. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика» / М.: АПКИППРО, 2009. – 180 с.
55. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования / Н.В. Фомичева, А.Г. Поливаев, Н.А. Волохина и др. // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 6. – С. 61–64
56. Тихонов, А.М., Полякова, Т.А., Кечкин, Д.Д. Физическая культура в школе с позиций системно-деятельностного подхода / А.М. Тихонов,

- Т.А. Полякова, Д.Д. Кечкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 2–4.
57. 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
58. 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.
59. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая: Коллективная монография / Челябинск, 2015
60. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания: Опыт педагогической антропологии. Том II / К.Д. Ушинский. – М.: Книга по Требованию, 2014. – 628 с.
61. Физическая культура и спорт – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащийся молодежи: монография / Л.Д. Назаренко; под ред. Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, 2012. – 191 с.
62. Фирсова, А.Е. Применение антропологического подхода в современной отечественной педагогической теории и инновационной образовательной практике: монография. – Волгоград: Сфера, 2023. – 146 с.
63. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М., -2008. – 519 с.
64. Хмелькова, М.А. Тьютор как новая педагогическая позиция / Хмелькова М.А. // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2018. – № 2. – С. 118-122.

65. Чигрина, С. Г. Технология тьюторского сопровождения обучающихся при реализации образовательных стандартов / С. Г. Чигрина // Среднее профессиональное образование. – 2016. – № 7. – С. 49-55.
66. Шипицына, Л. М. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка [Текст] : Пособие для учителя-дефектолога / Шипицына Л. М., Казакова В. И., Жданова М. А. – Москва : Владос, 2017. – 528 с.
67. Яковлев, С. В. Тьютор и воспитанник. Педагогическое взаимодействие систем ценностей [Текст] : монография / С. В. Яковлев ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : ИНФРА-М, 2017. – 70 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ТЕСТ-ОПРОС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1) Оцените свое отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

По шкале от 0 до 5 баллов

2) Нравится ли твое телосложение?

По шкале от 0 до 5 баллов

3) Как часто ты болеешь ? (примерно сколько раз в год?)

4) Как ты оцениваешь свои двигательные способности?

По шкале от 0 до 5 баллов

5) Соблюдаешь ли ты режим дня? Если нет, то хотел бы соблюдать?

6) Насколько твоя жизнь эмоционально насыщена?

По шкале от 0 до 5 баллов

7) Хотел бы ты заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития двигательских способностей?

8) Хотел бы ты принимать участие с спортивных соревнованиях, конкурсах?

9) Хотел бы ты заниматься спортом? Если да , то каким?

10) Перечисли основные ценности здоровья в порядке убывания значимости: стрессоустойчивость, работоспособность, бодрость, эмоциональность, двигательная активность, крепкий организм, удовлетворенность жизнью, сила воли, хорошее самочувствие, красивая тренированная фигура.