

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

САМАРСКИЙ ФИЛИАЛ

*На правах рукописи*



**Павинская Кристина Владимировна**

**Формирование готовности студентов-хореографов  
к здоровьесберегающей деятельности**

13.00.08 - теория и методика профессионального образования

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, доцент  
Ольга Алексеевна Корнилова

САМАРА 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
<b>Глава 1. Теоретические основы формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.....</b>	<b>19</b>
1.1. Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности в подготовке студентов-хореографов.....	19
1.2. Структура и содержание понятия готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов.....	41
1.3. Специфика формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов как фактор сохранности их здоровья.....	55
Выводы по первой главе.....	69
<b>Глава 2. Организационно-педагогические основы разработки и применения модели и комплекса педагогических условий формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в системе высшего образования.....</b>	<b>73</b>
2.1. Модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.....	73
2.2. Педагогические условия формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе ...	107
Выводы по второй главе.....	122
<b>Глава 3. Экспериментальная работа по реализации модели и комплекса педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов.....</b>	<b>124</b>
3.1. Диагностический инструментарий экспериментальной работы.....	126
3.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	142
3.3. Реализация модели и педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.....	159
3.4. Результаты экспериментальной работы по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов .....	176
Выводы по третьей главе.....	211
Заключение.....	215
Список литературы.....	218
Приложения.....	233

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Принципиально важной составляющей социального, культурного и экономического развития страны, стратегического потенциала национальной безопасности, стабильности и благополучия общества в целом, а также основой цивилизационного развития всего мирового сообщества является здоровье человека. Неслучайно Концепция модернизации российского образования, несмотря на главный ориентир современной отечественной гуманистической парадигмы образования на вхождение в мировое образовательное пространство, среди первоначальных задач выделяет необходимость максимального содействия сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Представленная на первый план федеральным законодательством проблема сохранения здоровья обучающихся требует совершенствования педагогической подготовки в аспекте здоровьесберегающей деятельности. Перед специалистами поставлены новые задачи, касающиеся не только обучения и воспитания, но и сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В рамках модернизации российского образования принципиально меняется и само понимание здоровья, рассматриваемого как социокультурный феномен, интегрирующий состояния физического, психического, социального и духовно-нравственного благополучия. На современном этапе подготовки педагога особое значение приобретает проблема формирования педагогической готовности к содействию в сохранении и укреплении здоровья обучающихся как социокультурного феномена.

В сфере хореографического образования такое радикальное изменение приоритетов обуславливает необходимость пересмотра традиционной профессиональной подготовки специалистов в области хореографии. Современное понимание деятельности хореографа предъявляет новые требования к формированию готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности, в том числе и к здоровьесберегающей.

В текущих условиях специалисту-хореографу необходимы не только сформированные общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, глубокие знания в профессиональной области, но и специальные знания и умения в области здоровьесберегающей деятельности. Все вышесказанное обусловлено тем, что профессиональная деятельность будущего хореографа сопряжена с постоянной угрозой и риском нанесения вреда здоровью, и от знаний и умений в этой области зависит здоровье будущих поколений хореографов.

Установлено, что факторами риска здоровья в хореографии являются:

- *физические*: травмы или профессиональные заболевания, приводящие к прекращению занятий;
- *психологические*: расстройства эмоциональной сферы, связанные с травмой или заболеванием, угнетающе действующие на здоровье человека;
- *социальные*: процессы социальной адаптации в сложившихся ситуациях, утрата профессиональной и личной самоидентичности; различного рода зависимости;
- *духовно-нравственные*: нравственная деградация, бедность духовного мира, а с ней и лишение права на долгую жизнь творческих постановок хореографа.

Перечисленные негативные факторы актуализируют необходимость целенаправленной работы со студентами-хореографами по обучению их основам здоровьесберегающей деятельности, по предотвращению здоровьеразрушающих тенденций и формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности.

Данные Министерства труда США, Бюро статистики труда позволяют констатировать, что до 90% хореографов мира имеют повреждения опорно-двигательного аппарата [220, р. 1]. Специалисты Центрального института травматологии и ортопедии, отделения спортивной, балетной и цирковой травмы, изучив травмы 650 артистов балета, установили, что «доля физических повреждений хореографов на уроке составляет 19%, на

выступлениях (спектаклях) 38,2%, доля травм на репетиции значительно возрастает: в 2,5 раза больше, чем на спектаклях и в классе [139, с. 9, 10]. В Нью-Йорском исследовании зафиксировано, что больше 70% профессиональных танцоров были в состоянии депрессии и прибегали к психологическим консультациям, 12% пользовались транквилизирующими средствами [213, р. 124]. Данные Медицинского консультативного совета Американского балетного театра (АВТ) сообщают о 30-процентной степени выбывающих из профессии в связи с профессиональным выгоранием [221, р. 65]. Сложившиеся негативные тенденции актуализируют необходимость целенаправленной работы со студентами-хореографами по обучению их основам здоровой профессиональной деятельности, предотвращению здоровьеразрушающих тенденций.

Становится очевидным, что одним из путей подготовки хореографа к долгой здоровой профессиональной деятельности может стать формирование у него готовности к здоровьесберегающей деятельности, которая должна быть сформирована на этапе профессиональной подготовки в вузе, когда закладываются основы профессиональных знаний, умений и навыков, формируются компетенции будущего специалиста. Все вышесказанное обуславливает актуальность исследования процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

#### *Степень разработанности темы исследования*

Анализ научных работ по проблематике настоящего исследования показал, что достаточное количество исследований посвящено вопросам здоровьесбережения в хореографическом образовании, однако в них рассматриваются отдельные аспекты здоровьесбережения. Сохранности физического здоровья, посвящены исследования целого ряда ученых, практиков: Куркагов С.В., Мельникова Е.А. (2013) - особенности заболеваемости хореографов; Марченков А.Л., Марченкова А.И. (2013) - проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству; Андреева В.Е. (2010), Цаплева Т.Е., Шауро С.Н. - развитие физических

качеств и свойств: гибкости, скорости и силы методами художественной гимнастики; Марина М.А. (2015) - профилактика плоскостопия при формировании балетной стопы; Березуцкий В.И. (2016) - проблемы коррекции гипермобильности суставов в хореографии; Карев И.В. (2013) - формирование рабочей осанки хореографов статодинамическими упражнениями; Сергеева О.Б. (2010) - вопросы коррекции развития аппарата движения; Ересько И.Е., Кравчук Т.А. Эйдельман Л.Н. (2012) - совершенствование тренировочного процесса танцоров как оздоровительной тренировки. Изучению психологического здоровья, а именно: проблемам зависимости личностного развития и специальных способностей хореографов от нервно-психического здоровья посвящены груды Крыминой Е.П., Соковицкой Н.В., Сосниной И.Г.; вопросам воспитания эмоциональной культуры, развития навыков эмоциональной саморегуляции, формирования эмоционально-волевой устойчивости хореографов исследования Малоземова О.Ю., Монохина Г.В.(2010), Николаевой Е.В., Черноштан А.А.; Шанкиной С.В., Сувориной М.Г. (2016), Ронь И.Н. (2006); проблемам утомления в хореографии - груды Махонина Е.В. (2015). Представляют интерес исследования, посвященные формированию здорового образа жизни хореографов (Козловой Н.А. (2015), Попова А.А (2011)); проблеме рационального питания и массы тела в хореографии (Федоровой С.А., Климовой Т.М., Масленникова П.Ю., Ромма В.В. (2013)); применению здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании (Самигуллиной Н.Н. (2015); Курочка А.Е., Русаковой Н.Г. (2015); Чуксина А.Н. (2010); Гладуняк Ю.О. (2016)); использованию здоровьесберегающего ресурса в технологиях медицины, искусства, образования (Файзулаевой М.Г. (2016)); организации и созданию здоровьесберегающего пространства на занятиях по хореографии с целью улучшения физического и психического здоровья (Тереховой Н. (2016)); организации здоровьесберегающей среды как условию профессионально-творческого совершенствования хореографов (Фертника В.Е. (2009)). Особую

ценность представляют исследования, посвященные проблеме нравственного воспитания средствами хореографии (Майстрова Л.Ф., Николаева, Е.В., Щугарева И.Н., Юнусовой Е.Б. (2011)); проблеме регуляции духовно-нравственного поведения подростков в процессе занятий самодеятельной хореографической деятельностью (Усачева Ю.Ю., Григорьева Е.И. (2013)); воспитанию нравственных качеств обучающихся хореографических отделений (Поселкиной О.Н. (2015), Митина В.Е. (2016)). Особую практическую значимость имеют зарубежные исследования: (Adler J, Allen J. Ryan, Chodorow J, Danie D. Amheim, Donald F., Rona Allen Featherstone, Dr Тепу L, Spilken, Gerald Severn, Judith R. Peterson MD, Liane Simnel, Ruth Solomon, Whitehouse M.S).

Между тем анализ научных работ показал, что исследователи обособленно подходят к решению вопросов здоровьесбережения. Существующая проблема здоровьесберегающей деятельности в хореографическом образовании, в рамках которой здоровье рассматривается в качестве целостной категории, исследована недостаточно, особенно в аспекте формирования готовности к ней будущих хореографов. Выбор проблемы исследования детерминирован необходимостью разрешения следующих противоречий, характерных для современного состояния профессиональной подготовки хореографов в системе высшего образования:

- между требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ», (ст. 28, п. 15) о необходимости содействия сохранению и укреплению здоровья обучающихся и недостаточным качеством необходимых социально-психологических условий здоровьесбережения обучающихся в вузе;

- между квалификационными требованиями к готовности педагогов хореографических школ, студий и коллективов заботиться о своем здоровье и здоровье своих воспитанников и существенным дефицитом таких специалистов;

- между требованием здоровьесбережения воспитанников хореографических школ, студий, коллективов и отсутствием целостного

подхода к формированию готовности будущих хореографов к здоровьесберегающей деятельности;

- между необходимостью совершенствования содержания подготовки хореографов на основе принципов здоровьесбережения в образовании и недостаточной изученностью специфики здоровьесберегающей деятельности в хореографии.

Необходимость разрешения вышеизложенных противоречий определяет проблему настоящего исследования, которая состоит в *отсутствии необходимой подготовки студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности и.*

Состояние теории здоровьесберегающей деятельности в хореографическом образовании обусловили выбор **темы диссертационного исследования:** «Формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности».

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать модель и комплекс педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов и экспериментально проверить их эффективность.

**Объект:** процесс формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности в профессиональном образовании хореографов.

**Предмет:** комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективную реализацию модели формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов.

**Гипотеза исследования включает совокупность предположений:**

1. Формированию готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности будет способствовать разработка и реализация в профессиональном обучении специальной педагогической модели, основанной на принципах здоровьесберегающего образования и включающей когнитивный, физический, эмоционально-волевой, деятельностный, ценностно-поведенческий компоненты.



2. Основными педагогическими условиями успешной реализации модели являются:

- просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;
- включение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», предусматривающего применение специально разработанного комплекса учебно-методических материалов;
- углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима дня посредством разработки индивидуальной программы ЗОЖ;
- использование специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуры здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

В соответствии с целью и гипотезой исследования определены следующие *задачи исследования*:

1. Выявить теоретико-методологические основы формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.
2. Разработать и обосновать модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.
3. Определить педагогические условия реализации модели формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.
4. Экспериментально апробировать модель формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности и проверить ее эффективность в заданных педагогических условиях.
5. Проверить значимость результатов проведенного эксперимента, сравнив показатели готовности к здоровьесберегающей деятельности

студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров), имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет.

6. Разработать методические рекомендации для преподавателей вуза по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.

**Методологическую основу исследования составили:**

аксиологический подход - позволяет рассматривать здоровье как высшую ценность и формировать ценностное отношение к культуре здоровья, а также развитие здоровьесберегающего поведения. (Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин, Л.Г. Татарникова и др.); валеологический подход - предполагает формирование идеологии здоровья, освоение методов оценки здоровья; овладение практическими навыками формирования мотивации здорового образа жизни и воспитания молодежи (Э.Н. Вайнер, А.Г. Зайцев, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, Э.М. Казин, Ю.П. Лисицын и др.); деятельностный подход - предполагает направленность на организацию интенсивной оздоровительной деятельности, поскольку только через собственную деятельность и опыт человек осознает свое здоровье как самоценность, познает способы совершенствования своего физического и психического состояния (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Л.С. Выготский, Г.И. Я. Гальперин, К.К. Платонов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); компетентностный подход - обеспечивает внедрение здоровьесберегающих принципов в образовательный процесс, вооружение их методикой формирования здорового образа жизни как компонента образования и как средства самосовершенствования (И.А. Зимняя, А.В. Хуторской); личностно-ориентированный подход - предполагает активное участие самих обучающихся в освоении культуры здоровьесбережения, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студентов, развитие их

саморегуляции (Н.А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, И.С. Якиманская и др.).

**Теоретической базой исследования выступают:**

- система здоровьесберегающей педагогики (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, Н.Н. Куинджи, Л.С. Нагавкина, Н.К. Смирнов, А.Г. Щедрина и др.);
- здоровьесберегающая деятельность в образовании (Н.П. Абаскалова, М.М. Безруких, Э.В. Вайнер, Л.П., Л.Б. Дыхан, Г.К. Зайцева, В.И. Ирхин, Э.М. Казин, О.А. Клестовой, В.В. Колбанова, Е.А. Левашовой, А.Г. Маджуга, Л.М. Митиной, А.М. Митяевой, Г.Н. Серикова, Н.К. Смирнова, Ю.В. Науменко, О. Л. Трещевой и др.);
- исследования о среде как факторе формирования, развития и самореализации личности (А.И. Артюхина, Л.С. Выготский, И.А. Ларионова, Ю.С. Мануйлов, Л.В. Моисеева, В.В. Сериков, Б.Ф. Скиннер, В.И. Слободчиков, В.С. Торохтий, Г.П. Щедровицкий и др.);
- теории и методики профессионального хореографического обучения (К.Н. Армашевская, Н.П. Базаров, К. Блазис, А.Я. Ваганова, Н.В. Вайнонен, С.Н. Головкина, Р.В. Захаров, А.М. Мессерер, В.Г1. Мей, В.С. Костровицкая, А.А. Писарев, Н.И. Тарасов, Т.С. Ткаченко и др.);
- теории и практики здоровьесбережения в хореографии (И.А. Баднина, М.В. Волкова, А.Л. Гройсмана, Э.Б. Лейбова, Ф.В. Лопухова, З.С. Миронова, Э. Шумилова и др.);
- теории готовности к профессиональной деятельности (Г.Н. Жуков, И.А. Зимняя, В.А. Сласгенин и др.);
- исследования процесса формирования готовности студентов к здоровьесбережению (Я.В. Герчак, Л.Н. Малоросвило), здоровьесберегающей деятельности (М.В. Козуб, А.С. Москалева): к здоровому образу жизни (Е.В. Витун, А.В. Левченко), к культуре здоровья (Е.А. Багнегова, Н.Н. Малярчук) и др.

Для достижения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования:** теоретические методы (теоретико-методологический

анализ литературы по исследуемой проблеме; педагогическое моделирование; сравнительный анализ); эмпирические методы (групповые и индивидуальные беседы; тестирование студентов; целенаправленное педагогическое наблюдение; изучение и обобщение педагогического опыта; констатирующий и формирующий эксперименты, анализ полученных результатов, экспертная оценка); методы математической статистики (U-критерий Манна - Уитни, W-критерий Вилкоксона, H-критерий Крускала- Уоллеса).

**Этапы и опытно-экспериментальная база.** Исследование по теме диссертации проводилось в течение 2012-2017 гг. в несколько этапов на базе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт современного искусства» (АНО ВО ИСИ).

Первый этап (2012-2014 гг.) был посвящен постановке проблемы, определению объекта, предмета и цели исследования. Анализ имеющихся научных данных в России и за рубежом детерминировал гипотезу и задачи исследования. Изучение литературы; знакомство с исследованиями в этой области; просмотр видеоматериалов по аналогичной проблеме в спорте и медицине; знакомство с критикой хореографического искусства позволили определить степень разработанности исследуемой проблемы и выделить аспекты для ее изучения; определить основные теоретические понятия; разработать теоретические основы модели формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности. На этом этапе была сформирована выборка участников эксперимента, состоящая из студентов-хореографов Института современного искусства, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения, а также профессионалов - преподавателей и балетмейстеров, прошедших в 2011 г. обучение по программе дополнительного профессионального образования «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия» в объеме 144 часов и имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет; разработан диагностический инструментарий; проведен констатирующий эксперимент;

проанализированы результаты констатирующего эксперимента, которые показали исходный уровень готовности студентов-хореографов и профессионалов к здоровьесберегающей деятельности.

На втором этапе (2014-2016 гг.) был проведен формирующий эксперимент. Экспериментальная работа со студентами-хореографами была направлена на проверку эффективности разработанной нами модели формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. На этом этапе была проведена экспериментальная проверка положений, выносимых на защиту.

На третьем этапе исследования (2016-2017 гг.) проведена повторная диагностика и сравнительный анализ результатов исследования уровней готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в контрольных и экспериментальных группах с последующей статистической обработкой полученных в ходе исследования данных. Оформлен сравнительный анализ результатов исследования контрольных и экспериментальных групп студентов-хореографов, уровня их готовности к здоровьесберегающей деятельности. Также проведен и оформлен сравнительный анализ уровня готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов экспериментальной группы (после участия их в эксперименте) и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров), имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет. Проведено оформление результатов исследования, сформулированы выводы диссертационного исследования.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

определено и раскрыто содержание здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов, представляющее собой совокупность здоровьесберегающих принципов, приемов и методов педагогической работы, которое дополняет традиционные виды профессиональной деятельности хореографов и включает: педагогическую деятельность (направленную на здоровьесбережение при планировании и организации учебно-

воспитательного процесса); методическую деятельность (направленную на здоровьесбережение при разработке и внедрении профессиональных методик); художественно-творческую деятельность (здоровьесберегающее художественное руководство); организационно-управленческую деятельность (разработка организационно-управленческих здоровьесберегающих проектов); культурно-просветительскую деятельность (позволяющую пропагандировать духовно-нравственные ценности и идеалы отечественной культуры здоровья);

- конкретизированы представления о содержании понятия «готовность к здоровьесберегающей деятельности» студентов-хореографов, включающем следующие компоненты: когнитивный, физический, эмоционально-волевой, деятельностный, ценностно-поведенческий;

- разработана и апробирована модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов, основанная на принципах здоровьесберегающего образования;

- обоснован комплекс педагогических условий, обеспечивающий эффективное формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе;

- разработаны критерии сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности у обучающихся (будущих хореографов) в рамках вузовской подготовки: информационно-потребностный; антропометрический; регулятивный; технологический; рефлексивно-проектировочный;

**Теоретическая значимость исследования** состоит в следующем:

- теоретически обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов;

- разработана авторская педагогическая здоровьесберегающая технология, позволяющая обеспечить возможность обучающимся реализовать свой потенциал, сохранить и поддержать физическое здоровье;

- результаты исследования дополняют современные подходы в области профессионального здоровьесбережения, профессиональной подготовке студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

**Практическая значимость:**

1. Разработаны методические рекомендации для преподавателей - хореографов по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов.
2. Разработаны методические рекомендации для системы дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) научно-педагогических работников кафедр хореографии по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов.
3. Разработана образовательная программа «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», которая может быть использована в практике хореографической подготовки в вузе.
4. Разработан диагностический инструментарий, включающий авторские тесты «Контроль знаний о профессиональном здоровье хореографа»; «Восьмифакторный тест на преобладание позитивного (саногенного) мышления над негативным»; анкету «Определение уровня сформированное™ потребности хореографов в здоровьесберегающей деятельности» и методические практико-ориентированные тесты.

**Достоверность и обоснованность** результатов исследования обеспечиваются методологической обоснованностью исходных позиций исследования, адекватностью применяемых методов целям и задачам исследования, длительностью проведения педагогического эксперимента. Надежность полученных данных обеспечивается репрезентативностью выборки и качественным анализом результатов с использованием методов математической статистики.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения исследования и его результаты были представлены к публичной дискуссии на методологических семинарах и заседаниях кафедры педагогики

и психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный институт культуры» (2013-2016 гг.). Основные научные выводы и практические рекомендации докладывались на международных научно-практических конференциях: «Модернизация культуры: идеи и парадигмы культурных изменений» (Самара, 2014), «Современные тенденции в научной деятельности» (Астрахань, 2015), «Модернизация культуры: порядки и метаморфозы коммуникации» (Самара, 2015), «Наука и образование: векторы развития» (Чебоксары, 2015); «Модернизация культуры: от культурной политики к власти культуры» (Самара, 2016); на Международной учебно-методической конференции «Педагогический практикум» (Чебоксары, 2016); на Молодежной всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Идеи и проекты молодежи России» (Чебоксары, 2015); на Всероссийской научно-практической конференции «Национальное культурное наследие России: региональный аспект» (Самара, 2016).

Учебно-методические материалы исследования используются в образовательном процессе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Института современного искусства» (АНО ВО ИСИ). Основные положения диссертации изложены в 14 публикациях автора, в том числе три - в изданиях, рекомендованных ВАК.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Готовность студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности - это физическое, психологическое, социальное и духовно-нравственное состояние здоровой личности и профессиональное свойство (личности), в котором выражается степень усвоения будущим преподавателем и балетмейстером социального опыта в аспекте здоровьесбережения и способность использовать данный опыт для обеспечения профессионального долголетия.

2. Структуру готовности к здоровьесберегающей деятельности составляют физическая (физическое состояние свойств и качеств личности,



отражающее уровень жизнедеятельности личности и включающее показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности); психологическая (психическое состояние свойств и качеств личности, отражающее эмоциональный настрой на определенное поведение и деятельность; уровень сформированное™ психических функций (в частности, доминирующей функции мышления) и усилие воли, проявляющиеся в активной самодетерминации и саморегуляции деятельности и поведения); социальная (профессиональное свойство личности, которое является результатом целенаправленной подготовки, выражающейся в степени усвоения студентом социального опыта в аспекте здоровьесбережения и способности использовать данный опыт в профессиональной деятельности); духовно- нравственная (духовно-нравственное состояние свойств и качеств личности, отражающее уровень духовно-нравственного потенциала личности и способность переживать реальность, выстраивать к ней свое отношение и обеспечивать эффективность выполнения деятельности с духовно-нравственной позиции, обобщающей опыт многих поколений) готовность.

3. Модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов включает когнитивный, физический, эмоционально-волевой, деятельностный и ценностно-поведенческий компоненты процесса, осуществляемого с помощью педагогической, методической, художественно-творческой, организационно-управленческой, культурно-просветительской деятельности, основанной на принципах здоровьесберегающей педагогики (*приоритета действенной заботы о здоровье; триединого представления о здоровье; постепенности, последовательности и систематичности; субъект-субъектного взаимоотношения; соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих, развивающих педагогических воздействий; приоритета позитивных воздействий над негативными; приоритета активных методов*

*обучения; сочетания охранительной и тренирующей стратегии; формирования ответственности за свое здоровье; контроля за результатами; отсроченного результата; нанесения вреда).* В целях формирования готовности использовались теоретические, методические, практические средства и специально разработанные для хореографов здоровьесберегающая технология, активные и интерактивные методы обучения.

4. Формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности обучающихся определяется совокупностью следующих педагогических условий:

- просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;
- включение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», предусматривающего применение специально разработанного комплекса учебно-методических материалов;
- углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима дня посредством разработки индивидуальной программы ЗОЖ;
- использование специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуре здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 227 источников, 9 приложений, 14 таблиц, 23 рисунка.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности**

### **1.1 Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности в подготовке студентов-хореографов**

Здоровье является важнейшим ресурсом устойчивого развития любого общества, более того, здоровье - это основа культурного и цивилизационного развития всего мирового сообщества [60, с. 29]. Исключения не составляет и область хореографического искусства. Слово «хореография» греческого происхождения (*choreia* и *grapho*) и означает «писать ганец». Это понятие включает в себя все, что относится к искусству ганца [78, с. 7]. Как отмечают зарубежные ученые Allan, J. Ryan M.D и Robert E. Stephens Ph.D., «хореография требует хорошего здоровья, хореограф должен быть здоров, чтобы танцевать» [213, р. 21]. Данное высказывание предполагает необходимость определить, в чем специфика здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии.

Специфика «хореографии» состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики [78, с. 7]. Следовательно, двигательная деятельность является основой в хореографии. Двигательную деятельность человека характеризует совокупность физических свойств организма: сила - это свойство организма преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий; выносливость - это свойство организма длительное время выполнять физическую работу на достаточно высоком уровне; быстрота - это свойство организма совершать двигательные действия за минимальное время; гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела; ловкость - способность человека координированно выполнять движения [153]. Хореографическая двигательная деятельность состоит из учебных тренировочных занятий и

показа движений - это ежедневные занятия в классе, контрольные уроки, репетиции, просмотры, экзамены и спектакли [135, с. 145].

Отечественные ученые Е.Г. Котельникова, М.С. Миловзорова, Н.И. Тарасов указывают на то, что «выполнение хореографических движений и сам танец требует определенной силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, без их развития невозможно совершенствование техники и качества движений. Чем более развиты двигательные способности мышц, тем более экономно и целесообразно, без чрезмерной напряженности, которая ведет к скованности, а не к свободе физического действия, хореограф будет действовать на сцене. И несмотря на то, что хореографическая тренировка всесторонне развивает организм, и все многообразие упражнений хореографического экзерсиса направлено на достижение конкретных задач: способствовать развитию двигательных возможностей человека, развитию подвижности в суставах, силе мышечных групп, выносливости организма, устойчивости тела, совершенствованию центральной нервной системы, повышению ее лабильности, а также разные задачи решаются параллельно в каждом упражнении, в одном упражнении преобладает развитие выносливости, в другом - скорости, в третьем - силы, все же именно спорт сможет принести пользу хореографам и поможет быстрее развить ловкость, гибкость, быстроту реакции и силу мышечных групп» [94, с. 63; 190, с. 51; 135, с. 130,136, 145].

Зарубежные ученые Allen J, Ryan, Robert E. Stephens, Judith R. и Peterson MD оппонировать им, указывая на то, что «хореографам вообще не рекомендуется сильно воздействующая, спортивная деятельность, особенно ходьба, лыжи, прыжки и бег. Экзерсис (упражнения) должен быть специфическим, специально приспособленным к тому, что необходимо хореографам. Однако тренировку для хореографов необходимо фокусировать на скорости, соотношении силы, амплитуде движений (гибкости) и эластичности (упругости)» [220, р. 153; 213, р. 98]. Следовательно, мы определяем, что в силу специфики деятельности, связанной с движениями

тела, хореографам, как правило, требуется хорошее физическое здоровье. По определению Allen J, Ryan, Robert E. Stephens, «хорошее физическое здоровье в хореографии не означает, только полное освобождение от любых физических нарушений, дефектов и недостатков. К хорошему физическому здоровью в хореографии относится отсутствие или нечастые случаи профессиональных заболеваний и повреждений относительно легкого свойства, кратковременные, не имеющие серьезных последствий для восстановления» [213, р. 21].

Понятие о профессиональном здоровье в хореографии не ограничивается представлением лишь о физическом (соматическом) здоровье. Особое значение придается и сохранению психического здоровья. Психические свойства личности влияют на деятельность и характеризуют личность с психологической и социальной стороны: темперамент; способности; характер; направленность (эмоциональность). Как отмечают отечественные ученые З.С. Миронова, И.А. Баднин, М.С. Миловзорова, В.И. Мирный, «направленность (эмоциональность) и темперамент имеют большое значение для хореографа в его сложной психолого-эмоциональной сценической деятельности. В связи с широким диапазоном эмоций и особенностями реакций, «функциональная конституция» хореографов обуславливается еще и особенностями их нервной системы. В период отрицательных эмоций и временного эмоционального стресса хореограф не может исполнить партию на высоком уровне, а иногда совершенно отказывается от участия, мотивируя свой отказ каким-либо заболеванием. Темперамент также оказывает влияние на овладение профессией хореографа и профиль его творческой работы. Идеальными типами высшей нервной деятельности и темперамента для хореографии являются сангвиник и холерик; имеющих меланхолический темперамент нецелесообразно принимать; с флегматичным темпераментом следует обучать отдельно. Однако следует отметить, что человек, имеющий развитую волю, может подавить отрицательные и развить положительные качества, присущие его

темпераменту. Характер тоже не является врожденным и неизменным. Он может быть сильным, слабым, твердым, мягким, тяжелым, плохим, хорошим, неустойчивым, уравновешенным. Характер развивается и меняется в течение жизни. Все эти свойства, с одной стороны, являются природными, с другой - воспитываются средой [139, с. 14-15, 201-202; 136, с. 44; 135, с. 75, 77-78].

Зарубежные ученые Ruth Solomon, John Solomon, Sandra Ceme Minton утверждают, что убеждения в человеческой воле являются главной темой вмешательства в психическое состояние личности [222, р. 194]. Аналогично мыслят и отечественные ученые М.С. Миловзорова, Н.И. Тарасов, утверждая, что высокого мастерства хореограф может добиться, лишь обладая хорошо развитыми волевыми качествами, так как волевое усилие связано с мышлением, характером, способностями и темпераментом человека, а волевое действие всегда направленно на достижение цели [135, с.79, 136; 190, с. 50]. Следовательно, мы определяем, что в силу специфики деятельности, связанной с волевыми усилиями, хореографам, как правило, требуется хорошее психологическое здоровье, к которому можно отнести отсутствие нервного напряжения, беспокойства, страха, тревоги и ее симптомов: нервной дрожи, головокружения, учащения дыхания, излишней потливости, дрожания, нервозности перед исполнением, наличие высокой самооценки и дисциплинируемой воли [222, р. 195].

Как отмечает выдающийся педагог и балетмейстер Р. Захаров, «балетмейстер (хореограф) - создатель крупных хореографических произведений, не ограничивается лишь творческой деятельностью, он обязан участвовать в общественной жизни страны». Руководителю, чтобы быть полноценным членом общества, необходимо иметь соответствующие свойства: социальную направленность, организаторские способности, высокие моральные качества, эмоционально-волевые черты характера, интеллектуальные способности, умение поддерживать свой авторитет, имидж руководителя, высокую компетентность, крепкое здоровье. Балетмейстер - идеологический руководитель труппы. Он является организатором всей ее

творческой жизни. Поэтому как положительное, так и отрицательное влияние оказывает на труппу личный пример балетмейстера. Социально здоровый балетмейстер должен обладать нравственным поведением и настоящими большими знаниями, постоянно расширяя кругозор, знакомясь с выдающимися достижениями искусств [78, с. 15-18, 147-148].

Особенно важно помнить, что хореография - это вид духовно-нравственного, эмоционального и визуального воздействия, представляющий гордость нашего государства [218]. Поэтому, как отмечают отечественные ученые и деятели искусства К. Н. Армашевская, Н.В. Вайнонен, Н.И. Тарасов, Ю.И. Ястребов, необходимо стремиться говорить со сцены об идеях только высоких и быть готовым защищать и утверждать своим творчеством такие идеи. Богатейшим материалом, неисчерпаемым источником для их создания является духовный мир наших современников [23, с. 9; 190, с. 55; 211, с. 3, 53].

Среди причинных факторов профессионального нездоровья хореографов отечественные и зарубежные ученые и деятели искусства (З.С. Миронова, И.Д. Баднин, А.Л. Гройсман, Е.Г. Котельникова, Ф.В. Лопухов, Danie D. Amheim, Judith R. Peterson, Ruth Solomon, John Solomon, Sandra Ceme Minton, Allan, J. Ryan M.D и Robert E. Stephens Ph.D.) выделяют профессиональные, методические, технические, анатомические, биомеханические, относящиеся к окружающей среде, питанию, психологические факторы, факторы образа жизни.

Профессиональную проблему хореографической нагрузки, которая складывается из трех элементов: класса - ежедневных упражнений для совершенствования танцевальной техники с целью тренировки связок и мышц и поддержания навыков профессиональных движений; репетиции - подготовки к выступлению; выступления (спектакля) - затрагивают как отечественные, так и зарубежные исследователи. В отечественной практике начиная с 1964 г. предпринимались меры по привлечению внимания к данной проблеме, которая имеет почти столетний опыт попыток изменения ситуации. И в первую очередь обращалось внимание на необходимость

доносить до организаторов-хореографов знание рационального распределения профессиональных нагрузок и экспертизы трудоспособности при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата. Было отмечено неудержимое стремление балетмейстеров, руководителей и преподавателей хореографии к преждевременному допуску к занятиям хореографов (без соответствующей реабилитации к нагрузке), когда уже произошло нарушение динамического стереотипа и наступило явление детренированности: атрофии мышц, снижения выносливости и силы, потери быстроты, ловкости и легкости исполнения движений. Данное обстоятельство может быть угрозой повторного повреждения или развития хронических заболеваний и стать неизбежной ошибкой в многообещающей карьере [139 с. 3, 8-10, 282-284]. Зарубежные исследователи отмечают, что текущая волна интереса к национальным и интернациональным хореографическим конкурсам, работа на высоком, конкурентноспособном уровне также связаны с устойчивым, безжалостным стремлением педагогов превосходить предыдущие эстетические стандарты. В попытке ускоренного развития техники частым результатом является увеличение нагрузки. А интенсивное увеличение уже достаточной (дневной) нагрузки может привести к трагически короткой карьере и принести ущерб телу и психике хореографа [220, р. 1; 213, р. 94-96].

Отечественные и зарубежные ученые сводят большинство проблем хореографов к неправильной методике и технике исполнения движений и отмечают 7 общих методических и технических ошибок. В первую очередь, это недостаточный разогрев, то есть незнание эффективных методов подготовки тела к работе, так как данным методам редко обучают в любом учреждении хореографического образования. Разогрев позволяет крови достичь мышц и сухожилий, подготовив их к работе, повышает работоспособность организма, его систем и обеспечивает их быстрое включение в работу на высоком уровне, восстанавливает в ослабленном виде выработанный и зафиксированный в высших отделах нервной системы



динамический стереотип. Хореографический экзерсис не предназначен для разогрева, его функция натренировать специфические группы мышц для исполнения хореографических движений. Поэтому, нарушение трудовой дисциплины, такое как опоздание, в надежде на компенсацию через экзерсис, ведет к проблемам, вытекающим из отсутствия разогрева. Давать советы по количеству и качеству разогрева обязан преподаватель [139, с. 279; 220, р. 153; 213, р. 96]. Во-вторых, недостаточный контроль со стороны педагогов и репетиторов за правильным методическим исполнением поз и движений, а также частая смена педагогов и репетиторов, так как у каждого педагога своя система подготовки, к которой адаптируются хореографы [139, с. 280-282]. В-третьих, неэффективная и неправильная подготовка к технике. Высокоразвитая техника требует годы интенсивной работы, надлежащим образом развивающей мышцы и формирующей линии. Мышцы и нервная система нуждаются в многочисленной практике, чтобы выучить полный, последовательный двигательный стереотип. Неподготовленный в раннем возрасте хореограф не может исполнить высокоразвитую технику за несколько недель практики [220, р. 2; 213, р. 97, 100, 101]. В-четвертых, крайний уровень пассивности и бездеятельности хореографов в несезонный период. Готовиться к следующему сезону следует заранее, планировать свою подготовительную программу, постепенно возобновляя хореографический экзерсис. Плохое физическое состояние в начале сезона приводит к перегрузкам резервных мощностей и, как следствие, к повреждениям (воспалениям связок и растяжениям мышц), которые могут беспокоить на всем протяжении оставшегося периода [213, р. 97-99]. В-пятых, неграмотный процесс составления репетиционного и концертного расписания. Кроме того, отмечена тенденция уменьшать количество репетиционного времени и увеличивать число выступлений. Также отмечена неравномерность распределения выступлений (поручение ролей одним и тем же хореографам, перегрузка одного хореографа при творческом простое другого) и частая смена партнеров на выступлениях. Потенциальной возможностью

сбережения здоровья хореографов будет добавление репетиционного времени и равномерность распределения выступлений между хореографами [139, с. 276-279, 280-282; 213, р. 99]. В-шестых, слишком позднее начало занятий хореографией. Многие хореографы имеют тенденцию начинать занятия хореографией в более позднем возрасте (16-20 лет). Результат - экстраординарное количество классов как попытка компенсировать свою неподготовленность. Чрезмерная тренировка предопределяет повреждения на ранней стадии профессиональной деятельности [213, р. 102, 103]. В-седьмых, мышечный дисбаланс. Неправильная методика в совокупности с чрезмерной тренировкой ведет к несоответствию определенных групп мышц. К мышечному несоответствию относят силу и гибкость противостоящих мышц относительно друг друга. Любой дисбаланс предрасполагает к повреждениям. Хорошо уравновешенный, пропорциональный хореографический экзерсис должен придавать особое значение движениям во всех направлениях: право, лево, вверх, вниз и в повороте. Результатом хорошей тренировки будет развитие мышц симметрично и пропорционально [94, с. 51; 220, р. 151; 213, р. 103].

Ученые, как отечественные, так и зарубежные, выделяют главные анатомические факторы, которые увеличивают шанс профессионального нездоровья. Первым фактором является тип тела, телосложение. Во многих зарубежных образовательных учреждениях эстетически предпочитаемый тип тела составляют длинные тонкие линии, сформированные длинной шеей и конечностями, коротким торсом и относительно маленькой головой. Однако это не стойкая, долговременная анатомическая система, так как короткий торс вместе со слабыми мышцами живота не может компенсировать силу и, как показывают исследования, хореографы с такими пропорциями тела имеют 8-12% риска боли в пояснице. Необходима стабильность (сила) центра движения рук и ног, что ставит высокие требования к хореографам. Отечественные источники обращают внимание на то, что если скелет и его суставно-связочный аппарат окажется недостаточно гибок, то ограниченная и

пластически несвободная гибкость тела привнесет в движения жесткость, корявость и стесненность. Поэтому только сознательное и правильное развитие гибкости и силы мышечного корсета позвоночника окажет существенное влияние на состояние здоровья и будет высшим приоритетом у хореографов для здоровья спины [190, с. 34, 35, 37; 213, р. 104; 223, р. 36].

Второй анатомический фактор - плохие связки колена. Зарубежные источники большое значение придают коленным связкам со слабым анатомическим строением, которые являются потенциальным источником опасности: икс «гену вальгус», лукообразные, саблевидные «гену варус», раскачивающиеся назад «гену рекурвагум». Структура связок данного типа может причинять проблемы в правильном исполнении основ хореографической техники и быть причиной развития повреждений (коленных чашечек, подошвы стопы и воспалению их сухожилий), связанных с неправильной методикой (хотя эстетически она помогает линии вытянутой ноги в хореографии). Отечественные исследователи указывают на то, что и малая гибкость колена также затрудняет движение ног, например при выполнении *plié* и особенно прыжков в хореографии, что тоже приводит к повреждениям. Таким образом, только развитие гибкости и силы в совокупности обеспечит здоровье коленным связкам [213, р. 105; 190, с. 34].

Третий анатомический фактор - упругие бедра. В зарубежных источниках указано, что в хореографии бедро должно иметь определенный градус его внешнего «*femoral retroversion*» поворота. Ноги, слишком сильно направленные внутрь «*femoral anteversion*» (>20), не позволяют выстроить одну линию бедра и колена над пальцами стопы в основных балетных позициях и создают косолапую походку. Это костное отклонение является анафемой (отлучением) для хореографии. Отечественные источники также указывают на то, что недостаточно открытое бедро лишает амплитуды движения высокого шага. Ученые солидарны во мнении, что во избежание повреждений индивидуальностям с таким состоянием ног следует принимать во внимание другие формы танцев [213, р. 105, 106; 190, с. 34, 36]. Четвертый

анатомический фактор - невозможность вытянуть стопу «plantarflex»), который фактически является нерабочим состоянием, так как стопа - это существенный элемент эстетики и техники в хореографии. Как отечественные, так и зарубежные ученые дают заключение, что ограничения костей голеностопного сустава не позволят достичь полного подъема на пальцы и полупальцы, что является необходимым при исполнении большинства хореографических движений. Недостаточно гибкая щиколотка, «ахилл», подъем и пальцы привнесут пластическую незавершенность и расхлябанность движениям. Поэтому необходимо развитие гибкости и силы ахилла, подъема и пальцев, которые обеспечат здоровые стопы хореографам [213, р. 106. 107; 190, с. 36]. Осмысление идей ученых о влиянии анатомических факторов на развитие профессиональных заболеваний и повреждений дает нам основание утверждать, что анатомические факторы могут несвоевременно ограничить возможность карьеры в хореографии, поэтому танцорам необходимо компенсировать анатомические недостатки в целях продления времени профессиональной деятельности.

Установлены пять критических биомеханических факторов, связанных с развитием, относящихся к танцам повреждений: мышечное несоответствие бедер, тугие икроножные мышцы, плоскостопие стопы, негибкий сустав первого пальца, тип стопы. Так как биомеханика связана с внутренней (между звеньями тела) и внешней (между разными телами) силой, генерирующей на всем протяжении амплитуду движения сустава и ее влияние на другие суставы, то мышечное несоответствие бедер (что ограниченное, что чрезмерное вращение бедра) будет влиять на уязвимость к повреждениям. Хореографы с тугими мышцами бедра или суставами будут компенсировать и увеличивать амплитуду движения сустава за счет наклона газа вперед и изгиба назад поясницы, увеличивая пронацию стоп, что хотя функционально и увеличит потенциальную выворотность, но увеличит и шанс повреждений. Отечественные и зарубежные ученые солидарны во мнении, что возможности естественной

выворотности являются наименьшим фактором повреждения, чем то, как хореограф использует свое тело, чтобы ей соответствовать. Однако показательным будет последовательная, постоянная выработки подвижности, плавности, пропорциональной амплитуды и силы движения суставов нижних конечностей; развитие мышц бедра (особенно мелких мышц бедра), которые должны напрягаться больше, хотя они и не тренируются при естественных движениях, но весьма важны и ценны в хореографии [94, с. 7, 9, 11, 19, 37; 213, р. 108-110]. Как отечественные, так и зарубежные ученые отмечают, что в хореографии амплитуда движения в суставах ног при выполнении *demi-plié* часто ограничена степенью растянутости камбаловидных (икроножных) мышц, что вызывает серьезную предрасположенность к повреждениям стопы и голеностопа - это еще одна общая биомеханическая проблема [94, с. 34-36; 213, р. 110-111]. В хореографии также есть объективные, непоколебимые, стойкие эстетические стандарты, определяющие красоту и эстетику дотянутой стопы. Хореограф должен сгибать подошву, то есть натягивать стопу в позиции полу-пальцев или пальцев таким образом, чтобы верхний конец стопы приближался на одну линию с краем голени, что позволяет костям вынести вес гораздо правильнее, чем связкам и мышечно-сухожильной структуре стопы и голеностопа. Биомеханически проблему может создать такой тип стопы, как высоко-изогнутая, - это относительно жесткий, неподатливый, не амортизирующий сотрясения тип стопы для которого потенциально травмоопасной может стать прыжковая техника. Ограниченная, малоэластичная, плоская и негибкая стопа, не достигающая высоких полупальцев, также станет неудовлетворительным и нерабочим состоянием для хореографов. Такая стопа структурно не способна поддерживать свод стопы, поэтому длинная мышца-сгибатель большого пальца будет работать сверхурочно, поддерживая стопу и амортизируя сотрясения при приземлении и отталкивании, и приводить к перегрузке подошвенных сводов стопы, воспалению сухожилий мышц стопы и

малоберцовой кости голени. Поэтому хореографам необходимо как развивать подвижность в суставах стопы и голеностопном суставе, так и побороть пассивную недостаточность многосуставных мышц передней поверхности голени и стопы [94, с. 24; 213, р. 112-115]. Окостеневший, тугой, несгибаемый сустав большого пальца с ограничением его тыльного сгибания является биомеханической проблемой, которая может привести к проблемам с техникой и хроническому подворачиванию стопы по направлению к внешней, наружной стороне во время подъема на полупальцы. Отечественные ученые отмечают, что недостаточная прочность продольных и поперечного сводов стопы вызывает тенденцию к уплощению, к деформации стопы под влиянием физической нагрузки. Только в результате укрепления связок и мышц голени и стопы продольный свод увеличивается. Сохранение сводов стопы для хореографов имеет огромное профессиональное значение [139, с. 204; 94, с. 20-22, 24].

Факторы окружающей среды, климатический контроль и танцевальный пол являются общим «вкладом» в профессиональное нездоровье хореографов. Отечественные ученые придают особое значение проблеме климатического контроля, которая остается существенной в хореографии: холодная температура затрудняет разогрев или возможность оставаться хореографу разогретым, а в условиях перегрева происходит обезвоживание, перенапряжение мышц и их истощение. К организационно-техническим причинам относят отсутствие осмотра танцевальной площадки перед выступлением. Исследователи акцентируют внимание на том, что количество повреждений, таких как воспаление сухожилий голеностопа и стопы, расщепление голени, разрыв мягких тканей, трещина, перелом ноги, обусловлено исполнением на твердом полу, а также неровностью танцевальной площадки (стык, шов, выбоина, неустойчивая рейка, загроможденность закулисной части) [213, р. 115-117; 139, с. 276-279, 282-284].

Зарубежные ученые выделяют еще одну проблему в хореографии - это проблема веса. Хореография придает ей особое значение, выделяет

стройный, тонкий вид хореографа, что является немаловажным фактором среди других факторов, влияющих на здоровье. Проблеме веса содействует фактор весового контроля и ритуал взвешивания, который упорно поддерживают многие академии и институты. Однако существует несколько относительно «пищевых» ситуаций, которые могут стать причиной профессионального нездоровья: излишний вес - нестандартная масса; нехватка веса - нестандартная масса; усталость, утомление и анемия; мышечные спазмы из-за минерального нарушения равновесия. Излишний вес (нестандартная масса) - это наиболее значимый фактор риска у студентов университетов. Обучающиеся, которые имеют лишний вес, могут иметь проблемы с техникой, особенно с такой, как подъем на пуанты или работа с партнером, что имеет последствия для здоровья. Мания худобы (нестандартная масса) - профессиональное предпочтение, соразмерное конкуренции и профессиональному статусу хореографических школ, высших учебных учреждений. Общеизвестно, что 70% хореографов придерживаются диеты и имеют протеиновую, углеводную и железную недостаточность, что является затруднением для строительства, поддержания и восстановления тканей. Незнание научных основ питания мешает им выбрать правильную диету. Они теряют силы, здоровье, но редко добиваются положительного результата. Поступление низкокалорийной пищи может привести к потере мышечной массы, усталости, повреждениям и болезни, подрыву репродуктивной функции у девушек-хореографов. Питание хореографов должно быть богато белками, снабжать необходимой энергией и быть малообъемным, чтобы восполнять затраченные калории, не вызывая увеличения массы тела. Необходим сбалансированный полноценный рацион адекватной калорийности и пятиразовый режим питания. Акцент на низкой жировой массе может быть преимуществом, только если нормативы реалистичны: рациональное поступление калорий и здоровая диета. Хореографам необходимо знать, что возможно быть худым и здоровым, следуя здоровым пищевым принципам. Несмотря на то, что многие хореографы

принимают мультивитамины и минеральные добавки, дефицит кальция и калия или нарушение минерального баланса, подтвержденные документально, возникают из-за тяжелого физического экзерсиса в совокупности с нерациональной диетой и лично злоупотребляющим поведением, таким как рвота или использование слабительного и мочегонного средства, и приводят к мышечным спазмам, которые затрудняют профессиональную деятельность хореографа [220, p. 3; 213, p. 118-123; 221, p. 68; 135, с. 203-204, 247, 286-287].

Хореография трудна и физически, и ментально, и, как показывает статистика, хореографы даже больше страдают от стресса и переутомления. Зарубежные и отечественные ученые выделяют психологическую проблему в хореографии и в качестве психологических причин рассматривают: нервное напряжение, беспокойство, страх, тревогу перед исполнением; предрасположенность (в силу особенностей своей психики) к созданию условий для несчастного случая; анорексическое поведение; булемию; стресс; психологическое выгорание; физические повреждения; травмы; давление со стороны членов своего круга, однокурсников, педагога. Нервное напряжение - главная причина повреждений в хореографии, так как это результат ряда эмоциональных состояний, таких как тревожность, беспокойство, страх. Движения сверхбеспокойных, возбужденных хореографов становятся менее мягкими, эластичными, гибкими, они становятся нерешительными, отрывистыми и неловкими, не могут ровно координировать мышцы, легко поддаются повреждениям. В анализе Галвея (1974), одного из первооткрывателей спортивной психологии, страх исполнения вытекает из собственных сомнений. «Взаимоотношения» между собственными сомнениями, тревогой, страхом и выступлением являются теоретической системой, которая называется: «гиперболизированным (преувеличивающим) отклонением»: процесс собственных сомнений производит тревогу, -> которая приводит к ошибкам исполнения -> и создает дальнейшие собственные сомнения, особенно если тема танцевальной угрозы была реальной в прошлом личном опыте. Недостаток веры в свои способности



приводит к страху и психологическому зажатию, а страх неудачи - один из основных в хореографии [216, р. 121; 213, р. 121, 122; 222, р. 195]. В хореографической сфере имеется три типа психологической склонности к созданию условий для несчастного случая: 1) фактически поврежденные личности (причина повреждений - подсознательное желание наказания, при котором хореограф сознательно помещает тело в опасные ситуации, в которых повреждения неизбежны, или продолжает работать уже серьезно поврежденный); 2) выдумывающие себе повреждения личности (те, кто чувствует боль, но узкий медицинский осмотр показывает отсутствие патологических состояний). Такие личности ставят свои стремления очень высоко и когда они неспособны их достигнуть, они спасаются через выдуманные повреждения; 3) притворяющиеся поврежденными личности (те, которые целенаправленно фальсифицирует повреждения, избегая работы или лично стесненных ситуаций). Такие личности должны быть классифицированы как психологически незрелые, неспособные встретиться лицом к лицу с жизненными проблемами во взрослой манере, и считаться психологически нездоровыми [216, р. 120]. Анорексия невроза - это пищевое расстройство. Анорексическое поведение обнаруживается в высококонкурентноспособных школах, институтах - это злоупотребляющее поведение, такое как полуголодание, собственное стимулирование рвоты, злоупотребление слабительным, ассоциируемое с сильным страхом набора веса. Анорексия не позволяет поддерживать уровень энергии, необходимый для 6-10-часовой нагрузки, и приводит к мышечным потерям, которые могут серьезно поразить физическое развитие, рост и восстановление [221, р. 68; 213, р. 122]. Булемия - это психологическое расстройство, чрезвычайно распространенное среди высших хореографических образовательных учреждений и девушек колледжного возраста. Это повторяющиеся периодически приступы значительных переяданий, которые сопровождаются ощущением потери контроля и проведением очищения (рвотой, мочегонными и слабительными средствами), что предупреждает набор веса.

Булемия подвергает коррозии и разрушает зубную эмаль, понижает уровень калия и подрывает РН-баланс тела. Анорексия и булемия могут привести к смерти, поэтому требуют психологического вмешательства [221, р. 68, 69]. Стресс в хореографии определяется как состояние несоответствия между осознанными требованиями, потребностями и внутренними ресурсами, возможностями, средствами, чтобы совпасть с ними. С научной точки зрения стресса нет без любой неопределенности, неясности. Но в хореографии стресс проигнорирован как значимый, важный, существенный объект для рассмотрения. Однако периодически повторяющаяся, рецидивная стрессовая реакция, такая как активация стрессового гормона кортизола и кортикостерона, который производят надпочечные железы, имеет вредное воздействие на физическое благополучие и здоровье. Liane Simmel отмечает предшествующие симптомы стресса, которые могут быть риском повреждений и иметь негативное воздействие на здоровье хореографов (Приложение 6). Психологическое выгорание, в основе которого лежит стресс, развивается со временем; это состояние эмоционального и физического истощения, опустошения, и сопутствующего удаления от прежде доставляющей удовольствия, деятельности. Выделяют три термина, которые используют для описания процесса выгорания: перетренированное™ (утрата сил) - период чрезвычайного снижения энергии и сопутствующая ему неспособность получать эмоциональный подъем для следующего выступления, который обычно следует за длинным периодом интенсивного физического напряжения на максимальную мощность, соединенного с неспособностью расслабляться, делать передышку и отдыхать достаточное время; надорванность - это физиологическое состояние, которое проявляет себя как поврежденная, разрушенная исполнительская готовность, - это конечный результат перетренированное™; стресс. Научный источник Medical Advisory Board отмечает, что приблизительно 80% спортсменов имеют состояние надорванности. Психологическое выгорание является существенным фактором выбывания из профессии, относящимся к

неспособности студента-хореографа развить стратегию борьбы со стрессом [221, р. 61-65; 220, р. 3, 4; 216, р. 122; 222, р. 194, 196, 198]. Поэтому необходимо вовремя определить ранние предупреждающие знаки (Приложение 6). Medical Advisory Board представляет отличия двух психологических состояний (Таблица 1).

Таблица 1

## Отличия двух психологических состояний: стресса и выгорания

<b>Стресс</b>	<b>Выгорание</b>
Характеризует свехобязательства и перстренированность	Характеризует освобождение, разъединение, отделение
Эмоции сверхреактивные (психогенное реагирование)	Эмоции притупленные (непонятные)
Вызывает порыв и гиперактивность	Вызывает беспомощность и безнадежность
Истощает физическую энергию	Истощает мотивацию, напористость (настойчивость), энергичность, идеалы и надежду
Приводит к тревожным расстройствам	Приводит к паранойе, отчужденности, отстраненности и депрессии
Причиняет разделение, разрушение, распад системы	Причиняет разрушение морали (деморализацию)
Основной ущерб физический	Основной ущерб эмоциональный
Стресс может убить тебя преждевременно, и не дать закончить то, что ты начал	Выгорание никогда не убьет тебя, но твоя жизнь может не показаться тебе ценной и достойной

[221, р. 62]

Огечественные ученые нервно-психические расстройства относят к осложнениям различных заболеваний и травм. Прекращение трудовой деятельности в связи с травмой является ломкой сложившегося стереотипа жизнедеятельности. Разрыв между сложившимися у человека представлениями о его возможностях и перспективах и действительными, реальными ресурсами личности после травмы, расхождение субъективного и объективного в оценке личности становится источником ее тяжелого

психологического травмирования, ведет к крушению жизненных планов и возникновению конфликтов с обществом [67, с. 61, 66, 67]. Не менее важным для сохранения профессионального здоровья является решение проблемы давления со стороны однокурсников. Давление однокурсников - это способ их выражения, цель которого изменить деятельность, позицию, отношение, мораль, ценности другого, особенно индивидуальностей, которые проявляют физические отличия в своих интересах. Оно может быть негативным в манере, которая пагубна как для себя, так и для других. Например, воздействие на употребление алкоголя и наркотиков. Также может иметь и позитивное влияние на модель поведения личности, если личность связана с группой, ценностями которой являются саморазвитие, самоусовершенствование, достижения, успех. Проблема относится к психологически неуверенным в себе личностям, которые ожидают одобрения, подтверждения своих действий от группы однокурсников [213, р. 21] (Таблица 2).

Таблица 2

## Отличия позитивного от негативного давления однокурсников

Позитивное давление	Негативное давление
<b>1. Одобрительные восклицания (хорошее настроение) у однокурсников</b>	<b>1. Отговаривать (приводить в уныние) однокурсников</b>
<b>2. Подталкивание (провоцирование) однокурсников делать лучше</b>	<b>2. Быть помехой (мешать, вредить) прогрессу однокурсников</b>
<b>3. Содействие (поощрение) сосредоточению на занятиях</b>	<b>3. Содействие отвлечению внимания (расслаблению, возбуждению)</b>

[221, р. 58, 59]

Другой психологической проблемой является давление со стороны педагога. Критика педагога - это фактор, влияющий на психологическое состояние студента-хореографа, который становится подавленным, сокрушенным, разбитым, переполненным чувствами. «Проглоченные» чувства оборачиваются мускульными «зажимами», и травмирующий, отравляющий интроект без критического отношения может долго паразитировать на самооценке студента, затруднять способность личности

занять творческую позицию, проявлять свои способности [220, р. 2; 67, с. 115-118]. Так как путь становления хореографа проходит через грубую критику педагогов и давление однокурсников, то необходимо укреплять себя психологически так же хорошо, как и физически. А педагог может не только профессионально, но и психологически подготовить студента-хореографа к будущей профессии.

Среди факторов, влияющих на здоровье хореографов, также выделяют факторы их образа жизни: нарушение режима труда и отдыха, сна, злоупотребление алкоголем или наркотиками, неправильное обращение с веществами, сексуальное поведение. Проблема нарушения режима труда и отдыха в хореографии была отмечена еще в 1971 году, и была предпринята попытка изучения психогигиены труда студентов творческих вузов. Результаты хронометрирования рабочего времени студентов показали большой процент лиц, не соблюдавших или нарушавших режим труда и отдыха. Был выявлено и то, что некоторые студенты перегружены, а другие, наоборот, невротизируются от неумения правильно организовать свободное время [139, с. 282-284; 67, с. 7]. Проблема нарушения сна и усиления физической бессонницы может иметь убыточный эффект в хореографии, так как происходит снижение сил, мощности, энергии, концентрации, что является причиной плохих выступлений. Происходит и сужение диапазона ресурсов, что влияет на способность тела бороться с инфекцией, подавляет иммунную функцию лимфосистемы и является значительным фактором в травматических случаях. Поэтому хореографам с нерегулярной, не отвечающей нормам системой сна рекомендуют думать о развитии определенного режима и о сне как о важном продлении рабочего времени, так как сон снабжает тело возможностью быть здоровым и исцеляться [220, р. 6; 222, р. 194]. Проблема злоупотребления наркотическими препаратами, расслабляющими и улучшающими выступления транквилизаторами, такими как контролирующие вес медикаменты, возбуждающие средства, стероиды, стимуляторы, мочегонные (диуретические) и слабительные средства,

которые подрывают здоровье, стала неопровержимой и для хореографии, хотя имеет место быть в спорте уже сотни лет. Необходимость поддержки педагога здесь первостепенна, будущий преподаватель должен знать и быть способен обнаружить такие злоупотребления по внешнему виду и поведению студентов и обеспечить им безопасную среду [221, р. 59, 67]. В хореографии и сексуальная культура занимает немаловажное место. Однако среди существенных проблем сексуальных взаимоотношений в хореографическом обществе западные ученые выделяют проблему недостаточного информирования хореографов о средствах защиты от инфекций, передаваемых половым путем (так как визуально невозможно определить наличие венерической инфекции у партнера) и проблему нежелательной беременности (которая может способствовать завершению карьеры девушки) [213, р. 79-81]. Как показывает статистика, асоциальное поведение, к которому относится «серийная моногамия», то есть последовательная смена одного постоянного полового партнера на другого (в том числе многочисленные браки), гетеросексуальные половые контакты, часто приводят к заражению ВИЧ [187]. Как отмечает в своем исследовании С.Ю. Бакина, в хореографическом искусстве конца XX века утвердилось эстетика, отмеченная нарастанием принципа телесности (преобладание интересов тела) как манифестация физиологических начал жизни, тогда как в примитивном своем подходе на первый план выходит сексуальность (особенно в модерн- и contemporary-танце). Характерной чертой XX века стала психологизация, современных хореографов интересует «запретная зона» внутреннего мира личности, все, что табуировано культурой: комплексы, тайные устремления, запретные влечения. В некоторых случаях этот интерес заходит очень далеко, например хореографа М. Эка интересуют трансгрессивные формы эротизма, связанные с аномальными состояниями и патологией, его интересует дисгармония, насилие, унижение, даже уничтожение предмета влечения, выход за пределы социальных установок, обесценивание их [30]. Все вышесказанное представляет опасность для развития хореографического

творчества и, безусловно, влияет на духовно\* нравственное здоровье будущего поколения. Работа К. Армашевской дает нам другой образец хореографического творчества балетмейстера Вайнонена, который был приверженцем классической хореографии, где благодаря специфике балетной формы легко и доступно отражена абстрактно-духовная сторона жизни. Его хореография представлена как выразительница прежде всего самых высоких человеческих чувств и идеалов. Его высший идеал красоты - в неземной чистоте, благородстве и целомудрии, которые являются гораздо более достойным предметом внимания для хореографии, чем культивирование сексуальных эмоций. Через культурное наследие Н. Вайнонен дает нам образец высокой хореографии, которая по сей день представлена в лучших образцах классического балетного репертуара [23, с. 41, 260, 257-258]. Ю.И. Слонимский, зачинатель советской науки о балете, один из крупнейших теоретиков и практиков советского балета, всюду во главу угла ставивший идейность как ведущую силу искусства, отмечал, что «самое страшное - это бедность духовного мира, узость идейно-художественного горизонта» автора хореографической постановки [181, с. 20-21]. От культуры и знаний руководителя зависит идейно-художественная постановка хореографического произведения [211, р. 4]. Осмысление идей выдающихся деятелей искусства и ученых практиков дает нам основание полагать, что только сексуальная культура или культура духовно-нравственных взаимоотношений между полами сможет стать основой здоровья как взаимоотношений, так и будущего хореографического творчества студентов-хореографов.

Отечественные ученые выделяют медико-санитарные факторы, к которым относится отсутствие или недостаточная санитарно-просветительская работа. Они полагают, что накопленный опыт в области спортивной медицины применительно к хореографии необходимо доводить до сведения будущих педагогов. Студент-хореограф должен быть в этом осведомлен, так как именно педагогу принадлежит решающая роль в

профилактике и укреплении здоровья обучающихся [131; 139, с. 259, 266, 282-284, 287-288].

Таким образом, анализ соответствующих публикаций и различных нормативных документов, а также нашего педагогического опыта в аспекте проблемы здоровья в хореографии позволяет утверждать, что совокупность перечисленных факторов носит деструктивный характер и становится основой для возникновения патологических состояний здоровья студентов-хореографов, ограничивающих эффективность их профессиональной деятельности. Наличие данных факторов заставляет нас обратиться к проблеме здоровьесберегающей деятельности в условиях хореографического образования с целью пересмотра организации профессиональной подготовки студентов-хореографов и внесения изменений в педагогическую, методическую, художественно-творческую, организационно-управленческую и культурно-просветительскую деятельность хореографов, направив ее на здоровьесбережение. Кроме того, в подготовке студентов-хореографов определить содержание здоровьесберегающей деятельности, представляющей совокупность здоровьесберегающих принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные виды профессиональной деятельности хореографов задачами здоровьесбережения и включают: педагогическую деятельность (направленную на здоровьесбережение при планировании и организации учебно-воспитательного процесса); методическую деятельность (направленную на здоровьесбережение при разработке и внедрении профессиональных методик); художественно-творческую деятельность (здоровьесберегающее художественное руководство творческой деятельностью); организационно-управленческую деятельность (разработка организационно-управленческих здоровьесберегающих проектов); культурно-просветительскую деятельность (позволяющую пропагандировать духовно-нравственные ценности и идеалы отечественной культуры здоровья).



## **L2. Структура и содержание понятия готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов**

Развитие современной педагогической науки характеризуется повышенным вниманием к формированию личности учащихся, созданием условий для наиболее полной реализации ее потенциала [84, с. 8]. Процессы же формирования сохранения и укрепления здоровья учащихся рассматриваются только в соответствующих разделах физиологии и медицины, хотя существенный временной отрезок жизни связан с образовательной средой, с пребыванием в образовательных учреждениях, получением знаний, развитием интеллектуальных, психологических и физиологических качеств, формированием умений и навыков [84, с. 3].

Укрепление здоровья - это комплексная проблема, решение которой зависит от всех социальных институтов, но прежде всего от институтов образования [143, с. 5]. Поэтому воспитательно-образовательный процесс должен включать оздоровительные компоненты. Правда, в последние годы, как справедливо замечает И.Л. Левина, «...здоровьесберегающая деятельность все интенсивнее проникает в воспитательно-образовательный процесс образовательных учреждений всех типов и всех уровней» [60, с. 16]. Перед специалистами ставятся теперь новые задачи, касающиеся не только обучения и воспитания, но и сохранения и укрепления здоровья [84, с. 78]. Тем не менее меры по охране и укреплению здоровья обучающихся, которые фактически определяли направления ликвидации основных факторов риска, предусматривали разработку и апробацию перспективных моделей здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях различных типов и видов, предусматривались еще в Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Однако, как показывает практика, активной разработки и реализации таких моделей в высших образовательных учреждениях не наблюдается и при реализации основных образовательных программ по направлениям подготовки 44.03.01

Педагогическое образование, 52.03.01 Хореографическое искусство, 51.03.02 Народная художественная культура, на сегодняшний день здоровьесбережению студентов-хореографов не уделяется должного внимания. Следовательно, проблема формирования готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров, а также руководителей хореографических коллективов к здоровьесберегающей деятельности до сих пор остается актуальной и заслуживает особого внимания.

Обращаясь к проблеме формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности, мы будем рассматривать процесс, который в своей основе содержит несколько ключевых понятий: «готовность», «готовность к здоровьесберегающей деятельности», «формирование», имеющих логическую смысловую взаимосвязь. В данном параграфе рассмотрим первые два понятия. Что касается понятия «готовность», то существуют различные подходы к его определению. При определении готовности выделяют следующие ключевые понятия:

- Готовность как состояние определяют: по словарю С.И. Ожегова (состояние, при котором все сделано, все готово для чего-либо); по словарю-справочнику современного общего образования З.И. Тюмасева (состояние человека, сделавшего все необходимые приготовления к совершению определенного действия); по словарю В.И. Даля (состояние и свойство готового», а понятие «готовый» означает «сделавший все необходимые приготовления, приготовившийся к чему-либо»); А.Г. Маджуга - как (внутреннее) состояние направленности личности на проявление активности в определенной деятельности [119, с. 106-108]; А.Б. Боровков - как внутреннее целостное состояние личности, являющееся признаком профессиональной квалификации, а также результатом целенаправленной подготовки [146, с. 68]. Готовность как состояние определяют также Я.М. Герчак, Н.Д. Левитов, А.С. Москалева, Т.И. Руднева и др.

- Готовность как свойство личности определяют: В.П. Бездухов - как свойство личности, которое помимо положительного отношения к

деятельности включает теоретические знания и профессиональные умения по данному виду деятельности. [107, с. 65]; К.К. Платонов - как интегральное свойство личности, начало формирования которого лежит в подструктуре опыта, то есть обусловлено в первую очередь знаниями, умениями, навыками [51, с. 45].

- Готовность как качество личности определяют: А.Г. Маджуга - как динамическое качество личности, обеспечивающее ей возможность изменения и перехода образа «Я» с одного качественного уровня на другой [119, с. 236]; С.В. Гертнер - как интегральное качество личности, которое определяет его установку на решение педагогических задач в конкретной ситуации. Степень готовности при этом определяется уровнем формирования каких-либо качеств [146, с. 68]. Как свойство, качество личности, а также личностное образование определяют готовность В.П. Бездухов, С.И. Брызгалова, Е.В. Витун, С.В. Гертнер Ф.Н. Гоноболин, М.И. Дьяченко, И.А. Зимняя, А.Г. Ковалев, Л.А. Кандыбович, Н.В. Кузьмина, К.К. Платонов, В.А. Сластенин, А.И. Щербаков и др.

Готовность также рассматривают и как настрой (А.В. Левченко); как мобилизацию; согласие делать что-нибудь (словарь Д.Н. Ушакова, С.И. Ожегова [145, с. 122]); как установку (Б.Д. Парыгин, К.К. Платонов, Д.Н. Узнадзе); как способность (Б.Г. Ананьев, Л.С. Рубинштейн и др.); «готовность» даже коррелирует с таким термином, как «компетентность» (В.Ф. Жеребкина, М.А. Холодная). В целом в педагогике готовность рассматривается как интегральное, профессионально значимое качество личности, представляющее собой систему взаимосвязанных структурных компонентов, включающих личностные (профессиональные мотивы и интересы) и процессуальные (профессиональные знания и умения) аспекты [92, с. 40].

Для нашего исследования интересными будут подходы к определению понятия «готовность», определяющие ее как состояние; как свойство, качество личности; как целостное состояние личности. Поэтому на данном

этапе мы определим понятие «готовность» как состояние свойств и качеств личности и профессиональное свойство личности.

В зависимости от предмета исследования и особенностей самой деятельности выделяют следующие виды готовности человека к деятельности: В.А. Сластенин в составе готовности к педагогической деятельности выделяет психологическую, психофизиологическую и физическую готовность, а также научно-теоретическую и практическую компетентность как основу профессионализма [180, с. 26]; А.И. Мищенко аналогично выделяет психологическую, психофизиологическую и физическую готовность, с одной стороны, а с другой - научно-теоретическую [180, с. 41]; Е.А. Дмитриева и Л.В. Сибилева в своих исследованиях выделяют еще готовность к нравственному и духовно-нравственному воспитанию. В.А. Шейченко и А.В. Дубровский в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности, трактуемой как соответствующее биосоциальное состояние личности, объективно выделяют духовную готовность (идейную, политическую, нравственную); специально-трудовую готовность (теоретическую, техническую, технологическую); психическую готовность (умственную, волевою, рефлексивно-эмоциональную); физическую готовность (телесную, функциональную, двигательную) (В.А. Шейченко 1996, 1998, А.В. Дубровский 1999, 2002). Остановимся на этих видах готовности человека к профессиональной деятельности, которые представляют интерес для нашего исследования:

- Физическая готовность рассматривается как особое физическое состояние человека, которое является эквивалентом его здоровья и определяется совокупностью взаимосвязанных признаков, обеспечивающих нормальное взаимодействие организма с окружающей средой [106, с. 51]. Физическое состояние является качественной характеристикой, отражающей уровень жизнедеятельности человека, и включает показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

М.Г. Шнайдер физическую готовность к профессиональной деятельности представляет как структурный элемент общей системы профессиональной готовности, поскольку полноценное использование профессиональных знаний, умений и навыков, сформированных за годы обучения, однозначно возможно только при наличии хорошего состояния здоровья и высокого уровня работоспособности студентов.

В.А. Якименко определяет физическую готовность как комплексную характеристику личности, которая является залогом успешного обучения, облегчает процесс адаптации и включает следующие компоненты: положительные показатели состояния здоровья; соответствующее возрасту, гармоничное физическое развитие; развитие функциональных систем организма; высокий уровень физической подготовленности.

На сегодняшний день, исходя из структуры системы индивидуальной готовности человека к профессиональной деятельности, под понятием «физическая готовность» подразумевается физическое состояние человека, позволяющее обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности и характеризующееся соответствующей физической развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем физической подготовленности. Под физическим развитием понимается динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания человека на определённом этапе развития. Под функциональным состоянием понимается уровень состояния физиологических функций (рост, развитие, размножение, питание и пищеварение, дыхание, секреция и выделение продуктов жизнедеятельности). Это движение и реакции на изменения внешней среды, основу которых составляет определенная совокупность превращений веществ и энергии, постоянно и непрерывно происходящих в организме и во всех его структурах, меняющийся в зависимости от характера и условий деятельности человека, определяющийся по функциональному состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в физиологических

функциях проявляется жизнедеятельность как целостного организма, так и отдельных его частей). Под физической подготовленностью понимается результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной деятельности. Двигательные действия обеспечивают степень развития двигательных качеств человека: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, что является наиболее зримым, видимым компонентом системы «физическая готовность» [50].

- Психологическая готовность рассматривается как особое психическое состояние, обеспечивающее успешность выполнения профессиональных задач, дающее возможность принимать самостоятельные решения, создавать творческую атмосферу (Генов Ф.Н., Ковалев А.Г.) [107, с. 64].

Готовность как психическое состояние, по мнению А.В. Левченко, включает следующие компоненты: эмоциональные (воодушевление, чувство уверенности в успехе, чувство профессиональной ответственности); мотивационные (интерес и потребность успешно выполнять профессиональные задачи, стремление добиться успеха); познавательные (оценка значимости профессиональных задач и способов их решения); волевые (преодоление сомнений, мобилизация сил) [107, с. 76].

М.В. Козуб определяет психологическую готовность как свойство личности, которое является предпосылкой целенаправленной регуляции деятельности и помогает осуществлять саморегуляцию и самокоррекцию. Он выделяет такие ее компоненты, как блок самоконтроля и самооценки; эмоционально-волевой блок и блок практической готовности к деятельности [92, с. 39-40].

В целом в психологии сложилось три подхода к трактовке психологической готовности к деятельности:

1. Как психического состояния личности (функциональный подход).  
Сторонники данного подхода: М.И. Виноградов, Г.М. Гараев, Е.П. Ильин, Б.Ф. Ломов, Л.С. Нерсесян, К.К. Платонов, А.А. Ухтомский и др. А.Г.

Ковалев, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев определяют готовность как особое состояние, которое рассматривают в связи с психическими функциями, формирование которых необходимо для достижения высокого уровня деятельности [92, с. 38-39; 51, с. 45]. Понятие психологических функций ввел К.Г. Юнг, он выделил четыре базовые психологические функции: чувство - функция, придающая содержанию известную ценность в смысле принятия или отвержения его; основано на оценочных суждениях; интуиция - функция, которая передает субъекту восприятие бессознательным путем; ощущение - функция, которая воспринимает физическое раздражение; мышление - функция, которая приводит данные содержания представлений в понятийную связь и основано на логических, объективных критериях, является доминирующей. Наличие у каждого человека всех четырех психологических функций дает ему целостное и уравновешенное восприятие мира [165]. Высшие психологические функции: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение - входят в структуру сознания. Воля - это сторона сознания, усилием воли можно сдерживать внешнее проявление эмоций и даже оказать совершенно противоположные. Воля - это свойство человеческой психики, проявляющееся в активной самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям [57].

2. Как психологической установки. Сторонники данного подхода: А.Г. Асмолов, Ф.В. Бассин, Г.Г. Голубев, Е.С. Кузьмин, А.В. Петровский, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов и др. [92, с. 38-39]. Готовность как установка обеспечивает целенаправленный характер деятельности в заданном направлении. Она определяется как внутренняя психологическая готовность личности к деятельности и выражается наличием мотивов, потребностей и ценностей личности, определяющих ее поведение [146, с. 70, 72].

3. Как системы качеств (свойств) и состояний личности (личностный подход). Сторонники данного подхода: Г.С. Горностай, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Л.И. Кобзар, В.А. Кругецкий, Л.И. Король, В.А. Моляко, С. И.

Равикович и др. Ученые данного направления рассматривают психологическую готовность как совокупность личностных качеств, обеспечивающих выполнение функций, необходимых для определенной деятельности [92, с. 38-39]. Этот подход также подразумевает совершенствование состояний и свойств личности, необходимых для достижения высоких результатов деятельности [51, с. 45].

- Социальная готовность - это способность понимать смысл правил поведения и взаимодействия людей друг с другом и готовность этим правилам следовать. Социализация рассматривается как процесс усвоения индивидом социального опыта, преобразование его в собственные ценности, установки, ориентации и включение личности в систему общественных отношений [84, с. 198]. Важной частью социальной готовности является способность социально приемлемо вести себя в спорных ситуациях. Социальная готовность к обучению выражается в отношении к обучению, к преподавателю, к трудовым обязанностям, к положению в обществе. Главной проблемой в данном случае является поиск собственного отношения к социальной реальности и к культуре своего времени [83, с. 37]. Социальная готовность включает в себя формирование социально-психологических качеств личности: способность войти в общество, действовать совместно с другими, подчиняться и уступать. Установлено, что особенности учебно-воспитательного процесса высшей школы определяются социальным заказом на становление высококвалифицированного выпускника. Важную роль в решение данной педагогической цели играет социально-профессиональное воспитание обучающихся, которое понимается как взаимодействие двух и более субъектов, необходимое и достаточное для профессионального становления будущего специалиста в соответствии с объективными требованиями общества [83, с. 41]. Исходя из проблемы нашего исследования, таким социальным заказом является заказ на здоровую личность, готовую к здоровьесберегающей деятельности в рамках своей профессиональной деятельности.



Г.П. Мосягина отмечает, что в научной литературе предпринимается попытка интегрировать процессы профессионализма и социализации, результатом чего стало выделение так называемой профессиональной социализации, которая определяется как «процесс вхождения индивида в профессиональную среду, усвоение им профессионального опыта, овладение стандартами и ценностями профессионального сообщества, процесс активной реализации индивидом моделей профессионального поведения, непрерывного саморазвития и самосовершенствования».

Г.Н. Мосягина дает определение социальной компетенции как готовности к эффективному взаимодействию со средой, проявляющейся в социальных отношениях, а сущность социальной компетентности выпускника определяется его готовностью к профессиональной и социальной деятельности, причем эти виды деятельности представляют собой единую динамическую систему.

По определению В.Н. Куницыной, социальная компетентность (готовность) - это система знаний о социальной действительности и о себе; система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, образцов поведения в типичных социальных ситуациях, которые позволяют быстро и адекватно адаптироваться.

К сожалению, «физическое здоровье, культура ума и чувств, сильный характер, здоровые социальные навыки не спасают от возможности глубоких, часто трагических конфликтов в душе человека» [204, с 5]. Улучшение внешних условий, распрос гранение научных знаний, изменение культурной среды сами по себе не в состоянии нравственно улучшить людей без изменения их духовно-нравственного состояния [168, с. 14].

- Духовно-нравственную готовность как готовность к духовно-нравственному воспитанию рассматривает в своем исследовании Л.В. Сибилева. С точки зрения исследователя, данная готовность представляет собой состояние мобилизации духовно-нравственного потенциала личности,

выражающееся в способности переживать реальность, выстраивать к ней свое отношение и обеспечивать эффективность выполнения деятельности.

В.П. Бездухов определяет три структурных компонента готовности студентов к нравственному воспитанию как свойства личности: теоретические знания, профессиональные умения и положительное отношение к данному виду деятельности, которое является системообразующим [92, с. 42].

А.Г. Ковалев определяет готовность с нравственных позиций как качество личности, отвечающее за осознание индивидом общественной значимости деятельности и способность к ее выполнению [107, с. 65].

Все вышеизложенные положения позволяют определить структуру готовности к здоровьесберегающей деятельности, которую составляют: физическая, психологическая, социальная (профессиональная) и духовно-нравственная готовность. Структура готовности представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Структура готовности к здоровьесберегающей деятельности

- Под категорией «физическая готовность» мы будем понимать физическое состояние свойств и качеств личности, отражающее уровень жизнедеятельности личности и включающее показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

- Под категорией «психологическая готовность» мы будем понимать психическое состояние свойств и качеств личности, отражающее эмоциональный настрой на определенное поведение и деятельность; уровень сформированное™ психических функций (в частности, доминирующей функции мышления), обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности и усилие воли, проявляющееся в активной самодетерминации и саморегуляции своей деятельности и поведения.

- Социальную готовность мы определим как профессиональное состояние, являющееся результатом целенаправленной подготовки, которая выражается в степени усвоения студентом социального опыта в аспекте здоровьесбережения и способности использовать данный опыт в профессиональной деятельности.

- Под категорией «духовно-нравственная готовность» мы будем понимать духовно-нравственное состояние свойств и качеств личности, отражающее уровень духовно-нравственного потенциала личности и способность переживать реальность, выстраивать к ней свое отношение и обеспечивать эффективность выполнения деятельности с духовно-нравственной позиции, обобщающей опыт многих поколений.

Непременным условием нашего исследования является определение понятия «готовность к здоровьесберегающей деятельности». Данное понятие исследователи определяют по-разному.

Я.М. Герчак готовность к здоровьесберегающей деятельности рассматривает как интегральное состояние личности, определяющееся сформированностью знаний, умений, навыков, которые являются необходимым условием для осуществления здоровьесберегающей деятельности, и способствующее овладению профессиональными навыками, а также самообразованию, самовоспитанию и саморазвитию в условиях целостного образовательного процесса вуза [60, с. 48].

А.М. Москалева определяет готовность к здоровьесберегающей деятельности как интегральную характеристику личности, признающей здоровье

основной жизненной ценностью, включая знания и умения, позволяющие осуществлять деятельность по сохранению и укреплению физического, социального и духовно\* нравственного здоровья, качества личности и систему мотивов здоровьесбережения, обеспечивающих эффективность ее выполнения. Выделяет четыре компонента готовности: аксиологический, когнитивный, деятельностный, управленческий [146, с. 79-81].

М.В. Козуб готовность к здоровьесберегающей деятельности рассматривает как интегративное образование личности, имеющее сложную систему и многоуровневую структуру, и выделяет: физический, мотивационный, когнитивный, практический (операционально-деятельностный) и рефлексивный компоненты, взаимодействующие и взаимопроникающие [92, с. 45].

Е.Г. Федосимов под готовностью к здоровьесбережению представляет сложное интегративное образование, включающее специальную информированность, мотивы, здоровьесберегающие умения, ценностное отношение к здоровью и здоровьесберегающее поведение, и выделяет такие ее компоненты, как мотивационно-потребностный, информационно-гностический, операционально-действенный и поведенческий.

Л.Н. Малорошило под готовностью к здоровьесберегающей деятельности понимает профессиональное свойство, в котором выражается степень усвоения социального опыта преподавателем в сфере обеспечения соотношения образованности и здоровья обучающихся средствами физической культуры и навык пользоваться этим опытом в профессиональной деятельности, и выделяет когнитивный, мотивационно-деятельностный и творческий компоненты [128, с. 54, 55].

Э.М. Казин, О.И. Ковалева, С.В. Гертнер готовность к здоровьесберегающей деятельности определяют как профессиональное свойство, которое выражается в степени усвоения специалистом социального опыта в аспекте здоровьесбережения, направленного на сохранение собственного здоровья (личная направленность) и здоровья других

участников образовательного процесса (профессиональная направленность) и проявляется в способности пользоваться данным опытом в профессиональной деятельности [84, с. 143]. Таким образом, только ведущий здоровый образ жизни студент является носителем ценностей здоровья; только имеющий представление о способах формирования и укрепления здоровья специалист может в педагогической практике быть способным формировать у обучающихся и воспитанников устойчивую мотивацию, помогать им сохранять и укреплять здоровье и овладевать способами и приемами здоровьесберегающей деятельности.

Э.М. Казин выделяет такие критерии оценки готовности к здоровьесберегающей деятельности: когнитивный (система представлений о здоровье, здоровом образе жизни); мотивационно-волевой (сформированность мотивационно-волевой регуляции поведения); инструментально-деятельностный (сформированность полезных привычек, способов организации и практических навыков здорового образа жизни); эмоциональный (характер психоэмоционального самочувствия, стрессоустойчивость); адаптивно-ресурсный (величина функционального резерва, степень напряжения ведущих регуляторных механизмов) [84, с. 145-146].

Анализ научного материала, представленного в данном параграфе, позволяет нам определить готовность к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов как физическое, психологическое, социальное и духовно-нравственное состояние здоровой личности и профессиональное свойство (личности), в котором выражается степень усвоения будущим преподавателем и балетмейстером социального опыта в аспекте здоровьесбережения, направленного на сохранение и укрепление профессионального здоровья хореографов, а также способность использовать данный опыт для обеспечения профессионального долголетия.

Среди компонентов готовности к здоровьесберегающей деятельности мы считаем уместным выделить такие компоненты:

- когнитивный - система представлений о физическом, психологическом, социальном и духовно-нравственном: здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии (в основе данного компонента лежит компетенция ПК-46). (Приложение 1);

- физический - величина физического резерва, способность к развитию свойств и качеств физического здоровья, способность грамотного распределения физических нагрузок в зависимости от индивидуальных, анатомических особенностей хореографов (в основе данного компонента лежат компетенции: ОК-8, Г1К-2, Г1К-22). (Приложение 1);

- эмоционально-волевой - характер психоэмоционального самочувствия, стрессоустойчивость, сформированность волевой регуляции поведения, силы духа, ответственности и долга перед профессиональной деятельностью (в основе данного компонента лежат компетенции: ОПК-3, ПК-3, ПК-24, ПК-49). (Приложение 1);

- деятельностный - сформированность навыков здоровьесберегающей деятельности в хореографии и креативный подход к реализации их в профессиональной деятельности (опирается на компетенции ОК-7/ОК-6, ОК-9, ОПК- 2, О1К-6, ПК-10, ПК-30). (Приложение 1);

- ценностно-поведенческий - сформированность духовно-нравственного, здоровьесберегающего поведения в системе профессиональных отношений (в основе данного компонента лежат компетенции: ГЖ-3, ПК-10, ПК-15). (Приложение 1).

Однако вместе с тем обнаруживается, что проблема готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности не была ранее предметом специального исследования, поэтому отсутствие деятельности по сбережению профессионального здоровья в условиях хореографического образования определяет актуальность пересмотра организации

профессиональной подготовки хореографов с целью формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

### **13. Специфика формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов как фактор сохранности их здоровья**

Реализация здоровьесберегающей деятельности - это не сообщение принципов здоровьесберегающей педагогики как некой абстрактной информации, а их реализация «здесь и теперь», на занятиях; не пересказ способов организации самостоятельной работы по ЗОЖ и организации рационального питания и режима, а их непосредственная организация; не повествование о здоровьесберегающих технологиях, а их непосредственное применение в учебно-воспитательном процессе.

Многие исследователи утверждают, что свойства здоровья претерпевают качественные изменения, что в целом качественно изменяет состояние здоровья [176, с. 176].

Г.Н. Сериков отмечает, что из-за скрытости развития здоровья качественные изменения в его состоянии выявляются несвоевременно [176, с. 177-178].

М.Я. Герчак установил, что снижение уровня здоровья студентов, который он определяет как выраженность признаков, характеризующих здоровье, влияет на качество их подготовки к профессиональной деятельности [60, с. 48, 71].

А.Г. Маджуга выделяет признаки здоровья дифференцированно: а) в состоянии телесного здоровья, которое характеризуется качеством соматической активности (сома - тело); б) в состоянии психического здоровья, которое отражается в душевном тоне человека, его эмоциональном настрое и способности к сохранению внутреннего покоя и

уравновешенности; в) в состоянии духовного здоровья, признаком которого является способность человека к радостному, оптимистичному мировосприятию, его устремленность к достижению все более высокого уровня личностного совершенства, в миролюбивом отношении к окружающим людям и миру в целом. Критериями здоровья он считает: энергичность индивида (проявляется в способности сохранять постоянно высокий уровень работоспособности или восстанавливать этот уровень достаточно быстро); психоэмоциональную уравновешенность (базируется на способности человека сохранять постоянный внутренний душевный покой или быстро восстанавливать его); конструктивно позитивное мышление, (способность человека видеть положительные стороны в окружающей его действительности) [119, с. 62-63, 124].

Общеизвестно, что ухудшение здоровья к концу обучения в вузе, является общей тенденцией для студентов высших образовательных учреждений России. В связи с этим необходимо обучение студентов строго заведенному порядку жизнедеятельности, в который включается в первую очередь интерес к своему здоровью, соблюдение режима дня (рациональная организация учебы и отдыха), устранение негативных тенденций (пьянства, алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения), которые являются следствием нерационального использования свободного времени, стремление к самосовершенствованию и обогащению своего духовного мира и культуры [106, с. 70].

Главным понятием, являющимся неперенным условием нашего исследования, является понятие «формирование», которое означает становление, приобретение совокупности устойчивых свойств и качеств. Формировать - значит придавать форму чему-либо, устойчивость, законченность, определенный тип [180, с. 119]. А.Г. Маджуга под понятием «формирование» (от глагола «формировать» в значении создавать, составлять, организовывать) понимает процесс управления становлением какого-либо качества в человеке, в данном случае - здоровья [119, с. 235].



Формирование личности - это процесс и результаты социализации, воспитания и саморазвития [180, с. 119].

Как отмечает А.Н. Леонтьев, формирование личности - это процесс, состоящий из непрерывно сменяющихся стадий, качественная составляющая которых зависит от определенных условий и обстоятельств. И если формирование личности обусловлено ее знаниями, усвоенными нормами поведения, а также широтой ее практической деятельности, то развитие личности зависит от перехода личности от объекта к субъекту воспитания [180, с. 126].

Е.В. Вигун отмечает, что можно рассматривать процесс формирования готовности студентов к какому-либо виду деятельности как одну из сторон общего процесса формирования личности, что базируется на общепринятом в отечественной психологии положении: деятельность характеризует личность, в деятельности она формируется. Если личность не готова к деятельности, то через формирование необходимых личностных качеств и систему определенных действий можно подготовить человека к конкретной деятельности [51, с. 45]. Так в процессе приобретения знаний, приобщения к нормам и правилам, принятым в обществе, ценностям культуры постепенно формируется готовность личности как самой личностью, так и окружающими ее людьми [146, с. 78].

М.Я. Герчак утверждает, что физическую готовность к профессиональной деятельности в учебных заведениях обязано обеспечить физическое воспитание, которое составляет важную часть обучения и воспитания, служит целям укрепления здоровья и совершенствования обучающихся. Благодаря физическому воспитанию решаются многообразные специфические задачи: передача знаний по физической культуре, обучение различным двигательным умениям и навыкам, направленным на улучшение физического развития человека (его осанки, физических качеств: силы, выносливости, быстроты и др.) [60, с. 95]. Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здорового,

физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения, в ходе которого создаются необходимые педагогические возможности для формирования качеств личности. Э.М. Казин определяет физическое воспитание как процесс формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями с целью и в интересах развития личности [84, с. 191]. Средствами физического воспитания служат прежде всего разнообразные физические упражнения. Однако, помимо физических упражнений, физическая культура должна включать в себя и охрану здоровья. В Федеральном законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) средства физического воспитания молодежи рассматриваются как методы укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний [ФЗ 329 ст. 30, п. 3]. Физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик (ст. 2, п. 27). Однако, как мы видим, на сегодняшний день наблюдается динамика снижения физической подготовленности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров, к четвертому году обучения. Тенденцию снижения физической подготовленности, характерную для многих образовательных организаций высшего образования, отмечает и А.В. Левченко в своем исследовании [106, с. 63]. Причиной, на наш взгляд, является отсутствие в учебных планах на последнем курсе часов на физическую культуру. А также в том, что физическая культура в учреждениях высшего хореографического образования не адаптирована к профессиональной деятельности, она не служит профилактическим средством, предупреждающим травматизм на занятиях, и не восполняет дефицит физических возможностей студентов в овладении профессией. И, как следствие, не представляет существенного интереса для студентов-хореографов, что обуславливает низкий уровень их физической подготовленности. В связи с этим к основным задачам физического

воспитания студентов-хореографов необходимо отнести: обеспечение их знаниями и умениями; оптимальным развитием физических свойств здоровья; высокой физической подготовленностью; формированием культуры движений; физическим совершенствованием, которые необходимы, с учетом специфики их профессиональной деятельности. Это предусматривает преобразование самого образовательного процесса по физической культуре в учреждениях высшего образования (культуры, искусства, образования) с целью повышения качества в аспекте здоровьесберегающей подготовки студентов-хореографов к профессиональной деятельности. Многие исследователи (В.К. Бальсевич, Е.П. Ильин, Л.И. Лубшева, А.В. Чоговадзе и др.) подтверждают необходимость пересмотра прежних концепций физического образования, социально-педагогической его организации с учетом современных условий. В дополнительных показателях физической подготовки по физическим тестам выделяют такие показатели, как показатели на статическую выносливость (на время в секундах); статическое равновесие, стоя на одной ноге (в секундах); гибкость (от нулевой линии); на координацию движений; силовую выносливость (количество) (Д.И. Зелинская) [93, с. 68]. На наш взгляд, данные показатели наиболее актуальны для преобразовательного процесса физической подготовки студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров, в учреждениях высшего образования (культуры, искусства, образования). Воздействие на физическую сферу студентов, занимающихся физическими упражнениями, обязательно затрагивает и психическую сферу (сознание, волевые процессы, эмоции), так как человеческий организм представляет собой единое целое [60, с. 95].

Психологическую готовность студентов к избранной профессии в вузах обязано обеспечить психологическое воспитание.

С.С. Корсаков указывает на неправильные приемы воспитания в вузах, ослабляющие психологическое здоровье студентов, и отмечает, что их умственное и нравственное воспитание должно идти параллельно с

физическим. Он подтверждает необходимость разработки современных форм и методов психогигиенического воспитания студентов, обеспечение их знаниями и навыками сохранения и укрепления психического здоровья [67, с. 53, 59].

А.Л. Гройсман выделяет проблему настроенности на деятельность у представителей творческих профессий, которые по-разному (одни легко, другие подолгу) настраиваются на деятельность. Как показали экспериментальные данные, в основе психофизиологической природы таких состояний лежит иррадиация и инертность нервных процессов [67, с. 15-16].

К.С. Станиславский отмечает необходимость воспитывать готовность к занятиям, которую он называет «предрабочим состоянием» - бодрым расположением духа, которое формируется как «установка» на творческую деятельность [67, с. 9].

А.Л. Гройсман определяет основным методическим приемом обучение саногенному мышлению, которое способствует сохранению и укреплению нервно-психического здоровья. Обучение саногенному мышлению предполагает культуру мышления, способность управлять собой, используя элементы саморефлексии, главными признаками которой является знание и умение мыслить здраво (саногенно). Саногенное самопознание включает управление своей волей и осознание своих эмоциональных барьеров, мешающих волевой тренировке. Саморефлексия, критическое осмысление эмоциональных барьеров и конфликтных ситуаций, мешающих волевому решению, анализ своих потребностей и желаний помогает самовоспитанию. Автор этой методики - основатель кафедры педагогики и психологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова профессор Ю.М. Орлов [67, с. 82-84].

Ю.М. Орлов различает «человека привычки» и «человека воли». Первый не склонен к саморефлексии, не владеет саморегуляцией и не способен к волевому самоконтролю, второй обладает волевым поведением, управляет собой, не дает воли своим привычкам, если они идут вразрез с

профессиональными задачами, он умеет направлять волю на совершенствование своего нравственного облика [67, с. 83].

Я.М. Герчак отмечает, что студенты не ориентированы на самостоятельное изучение основ теории, методики и техники психотерапии. Студентам необходима системная психофизическая подготовка, им важно получать консультации в подборе методик по саморегуляции, в выборе комплексов занятий и материалов по психотренингу, а также способов оценки самочувствия [60, с. 99-100].

Педагогическая практика преподавателей вузов культуры, искусства, образования позволяет констатировать, что студенты-хореографы постоянно сталкиваются с состоянием тревоги перед экзаменами, ответственными выступлениями; они часто излишне беспокоятся по поводу своего веса или несерьезных повреждений; у многих наблюдается расстройство сна или системы пищеварения; некоторые даже испытывают сильный стресс и страдают нервными расстройствами от чрезмерных нагрузок, а реальные травмы часто приводят их к состоянию отчаяния. Все это сказывается на уровне профессиональной подготовки студентов-хореографов, поэтому формирование у них психологической готовности будет осуществляться через обеспечение знаниями, умениями и навыками психорегуляции, которые необходимы им в связи со спецификой профессиональной деятельности.

Отсутствие социальной готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов, даже при наличии у них необходимого запаса умений и навыков данной деятельности, высокого уровня интеллектуального развития, не позволит успешно организовать здоровьесберегающий процесс своей будущей профессиональной деятельности. Из этого следует, что в первую очередь необходимо формирование готовности студентов, будущих руководителей, балетмейстеров и преподавателей хореографии, к принятию новой «социальной (профессиональной) роли» - хореографа, реализующего здоровьесберегающую деятельность. Социально готовый студент будет

действовать уверенно, правильно и добьется необходимого результата в укреплении и сохранении здоровья своих воспитанников. Социальное здоровье определяется мерой социальной активности и деятельностного отношения индивида к миру [163, с. 39].

С.В. Зильберман отмечает, что среди факторов, обеспечивающих социальное воспитание и успешную социализацию личности в период студенчества, представлен целый потенциал учебных дисциплин, а также приемов, методов и средств воздействия на личность. На лекциях, семинарах и практических занятиях происходит не только усвоение знаний, но и формирование, развитие, воспитание, приобщение и обогащение личности. Содержание дисциплин является реальией процесса социально-профессионального воспитания, которое способствует ориентации студента как на просоциальную деятельность, так и асоциальную. «Студент - это социальная роль», как субъект собственной жизнедеятельности и соучастник образовательного процесса он получает возможность жить и поступать в соответствии с полученным знанием либо вопреки ему» [83, с. 42, 45, 50].

Анализируя ФГОС ВО по направлениям подготовки 44.03.01, 51.03.02, 52.03.01, значимость различных дисциплин ОГ10П в контексте формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности, мы пришли к выводу, что такие дисциплины базовой части блока 1 (дисциплины, модули), как философия, безопасность жизнедеятельности, физическая культура, частично обеспечивают концептуально-знаниевую основу, благодаря которой студент получает через содержание данных дисциплин начальные знания о взаимодействии духовного, телесного, биологического и социального в человеке; вариативная часть блока 1 (дисциплины, модули), представленная методикой преподавания хореографических дисциплин, навыками ведения уроков хореографии, специфическими постановочными приемами, навыками разработки и внедрения инновационных методик, частично обеспечивает ее практическую реализацию. Содержание учебных дисциплин (модулей) отражает скрытые (здоровьесберегающие) резервы, важные в подготовке

будущего руководителя и преподавателя хореографии к здоровьесберегающей деятельности. Потенциал вариативных дисциплин должен быть также посвящен анатомо-физиологическим основам хореографии, вопросам техники безопасности и предупреждению травматизма на занятиях. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по направлениям подготовки 44.03.01, 51.03.02, 52.03.01 позволяют образовательным организациям сформировать основную профессиональную образовательную программу таким образом, что блок 1 учебного плана обеспечивает богатый здоровьесберегающий потенциал, который при определенных педагогических условиях, ориентированных на здоровьесбережение, будет содействовать формированию готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности и позволит сформировать общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, в числе которых ОК - 6, 7, 8, 9; ОГ1К - 2, 3, 6; ПК - 2, 3, 10, 15, 22, 24, 30, 46, 49 (Приложение 1).

Духовно-нравственная готовность. Процесс воспитания как составная часть педагогики - это обучение нравственной жизни воспитанников, то есть обучение нравственным нормам и средствам. Его основная задача - привить азы духовно-нравственной культуры, научить воспитанника добиваться своих целей лишь нравственными средствами. Духовно-нравственное воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, которое осуществляется в системе профессиональной подготовки будущего педагога [208, с. 38-39, 41].

А.И. Щербина процесс духовно-нравственного воспитания в вузе определяет как единое интегративное целое, составляющее неотъемлемую часть процесса всестороннего формирования личности. Оно способно выполнять системообразующую функцию, интегрируя все компоненты процесса всестороннего развития личности [208, с. 47].

Л.И. Родина, А.Е. Федосов духовно-нравственное воспитание определяют как целенаправленную деятельность педагога, содействующую

ориентации человека в его существовании на идеалы абсолютного бытия и направляющую на развитие духовных свойств личности [168, с. 31].

Современный национальный воспитательный идеал, представленный в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа РФ.

По мнению А.А. Пожедаева, педагогический процесс, осуществляющий духовно-нравственное воспитание, должен протекать в форме соговорческого поиска педагогом и воспитанником решения вечных, неразрешимых, общечеловеческих, экзистенциальных проблем, не имеющих общего для всех решения (В. Франкл), и решение их для каждого человека будет являться уникальным и неповторимым [157, с. 67].

Академик Б.Т. Лихачев и В.А. Яковлев признавали важную роль в нравственном формировании личности общественных отношений. Они считали, что процесс нравственного воспитания - это процесс отражения в сознании личности тех общественных отношений, в которые она вступает в своей жизни.

И.С. Марьенко указывал на то, что педагогически правильно организованная деятельность будет заключаться в создании системы отношений, под влиянием которой и будет формироваться нравственная личность [168, с. 21].

Ленинградские ученые Л.Г. Нервов, О.В. Владимирская, Л.Н. Коптев предлагают театрализованные варианты воспитания и отмечают благотворное влияние сценических переживаний в корректировке поведения. Изменение поведения и качества способности к деятельности, соответственно заданному образу - это эффект, отмеченный В.Л. Райковым после проведения более ста экспериментальных проб. О том, что театрализованные формы являются вспомогательным методом психогигиенической работы, эмоционально



склоняющей личность к исполнению положительных жизненных ролей, отмечает и А.Л. Гройсман [67, с. 105,153].

А.И. Щербина утверждает, что уникальную систему воспитания нравственного, духовного, «настоящего человека» создал В.А. Сухомлинский, который через воспитание силы духа, совести, ответственности и долга, практически показал путь влияния на самую утонченную сферу духовного, нравственного самосовершенствования личности [208, с. 53].

Однако на сегодняшний день, как замечают в своем исследовании Л.И. Родина и А.Е. Федосов, духовно-нравственные обучающие и воспитательные функции действующей системы образования оказались сведенными к минимуму [168, с. 13]. Это касается и учреждений высшего образования. Практика показывает, что студенты-хореографы все чаще выбирают для своей творческой деятельности сюжеты не духовно-нравственного содержания, а больше (можно сказать) аморального, на что должным образом не реагирует действующая система хореографического образования. Исходя из того, что основной ценностью любого вида искусства, в том числе и хореографического, является способность сказать о проблемах, которые являются актуальными из века в век, новым, современным языком, актуальным нашему времени. Творчество должно носить идейный характер, а сцена оставаться одним из главных и наиболее мощных центров распространения мыслей и высшей формой выражения философских, научных, политических, этических, моральных и общезначимых идей [86]. Хореография как классическое искусство должна быть средством выражения духовно-нравственных идей XXI века и выступать ресурсом духовно-нравственного развития российского общества. Следовательно, непременным условием духовно-нравственного воспитания студента - будущего хореографа должен быть совместный сотворческий поиск вечных, неразрешимых, общечеловеческих, высоко духовно-нравственных, экзистенциальных проблем действительности, а также ориентация на идеалы

абсолютного бытия для практической реализации этих проблем средствами искусства. Именно по высоко духовно-нравственным творческим работам студентов и можно будет судить о сформированное™ духовно-нравственной готовности будущих педагогов-хореографии к их профессиональной деятельности, в том числе и здоровьесберегающей.

Формирование системы ЗОЖ студентов - психолого-педагогическая проблема, она выражается в закреплении комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих все компоненты ЗОЖ без исключения [106, с. 74].

Как отмечает Л.М. Крылова, «здоровому образу жизни гоже нужно постоянно учить и целенаправленно формировать», так как он основан на нравственных и культурных нормах и ценностях образа жизни [51, с. 40-41].

С точки зрения профессора М.Я. Виленского, в условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития. Формирование личности в данных условиях происходит в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [51, с. 42].

По мнению Е.В. Витун, немаловажную пользу могла бы принести организация спецкурсов, раскрывающих основы самоорганизации ЗОЖ и формирования готовности к нему. Спецкурсы должны содержать комплексную программу, которая включала бы коррекционную работу со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, средства профилактики различных заболеваний, а также сопутствующие мероприятия по оздоровлению (музыкотерапия, цветотерапия и др.) [51, с. 24-29].

Совершенно очевидно, что вузам культуры и искусства также необходима система ЗОЖ, которая бы обеспечивала студентов-хореографов программами специализированного питания и ведения профессионально-гигиенического образа жизни, которые восполнят их уровень образованности в вопросах здорового, рационального, научно обоснованного питания и помогут в поддержании ЗОЖ в выбранной

профессии. В процессе обучения у студентов наблюдается тенденция к повышению массы тела (прибавление составляет 5-10 кг), что является следствием отсутствия в вузе программы обучения правильному питанию, специализированному для хореографов.

А.М. Митяева отмечает, что исходя из целостного подхода к здоровью человека в условиях образования, решить проблему здоровьесберегающего воспитания личности можно путем целенаправленного формирования культуры здоровья личности [143, с. 25], то есть формирования культуры поведения относительно своего профессионального здоровья и ЗОЖ в хореографии. Поведение может быть разнообразно по формам проявления: активное действие человека, требующее большой затраты энергии, волевого напряжения душевных сил, знаний, умений, направленное на бережное отношение к своему здоровью (здоровьесбережение); проявление активности в деятельности, помогающей оздоровлению организма и ведению ЗОЖ (профилактика, восстановление, реабилитация). Активная позиция - наиболее важный показатель, которым можно характеризовать становление культуры здоровья личности. Процесс формирования привычек характеризует высший уровень развития культуры здоровья личности [143, с. 27-32].

Особого внимания заслуживает вопрос формирования культуры здоровья студентов, будущих руководителей и преподавателей хореографии, так как именно они будут передавать накопленные знания и ценности последующим поколениям исполнителей. Исходя из понимания культуры, представленного В.А. Коневым в курсе «Философия образования», где он определяет культуру как накопленный человеком опыт деятельности, необходимый для воспроизводства этой деятельности путем образования человека», мы считаем, что культура здоровья и есть опыт здоровьесберегающей деятельности, который необходим для воспроизведения данной деятельности путем образования студентов-хореографов. Задачей формирования культуры здоровья студентов-хореографов будет поиск оптимальных способов освоения студентами опыта здоровьесберегающей

деятельности в воспитательно-образовательном процессе вуза, в процессе включения их в данную деятельность по сохранению и укреплению здоровья и формированию ЗОЖ.

Мы можем выделить направления работы по формированию готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности:

- систематическая специализированная физическая подготовка;
- специализированный комплекс психологических воздействий посредством движений;
- информационное обеспечение: рациональный режим труда и отдыха, правильное специализированное питание, меры предупреждения травматизма, профилактика вредных для здоровья препаратов;
- практический опыт реализации здоровьесберегающей деятельности в хореографии;
- формирование правильных представлений о духовно-нравственной культуре здоровья в жизни и на сцене.

Исходя из предложенного нами определения «готовности к здоровьесберегающей деятельности», первым аспектом ее формирования в нашем исследовании будет формирование свойств и качеств здоровой личности студента-будущего хореографа. Вторым - формирование профессиональной готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности, то есть подготовка к деятельности, в приоритете которой лежат принципы здоровьесберегающей педагогики и в основе которой имеются (процессуальные и сопровождающие) резервы здоровьесбережения. Следовательно, концептуальная идея формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности - это формирование собственного здоровья обучающихся как опыта (резерва) формирования здоровья воспитанников хореографических школ, студий, коллективов, что требует разработки и применения комплексной педагогической модели, которая бы интегрировала здоровьесберегающую работу: тренинги, тематическую работу, диагностику со специальным курсом подготовки хореографов.

Формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности предполагает реализацию комплекса средств и методов здоровьесберегающей направленности:

- разработку и внедрение технологий подготовки опорно-двигательного аппарата хореографа к профессиональной деятельности;
- разработку и внедрение активных методов эмоционально-волевого самовоздействия через движение и методов здоровьесбережения в хореографии;
- внедрение интерактивных методов обучения студентов духовно-нравственной культуре (через творческие постановки);
- исследование эффективности влияния этих методов и технологий на формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности;
- апробацию модели и комплекса педагогических условий формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в системе высшего образования;
- комплексную оценку уровня готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности.

Кроме того, необходим также регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием профессионального здоровья и состоянием готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности.

### **Выводы по первой главе**

Подводя итоги анализа теоретических основ проблемы формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе, представленного в первой главе, можно сделать следующие выводы:

1. Перед студентами-хореографами, будущими руководителями, преподавателями и балетмейстерами, ставятся задачи, касающиеся не только

обучения и воспитания, но и сохранения и укрепления здоровья их воспитанников, так как существующие факторы профессионального нездоровья хореографов, выделяемые отечественными и зарубежными учеными, носят деструктивный характер и становятся основой для возникновения патологических состояний здоровья хореографов, ограничивающих эффективность их профессиональной деятельности. Ввиду этого под содержанием здоровьесберегающей деятельности в подготовке студентов-хореографов мы понимаем совокупность здоровьесберегающих принципов, приемов и методов педагогической работы, которая дополняет традиционные виды профессиональной деятельности хореографов и включает: педагогическую деятельность (направленную на здоровьесбережение при планировании и организации учебно-воспитательного процесса); методическую деятельность (направленную на здоровьесбережение при разработке и внедрении профессиональных методик); художественно-творческую деятельность (здоровьесберегающее художественное руководство); организационно-управленческую деятельность (разработка организационно-управленческих здоровьесберегающих проектов); культурно-просветительскую деятельность (позволяющую пропагандировать духовно-нравственные ценности и идеалы отечественной культуры здоровья);

2. Готовность студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности имеет сложную структуру и включает готовность:

- физическую (физическое состояние свойств и качеств личности, отражающее уровень жизнедеятельности личности и включающее показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности);

- психологическую (психическое состояние свойств и качеств личности, отражающее эмоциональный настрой на определенное поведение и деятельность; уровень сформированное™ психических функций (в частности, доминирующей функции мышления) и усилие воли,

проявляющиеся в активной самодетерминации и саморегуляции своей деятельности и поведения);

- социальную (профессиональное состояние личности, являющееся результатом целенаправленной подготовки, которая выражается в степени усвоения студентом социального опыта в аспекте здоровьесбережения и способности использовать данный опыт в профессиональной деятельности);

- духовно-нравственную (духовно-нравственное состояние свойств и качеств личности, отражающее уровень духовно-нравственного потенциала личности и способность переживать реальность, выстраивать к ней свое отношение и обеспечивать эффективность выполнения деятельности с духовно-нравственной позиции, обобщающей опыт многих поколений).

Под понятием «готовность студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности» нами понимается физическое, психологическое, социальное и духовно-нравственное состояние здоровой личности и профессиональное свойство (личности), в котором выражается степень усвоения будущим преподавателем и балетмейстером социального опыта в аспекте здоровьесбережения и способность использовать данный опыт для обеспечения профессионального долголетия. Среди компонентов готовности к здоровьесберегающей деятельности нами выделяются когнитивный; физический; эмоционально-волевой; деятельностный; ценностно-поведенческий.

3. Процесс формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности представляет собой сложную систему, в которой физическую готовность студентов-хореографов обеспечит физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здоровой, физически совершенной личности (направление работы - систематическая специализированная физическая подготовка); психологическую готовность обеспечит психологическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование навыков психорегуляции, обеспечивающих сохранение и укрепление психологического здоровья (направление работы -

специализированный комплекс психологических воздействий посредством движений); социальную готовность студентов-хореографов обеспечит принятие новой «социальной (профессиональной) роли» - хореографа, реализующего здоровьесберегающую деятельность (направление работы - практический опыт реализации здоровьесберегающей деятельности в хореографии); духовно-нравственную готовность обеспечит духовно-нравственное воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование объективных норм поведения, ориентации человека в его существовании на идеалы абсолютного бытия и развитие духовных свойств его личности (направление работы - формирование правильных представлений о духовно-нравственной культуре здоровья в жизни и на сцене).



**Глава 2. Организационно-педагогические основы разработки  
и применения модели и комплекса педагогических условий  
формирования готовности студентов-хореографов  
к здоровьесберегающей деятельности в системе  
высшего образования**

**2L Модель формирования готовности  
к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе**

Демократизация системы российского образования еще в 1990-е гг. XX в. создала предпосылки для инновационной деятельности по сбережению и развитию здоровья обучающихся. В настоящее время разрабатываются и апробируются перспективные модели здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях различных типов и видов, ведется поиск путей и форм здоровьесберегающей деятельности [36, с. 195]. В зависимости от расставляемых акцентов формируется та или иная модель здоровьесбережения. Н.Н. Малярчук выделяет следующие современные модели здоровьесбережения в образовательных учреждениях:

1) физкультурно-оздоровительную - характеризуется тем, что в целях оздоровления используются средства физической культуры (В.К. Бальсевич, И.С. Быховская, М.Я. Виленский, Е.А. Короткова, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, Ю.М. Николаев, В.И. Столяров и др.);

2) лечебно-восстанавливающую - в целях оздоровления используются лечебные физио- и психотерапевтические мероприятия (Н.А. Голиков, А.А. Дмитриев, В.К. Волков, С.П. Елкина и др.);

3) эколого-сохраняющую - в целях оздоровления используется формирование экологически целесообразных отношений с окружающей средой (Т.Я. Ашихмина, С.Д. Дерябко, В.А. Игнатова, С.Н. Николаева, Л.П. Салеева, Л.П. Симонова, З.И. Тюмасева, В.А. Ясвин и др.);

4) медико-гигиеническую - в целях оздоровления используется рациональная организация учебного процесса (Г.Л. Апанасенко, В.Ф. Базарный, Н.Н. Куинджи, М.И. Степанова, С.В. Попов, В.М. Чимаров и др.);

5) учебно-воспитательную - в целях оздоровления используется организация здоровосозидающей деятельности, где особое внимание уделяется личному опыту в здоровосозидающей деятельности (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова, В.Н. Касаткина, М.Л. Лазарев, В.М. Чимаров);

6) конфессиональную - в целях оздоровления во главу угла ставится приоритет духовной жизни учащихся (Н.Г. Лыкова, В.И. Стражев, Л.В. Сурова, Евг. Шестун). Используется на базе духовных училищ, гимназий, воскресных школ [129, с. 41-44].

Как отмечает М.М. Безруких, существующие модели здоровьесберегающей деятельности включают следующие формы и виды деятельности: систему коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных мероприятий без отрыва от учебного процесса; службу психологической помощи по преодолению стрессов, тревожности; а также формы организации учебно-воспитательного процесса с учетом психологического воздействия на организм обучающихся и нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления; систему мониторинга состояния здоровья: организацию и контроль сбалансированного питания; разработку и реализацию обучающих программ по формированию культуры здоровья [36, с. 122-123].

Анализ форм и методов организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья в учреждениях образования в 97 регионах России свидетельствует о том, что «в 20% образовательных учреждений уже накоплен опыт комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья, как констатирует М.М. Безруких. Однако чаще акцент работы здесь переносится в медицинскую диагностику, оздоровительные физиотерапевтические и лечебные мероприятия. Остается неиспользованным здоровьесберегающий потенциал образовательного учреждения. Недостаточное внимание

оказывается формам и методам здоровьесберегающей деятельности, которые являются непосредственной функцией образовательного учреждения, - это постоянный контроль за организацией учебного процесса, использование адекватных возрасту и возможностям обучающихся научно обоснованных и апробированных методик, рациональная организация физкультурно-оздоровительной работы» [36, с. 126, 129].

После тщательного анализа имеющихся моделей здоровьесбережения в образовании и анализа опыта сохранения здоровья хореографов в отечественной и зарубежной педагогике нами была предпринята попытка создания модели, которая бы объединяла в себе самые важные характеристики существующих моделей здоровьесбережения и была адаптированной к специфике хореографического образования и условиям учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения (Рисунок 2).

Предлагаемая нами модель формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности реализует социальный заказ на балетмейстера, руководителя и преподавателя хореографии, готового к здоровьесберегающей деятельности и отвечает требованиям ФГОС ВО по подготовке студента-хореографа, готового к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся. Данная модель содержит:

- цель - формирование и реализация государственного заказа по подготовке балетмейстера, руководителя и преподавателя хореографии, готового к здоровьесберегающей деятельности в хореографической школе, студии, коллективе;
- задачи - формирование компонентов готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности;
- принципы здоровьесберегающего образования, на которых базируется обучение студентов-хореографов, будущих балетмейстеров, руководителей и преподавателей хореографии;
- структурно-содержательный блок, включающий содержание, методы, средства, формы и технологии здоровьесберегающей деятельности;

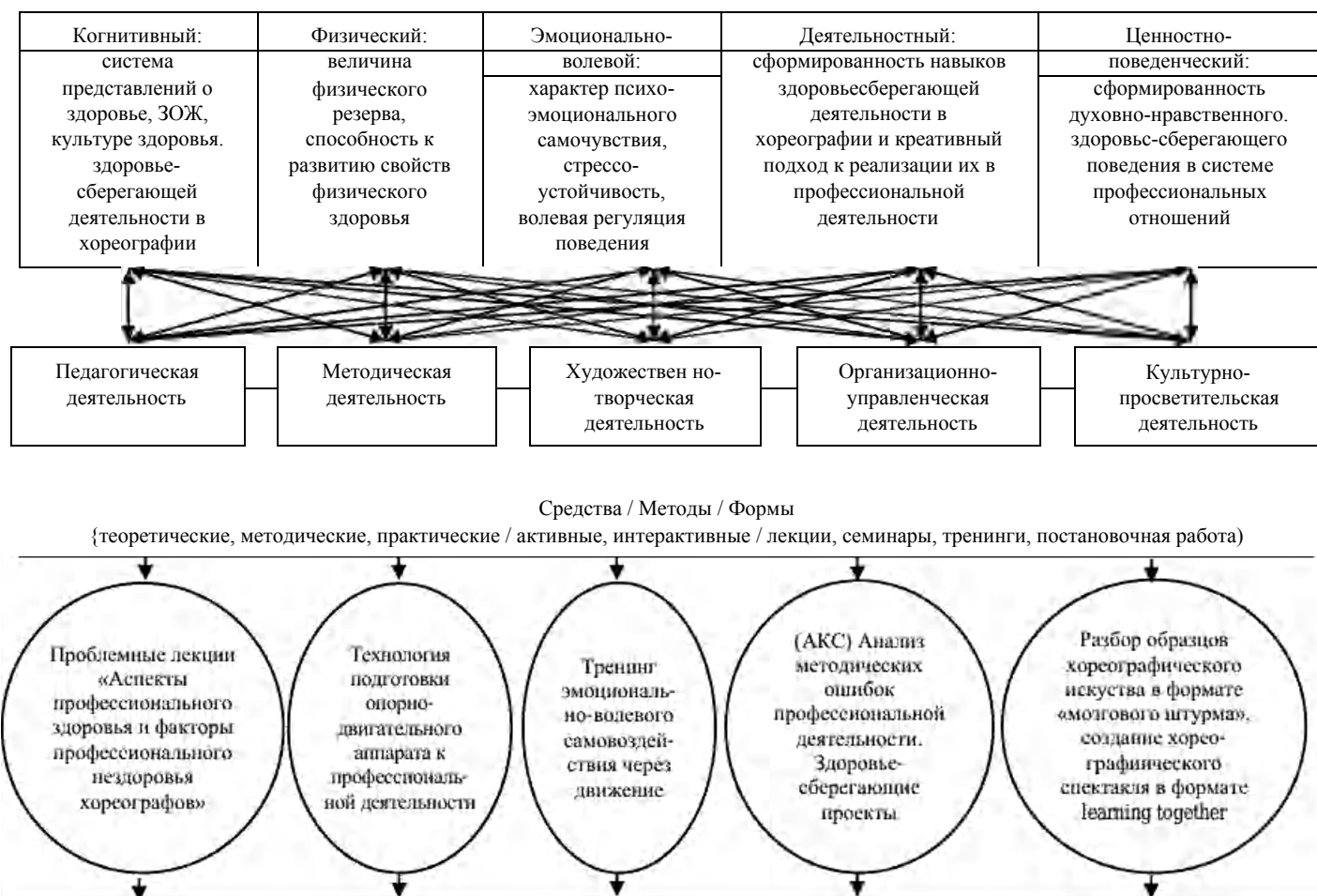
- критерии, показатели и уровни сформированное™ готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

Модель формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности базируется на принципах педагогики здоровья. Она предусматривает содействие в обучении студентов-хореографов, будущих балетмейстеров и преподавателей хореографии, здоровьесберегающей деятельности на основе реализации следующих принципов здоровьесбережения в хореографии: приоритета действенной заботы о здоровье; триединого представления о здоровье (необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психологического и духовно-нравственного здоровья); постепенности, последовательности и систематичности; субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися (одно из условий реализации этого принципа - необходимость индивидуального подхода, без обеспечения которого трудно рассчитывать на достижение здоровьесберегающих результатов); соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих, развивающих педагогических воздействий; приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) или принцип одобрения; приоритета активных методов обучения; сочетания охранительной и тренирующей стратегии; формирования ответственности обучающихся за свое здоровье; отсроченного результата; контроля за результатами; ненанесения вреда - поп посяге. Перечисленные принципы обеспечивают методологическую основу здоровьесберегающей деятельности, структурными компонентами которой являются: когнитивный, физический, эмоционально-волевой, деятельностный, ценностно-поведенческий.

Цель: формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности

Принципы здоровьесбережения в образовании: приоритета действенной заботы о здоровье, триединое представление о здоровье, постепенности и систематичности, субъект-субъектного взаимоотношения, последовательности, гармоничного сочетания обучающих (воспитывающих) развивающих воздействий, приоритет активных методов обучения, состояния охранной и тренирующей стратегии, формирование ответственности за своё здоровье, контроль за результатами, отсроченного результата, нанесение вреда

Компоненты процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности



Педагогические условия формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности:

1. Просвещение студентов-хореографов о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии.
2. Внедрение специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии основа профессионального долголетия».
3. Углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима трудовой деятельности.
4. Использование специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуры здоровья.

Критерии сформированности готовности

Информационно-  
нотребностный

Антропометри-  
ческий

Регулятивный

Технологический

Рефлексивно-  
проектировочный

Уровни: недостаточный (репродуктивный) - достаточный (креативный) - высокий (просветительский)

Результат: готовность студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности

**Рис. 2. Модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов**

- Когнитивный - система представлений о физическом, психологическом, социальном и духовно-нравственном здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии.

- Физический - величина физического резерва, способность к развитию свойств и качеств физического здоровья, способность грамотного распределения физических нагрузок в зависимости от индивидуальных, анатомических особенностей хореографов.

- Эмоционально-волевой - характер психоэмоционального самочувствия, стрессоустойчивость, сформированность волевой регуляции поведения, силы духа, ответственности и долга перед профессиональной деятельностью.

- Деятельностный - сформированность навыков здоровьесберегающей деятельности в хореографии и креативный подход к их реализации в профессиональной деятельности.

- Ценностно-поведенческий - сформированность духовно-нравственного, здоровьесберегающего поведения в системе профессиональных отношений.

Формирование компонентов готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности обеспечивается реализацией в учреждениях высшего образования педагогической, методической, художественно-творческой, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности:

- педагогическая здоровьесберегающая деятельность направлена на здоровьесбережение при обучении разным видам художественного творчества, планировании и организации учебно-воспитательного процесса, осуществлении диагностики и формировании системы контроля качества, создании благоприятных психолого-педагогических условий, формировании духовно-нравственных целей и идеалов личности средствами художественной культуры;

- методическая здоровьесберегающая деятельность направлена на анализ эмпирической информации о тенденциях развития культуры, участие в разработке и внедрении методик организации и руководства хореографическими коллективами;
- художественно-творческая здоровьесберегающая деятельность предполагает здоровьесберегающее художественное руководство, управление художественно-творческой деятельностью с учетом возрастных и психологических особенностей, а также умение анализировать образное содержание художественных произведений, организовывать и планировать репетиции, концертно-сценическую деятельность;
- организационно-управленческая здоровьесберегающая деятельность предполагает разработку организационно-управленческих проектов в области культуры и применение методов защиты производственного персонала;
- культурно-просветительская здоровьесберегающая деятельность позволяет участвовать в реализации просветительных, творческих программ, содействовать формированию общего мирового культурно-информационного пространства, сохранять культурное наследие России, пропагандировать духовно-нравственные ценности и идеалы отечественной культуры.

Для достижения цели формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности нами применялись теоретические, методические и практические средства. В качестве теоретических средств используется образовательно-просветительская деятельность в вопросах психогигиены; специфики повреждений и травм у хореографов, экспертизы трудоспособности; культуры процесса питания, регулирования сна и особенностей режима труда и отдыха; профессиональной нагрузки и ее рационального распределения; идейного и эстетического воспитания. В качестве методических средств формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности используется обучение студентов методике здоровьесбережения. Применяется анализ методических ошибок: при исполнении хореографических движений; при использовании

принципов здоровьесберегающей педагогики в хореографии; при проведении психофизических тренингов, диагностике и последующей коррекции; при составлении хореографических комбинаций и урока хореографии; при постановке хореографической композиции. В качестве практических средств формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности используются средства развития физической подготовленности (растягивание и укрепление связок и мышц, выработка двигательного стереотипа); психической устойчивости (цветовое воздействие, аутоинформация, визуализация и эмоционально-волевое самовоздействие через движения); обучения профессиональной деятельности, направленной на здоровьесбережение (презентация и демонстрация опыта здоровьесберегающей деятельности преподавателем, а также самостоятельная диагностическая и коррекционная работа студента по выявлению уровня профессионального здоровья); воспитания духовно-нравственной культуры (практическое исполнение фрагмента спектакля духовно- нравственного содержания; самостоятельная творческая реализация выбранных и проанализированных студентами совместно с преподавателем, духовно-нравственных идей).

Формировать, сохранять и укреплять профессиональное здоровье в хореографии невозможно без повышения уровня знаний о культуре здоровья. Занятия проходят в форме лекций и семинаров-практикумов. Совершенствование профессиональных физических качеств (силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости) хореографов, а также психофизическое развитие осуществляется благодаря психофизическим тренировкам. Важной формой профессиональной подготовки студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности является практика, которую студенты проходят как в институте, так и в учреждениях дополнительного образования и хореографических коллективах. Посредством прохождения производственных практик совершенствуются умения и навыки здоровьесберегающей работы студентов-хореографов. Используются и «уроки здоровья» - занятия



хореографией на здоровьесберегающие темы или тематические занятия. Используя форму постановочной работы, мы совершенствовали навыки владения студентами-хореографами специфическими постановочными приемами воплощения духовно-нравственных идей в хореографии.

Определяющая роль в нашей модели изначально принадлежит активизации внутренних резервов студентов-хореографов, так как профессиональная деятельность балетмейстера и преподавателя хореографии требует резервной обеспеченности состояния физических, психических, профессиональных и духовно-нравственных свойств здоровья посредством овладения здоровьесберегающими знаниями, умениями и навыками. Иначе реализация здоровьесберегающей деятельности для физически ослабленного, эмоционально «выгоревшего», энергетически истощенного и нравственно деградирующего балетмейстера и преподавателя хореографии будет непосильным грузом. В связи с этим управление процессом формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности осуществляется нами на двух уровнях: 1) управление деятельностью студентов, направленной на себя (управление актуализацией резервных возможностей); 2) управление деятельностью студентов, направленной вовне (управление практическим опытом реализации здоровьесберегающей деятельности).

Управление деятельностью студентов, направленной как на себя, так и вовне осуществлялась нами с помощью специально разработанной для хореографов технологии, активных и интерактивных методов обучения и воспитания, которые составляют содержательный блок нашей модели.

Содержательный блок модели составляют:

1. Проблемные лекции «Аспекты профессионального здоровья и факторы профессионального нездоровья хореографов» как интерактивный метод поддержки профессионального здоровья хореографа.

Суть проблемной лекции заключается в том, что преподаватель в начале и по ходу изложения учебно-методического материала по хореографии целенаправленно обращает внимание студентов на проблемы,

связанные с профессиональным здоровьем. Преподаватель вовлекает обучающихся в анализ существующих профессиональных проблем. Студенты при этом находятся в социально активной позиции, они ищут ответы на поставленные вопросы, высказывают свою позицию и представляют их на суд всей аудитории, задают вопросы преподавателю. В отличие от информационной лекции, где знание преподносится как подлежащий запоминанию материал, на проблемной лекции знание вводится как неизвестное, как вопрос, который нужно решить, поэтому при использовании данного метода процесс познания студентов-хореографов приближается к поисковой, исследовательской деятельности, что порождает мыслительную и творческую активность студентов. Однако, как показывает практика, для большинства хореографов только лично полученный опыт, в том числе и негативный, такой как повреждения и травмы опорно-двигательного аппарата, способствует формированию определенного социального самосохранительного поведения; индивидуальной мотивации, направленной на управление собственными ресурсами: когнитивной, эмоционально-волевой сферами личности, физическим, профессиональным и духовно-нравственным здоровьем в соответствии с полученным опытом здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе вуза культуры и искусств. Следовательно, основной задачей преподавателя, использующего в своей работе проблемные лекции, будет использование психологического влияния на эмоциональную сферу личности студентов, посредством видео- и аудиоматериалов, отражающих мировую статистику последствий обсуждаемых проблем.

2. Здоровьесберегающая технология «подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности».

Так как в условиях традиционно организованного воспитательно-образовательного процесса занятия хореографией не обеспечивают должного уровня физической подготовки студентов-хореографов с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата, следствием является

преждевременный расход собственного резерва профессионального здоровья у недостаточно подготовленных студентов. В педагогических технологиях достигаемый результат может быть задан лишь определенными параметрами и критериями. Появившееся в последние годы понятие «здоровьесберегающие технологии» предполагает консолидацию всех усилий, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся. По определению Н.К. Смирнова и А.М. Митяевой, здоровьесберегающая образовательная технология - качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», - это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения. Поэтому прилагательное «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса [182, с. 50, 6, 49; 143, с. 100]. А.Г. Маджуга дает следующее определение: «здоровьетворящие педагогические технологии - это элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях. В данном понимании технология складывается из логически фиксированной последовательности определенных строго установленных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата». Технологично организованный процесс обладает тремя существенными признаками: обеспечивает достижение гарантированного результата; тиражируем, то есть может быть реализован в условиях других производств; предполагает наличие нормативных допусков (отклонения, которые не снижают ни

качества продукта, ни эффективности процесса) и соответствует пяти принципиальным требованиям: простоты (легкость овладения), доступности (овладение людьми разных возрастов), безопасности (предупреждается любое насилие), эффективности (быстрого эффекта), экспортируемое™ (возможность измерить результативность) [119, с. 191-193, 195].

Суть здоровьесберегающей инновации и методологическая основа предложенной нами технологии «подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности» заключается в применении методов восстановления опорно-двигательного аппарата спортсменов, артистов балета и цирка после повреждений и травм, утвержденных многочисленными медицинскими исследованиями и приведенных в соответствующих программах реабилитации пациентов, но введенных нами в технологию в качестве методов, предупреждающих и предохраняющих студентов-хореографов от травм. Среди них:

- методы укрепления ослабленных околоуставных мышц голеностопного сустава, предложенные Т.О. Савиных в качестве средства лечебной физкультуры раннего восстановительного этапа, при частичных повреждениях капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава. Направлены на восстановление мышечной силы и выносливости голеностопного сустава к статической и динамической нагрузке. Укрепление мышц голеностопного сустава происходит за счет использования упражнений изометрического характера, активных упражнений с сопротивлением (резиновый жгут, эспандер), упражнений, направленных на восстановление мышечно-суставного чувства [172, с. 73-74]. Суть данных методов заключается в сгибании, разгибании, приведении и отведении стопы с сопротивлением резинового бинта, захватывании пальцами стопы различных мелких предметов (карандаши, шарики, пуговицы), катании кончиками пальцев стопы теннисного мяча. Аналогичные методы представлены Daniel D. Amheim в работе «Dance Injuries: Their Prevention and Care» [216, р 96-98] и Медицинским консультативным советом

Американского балетного театра в работе «The Healthy Dancer - A VT Guidelines for Dancer Health» [221, p. 88];

— методы укрепления околосуставных мышц коленного сустава, предложенные А.М. Заремук в качестве средства лечебной физкультуры при артроскопических стабилизирующих операциях на коленном суставе. Направлены на увеличение силы, выносливости околосуставных мышц к продолжительной статической и динамической нагрузке, восстановление мышечного баланса. Укрепление мышц-стабилизаторов коленного сустава происходит за счет пассивно-активных упражнений, изометрических упражнений, упражнений с сопротивлением и отягощением, динамических и статических упражнений в положении лежа и сидя, а также активного укрепления отдельных ослабленных групп мышц. Суть методов заключается в сгибании и разгибании коленного сустава с помощью резинового жгута, что рекомендуется делать лишь тем, у кого нет тяжелых разрушений суставов;

- метод Б. Князева, широко применяемый в практике балетных школ Европы (балета Монте-Карло, Лондона), а также балетного театра Нью-Йорка, зафиксирован Джеральдом Северном (Gerald Severn) в книге «Teach your child ballet. Ballet school without a barre. Exercises on the floor» («Учите вашего ребенка балету (хореографии). Балетная (хореографическая) школа без станка. Упражнения на полу»), изданной в Лондоне в 1958 г. Применение системы Б. Князева «barre par terre» помогало ученикам Интернациональной академии танца в Париже преодолевать такие проблемы, как ограничения в выворотности, недостаточная высота шага. Ценность метода Князева в том, что выполнение упражнений лежа на полу (неотягощающий подход), снимает большую нагрузку с позвоночника и может с успехом использоваться в восстановительный период профессиональной формы после длительного пропуска занятий в силу разных повреждений и травм. Экзерсис на полу, вместо экзерсиса у палки, подготавливает тело и мышцы тазобедренного сустава к работе быстрее и эффективнее, он трансформирует его, придавая легкость, точность, правильность и аккуратность движениям, и

настраивает на очень высокую степень эффективности и податливости тазобедренных суставов, которая позволяет артисту соответствовать современным требованиям хореографов и их изобретениям;

- методы создания мышечного корсета туловища и стабилизации позвоночника, предложенные Е.Ф. Древингом в качестве средства лечебной физкультуры второго и третьего периодов при компрессионных переломах позвоночника (повреждениях грудного и поясничного отделов). Данные методы направлены на укрепление длинных мышц спины, а также мелких и средних мышечных групп и суставов туловища, плечевого и тазового пояса. Создание фиксирующего мышечного корсета происходит за счет включения физических упражнений с сопротивлением и отягощением, изометрических напряжений мышц с большей экспозицией (5-7 сек.), увеличения продолжительности и плотности занятия. Суть данных методов заключается в использовании экстензионных упражнений, способствующих формированию фиксирующего мышечного корсета. Для суждения о создании мышечного корсета измеряют время удержания туловища в определенном положении.

Из суммы разрозненных методик мы создали работающую технологию, имеющую цель, задачи, принципы и методологию. В представленной технологии мы также использовали самые разные методики: как авторские, обладающие здоровьесберегающим эффектом, но скорректированные нами в соответствии с нашими задачами; как и методики, разработанные нами на основе собственного практического и теоретического опыта здоровьесберегающей деятельности.

Представим обобщенную пошаговую характеристику процесса работы в здоровьесберегающей технологии «подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности». На первом, определяющем, этапе работы в данной технологии ставится задача определения исходного уровня физической подготовленности, т.е. состояния физических свойств здоровья: гибкости, силы, выносливости и скорости опорно-двигательного аппарата хореографа: спины, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Шаг 1: студентам-хореографам предлагается организация интенсивно растягивающего экзерсиса с коррекцией технических проблем индивидуального развития, соответствующей части опорно-двигательного аппарата. Такой экзерсис способствует предупреждению развития тугих мышц. Вспомогательными средствами являются: специализированные тренажеры для растяжки, работа в парах или по три человека. Продолжительность первого шага определяется общей продолжительностью времени, отведенного на реализацию данной технологии, и составляет четвертую часть (25%) от общего времени.

Шаг 2: цель этого этапа работы - организация укрепляющего экзерсиса с коррекцией мышечного несоответствия определенной части опорно-двигательного аппарата. Этот этап направлен на развитие мышечной силы через сопротивление или отягощение. Среди укрепляющих средств используются: силовой эспандер, бинт Мартенса, утяжелители. Продолжительность этого шага составляет также четвертую часть (25%) от общего времени.

Шаг 3: суть работы на данном этапе заключается в организации экзерсиса, поддерживающего достигнутые результаты первых двух шагов технологии во времени. Этот этап направлен на развитие мышечной силы в статическом режиме, без сокращений. Вспомогательные средства: бинт Мартенса, утяжелители. Продолжительность третьего шага определяется индивидуальным резервом волевых усилий и выносливостью организма.

Шаг 4 состоит в организации экзерсиса, усиливающего скоростной резерв моторного развития (двигательного стереотипа). Он направлен на развитие мышечного сокращения тела, т.е. сокращение мышц в динамике, что способствует совершенствованию механизмов произвольной и произвольной саморегуляции мышечного напряжения. Среди вспомогательных средств используется: бинт Мартенса, утяжелители. Продолжительность этого шага составляет четвертую часть (25%) от общего времени.

Важнейшим элементом образовательной технологии оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о технологии [182, с. 49]. При проведении тестирования физической подготовленности в образовательном учреждении М.М. Безруких предлагает использовать известные в физическом воспитании методы: фронтальный - одновременное выполнение задания с фиксированием результата каждого в индивидуальной карточке (в диагностическом блоке нашей технологии; подойдет для измерения показателей выносливости голеностопного и коленного суставов и спины); посменный - поочередное выполнение упражнений, где вначале одни ведут счет повторений, затем другие (удобен для измерения показателей выносливости тазобедренного сустава); поточный - непрерывно пара за пару, один за другим (для измерения показателей скорости и силы); круговой - последовательное выполнение каждым нескольких, заранее отмеченных станций (подойдет для измерения показателей гибкости) [36, с. 190]. При четкой организации тестирования с использованием вышеприведенных методов можно провести всю диагностику за одно занятие или распределить тестирование на четыре занятия, рационально распределив время и обучив студентов технике измерения показателей, объяснив им задачи и указав, как нужно определять результат [36, с. 191]. Данная технология дает возможность достаточно быстро и эффективно измерить показатели физической готовности, обладающие достаточно высокой прогностической ценностью. Важнейшим направлением нашей технологии является диагностическая и коррекционная помощь студенту в оценке своих сил и способностей для его личностного роста, а также всесторонняя профилактическая, коррекционно-реабилитационная помощь студентам-хореографам с целью выравнивания диспропорции моторного развития. Своевременное квалифицированное, профессиональное консультирование, предусмотренное нашей технологией, следует рассматривать как средство рационального выбора хореографической



специальности, профилактики заболеваемости, повышения профессиональной трудоспособности и коррекции профессиональных планов.

Активно внедряется организованная система самостоятельных занятий студентов\* хореографов, в которой имеются некоторые особенности работы с обучающимися разных возрастов. Применительно к периоду 6-9 лет формирование физических свойств личности должно осуществляться преподавателем. С 11 лет могут использоваться приемы самовоспитания и саморазвития, обусловленные личностными потребностями в самоопределении и самореализации. Поэтому одной из задач технологии является обучение студентов-хореографов навыкам дальнейшего самостоятельного использования вспомогательных здоровьесберегающих физических упражнений в профессиональной деятельности и определению индивидуальных режимов мышечной деятельности как для себя, так и для своих воспитанников.

Процесс формирования готовности студентов-хореографов на основе использования здоровьесберегающей технологии организовывался нами на трех уровнях:

- первоначально на уровне выполнения технологии самими студентами (обучающиеся овладевают профессиональными знаниями и технологией оздоровления и практически реализуют ее в своей деятельности, отслеживая динамику изменений состояния своего здоровья);

- затем на педагогическом уровне, на котором студенты применяли технологию среди своих однокурсников (обучающиеся методически осваивают профессиональные знания и технологию оздоровления и реализуют приобретенные умения и навыки на практике в роли преподавателя для своих коллег-студентов);

- и только после этого - на уровне руководителя, студенты реализуют технологии на практике в работе со своими воспитанниками (применяют технологию на практике, в профессиональной деятельности).

Таким образом, наша технология направлена, с одной стороны, на развитие и сохранение физических свойств собственного здоровья, с другой -

на овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для развития и сохранения здоровья будущих воспитанников в их творческой деятельности руководителя, балетмейстера и преподавателя хореографической школы, студии, коллектива. То есть технология направлена на формирование у студентов собственного здоровья как инструмента формирования здоровья других людей. Правильно организованная технология способствует физической подготовленности к профессиональной деятельности и является средством профилактики в области сохранения, укрепления и восстановления физического здоровья. Технология результативна во всех формах ее применения в силу особенностей ее методологии, основанной на медицинских исследованиях. В течение каждого учебного года осуществляется мониторинг состояния физического здоровья и физической подготовленности. Если в реальном педагогическом процессе в рамках занятия, ограниченного по времени, не удастся организовать полный процесс в рамках представленной технологии, то это происходит в силу того, что количественная избыточность мероприятий отражается на качественных характеристиках процесса. Можно обеспечить сокращение направлений деятельности в зависимости от ведущей цели работы на занятии и от общего времени, отводимого на ее выполнение. Объем выполняемой мышечной работы строго индивидуален. Введение физических тренингов является важным и для обеспечения студентов первоначальными волевыми навыками целесообразного и эффективного воздействия на собственную физическую природу.

3. Активный игровой имитационный тренинг эмоционально-волевого самовоздействия через движения.

Основу данного тренинга поддержки психологического здоровья студентов-хореографов составляют активные методы обучения, а также обучение деятельностью. Именно в активной деятельности, направляемой преподавателем, студенты овладевают необходимыми знаниями, умениями, навыками для их профессиональной деятельности, у них развиваются творческие способности. Методы активного обучения подразделяют на

имитационные, базирующиеся на имитации профессиональной деятельности, и неимитационные. Имитационные, в свою очередь, подразделяют на игровые и неигровые. Среди существующих игровых имитационных методов мы выделяем тренинги (англ. training от train - обучать, воспитывать) в активном режиме. Тренинг может рассматриваться с точки зрения разных парадигм: тренинг как форма активного обучения, целью которого является передача знаний, развитие некоторых умений и навыков; тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков [50]. Мы используем тренинг как тренировку.

Основу нашего тренинга составляет аутогенная тренировка - лечебно-профилактический метод самовнушения - это психологический тренинг поддержки психического здоровья личности. Среди методов педагогики здоровья этот метод известен под названием суггестопедия. Это метод, основанный на суггестии, т.е. внушении (Г.К. Лозанова). Основным элементом его - положительное внушение, формирующее направленность на выполнение работы и уверенность в успехе. При суггестопедическом обучении преподаватель выступает как источник информации и организатор психологического климата. В ходе обучения формируется вера в успех каждого, что приводит к хорошим результатам, как показывает накопленный значительный опыт суггестопедического обучения во многих странах. Однако заметим, что данный метод не внедрен в практику традиционного образования [143, с. 12Ф-129]. А.Л. Гройсман, являясь исследователем на кафедре хореографии ГИТИСа, отмечает психорегулирующий эффект самовнушения, который может сказаться при занятиях аутотренингом в снятии тревоги, страхов, раздражительности, бессонницы у студентов-хореографов через достижение эффекта самопогружения [67, с. 73-75, 77-78]. В спортивной психологии интенсивно используется другая когнитивная техника - образы и визуальный двигатель поведенческого, намеренного повторения (VMBR). Техника включает в себя визуализацию выступления и выступление в имитированной моделированной стрессовой ситуации, где

личность имеет точный, правильный психический образ оптимального выступления и сможет визуализировать детали поведенческого порядка. Ранее уже разрабатывали, развивали данную технику. Отметим Suinn (1972), где есть указание на нее, отмеченное во время работы с олимпийскими лыжниками. В отечественной литературе этот метод известен как «имаготерапия». Он был предложен старейшим ленинградским психотерапевтом И.В. Вольпертом. «Имаготерапия» (лечение создаваемым образом) - это тренировка человека в воспроизведении некоторого возвышенного образа или комплекса характерных образов, эмоционально склоняющих личность к исполнению положительных жизненных ролей, способных служить опорой в жизни, источником активирующего воодушевления [67, с. 147-148]. В нашей модели целесообразно применение обоих методов психологического содействия хореографам в поддержании психического здоровья как аутоинформации самовнушения, так и визуализации выступления, так как они оказывают параллельное воздействие на студентов-хореографов в силу существующей дифференциации на аудиалов и визуалов. Это подтверждается и действующей методикой волевого самовоздействия В.Б. Горского, широко используемой на кафедре хореографии ГИТИСа, где был поставлен лабораторный эксперимент, данные которого свидетельствуют о высоком рекреационном эффекте как аутогенной тренировки, так и визуализации для студентов-хореографов. Существенным элементом данной методики является подчеркнутое акцентирование волевого характера всех тренировочных упражнений произвольного самовнушения. Педагогическое внушение, по мнению А.Л. Гройсмана, должно действовать как косвенное, т.е. внушение через выполнение специальных тренировочных упражнений на тренировочных занятиях и пр. Известно, что косвенное внушение подчас оказывается более действенным, чем прямое (В.М. Бехтерев), поскольку студенты проявляют повышенный интерес к самовоспитанию воли и, наоборот, негативно реагируют на любое воздействие, воспринимаемое ими как посягательство на

их независимость. Роль педагога-психолога будет заключаться в «подсказке» содержания воображаемого образа, а необходимые слова - помогать воздействию самовнушением [67, с. 102-104, 107]. Данная психорегулирующая тренировка есть высшее дисциплинирование воли. Ее вариант так и называется эмоционально-волевая тренировка (А.Т. Филатов). Вследствие этого происходит изменение психического состояния студентов-хореографов; самовнушенное перевоплощение личности в желаемый образ используется как средство, включаемое в процесс воспитания волевых качеств и свойств личности [67, с. 81, 101, 104]. А убеждения в человеческой воле являются главной темой вмешательства в психическое состояние личности [222, р. 194]. Тем не менее эмоционально-волевая тренировка, описанная А.Л. Гройсманом, является лишь адаптированным психолого-педагогическим методом поддержки здоровья хореографов, заимствованным из психологии, но не является специализированным методом для студентов-хореографов. Поскольку хореография всегда связана с движениями, то и методы поддержки психологического здоровья хореографов должны быть связаны с движениями. Близкую нашей точку зрения относительно роли движений в психологической поддержке здоровья хореографов мы находим в трудах зарубежных ученых Мэри Старкс Вайтхаус, Джанет Адлер и Джона Чодороу, которые поднимают вопрос использования движений как процесса, который продвигает психические и физические интеграции личности. Ученые за основу берут концепцию Витмона, который определил, что наши эмоции и проблемы не просто в наших душах, они также и в наших телах. «Тело - это физический аспект личности, через движение личность становится видимой. Искажение, напряжение, ограничение в теле - это искажение, напряжение, ограничение внутри личности. Они в любом случае дают момент условия психики. Открытие их фактического существования через физическое существование - это и есть начало основного процесса духовного пути тела» [214, р. 243]. Мэри Старкс Вайтхаус указывает на два основных принципа в работе из перспективы движений: «активное

воображение» и «полярность». «Активное воображение» осуществляется использованием (воображения), будучи особенно чувствительным к образам и их ассоциациям», в движении, оно предлагает индивидуальную возможность развить глубину собственного ощущения сознания и внутреннего слушания. «Полярность» присутствует в физическом теле во всех парах противоположностей, таких как: вверх / вниз, лево / право, сокращение / растяжение, напряжение / расслабление. Нет человеческих движений, которые могут быть совершены без действия двух групп мышц - сокращающих и растягивающих. Используя принцип «полярности», мы можем развить внутреннее ощущение движения, где внутренний импульс приходит к нам в качестве ощущения. Следуя внутренним ощущениям, мы позволяем внутреннему импульсу принять форму физического действия, основанную на внимании к инстинктивному телу, через ощущения тела». Как отмечает Мэри Старкс Вайтхаус, идеальным будет присутствие обоих принципов в одно мгновение. «Хотя основная склонность может остаться одной или другой, мы можем развить взаимоотношение осязаемой и воображаемой областей» [214, р. 243]. Мэри Старкс Вайтхаус подчеркивала: «Когда образ или ощущение действительно соединяется с движением, тело находит форму для выражения того, что есть наш внутренний материал, личная история. Мы захватываем этот внутренний образ или ощущение психологически и отражаем в движении».

Известный юнгианский аналитик Джоан Чодороу утверждает, что «совмещение внешнего и внутреннего человеческого значения может нести совмещение внутреннего и внешнего качества танца и может дать результат в новом жизненно необходимом обновлении того, что есть сейчас». Каролун Грант Фау отмечает, что «такой подход к движению полагается на естественном внутреннем развитии и на нем может быть сосредоточено обучение некоторого высшего уровня тренировочных программ» [214, р. 260]. Eric Franklin (1996) также писал о роли мысли и воображения как о полезных вспомогательных средствах, снижающих стресс и улучшающих выступление.

Таким образом, в комплекс активных методов поддержки психического здоровья студентов-хореографов входит аутогенная тренировка или суггестопедия как настрой, как метод самовнушения, во время которого обучающийся использует аутоинформацию относительно своего душевного равновесия, хорошего настроения, бодрости и других качеств, иногда недостающих совершенствующейся личности; визуализация выступления или имаготерапия как метод использования воображения, во время которого образы приятных переживаний, испытанные ранее в трудовой, учебной или творческой деятельности или образы\*идеалы будущих возможностей вызывают любовь к делу; эмоционально-волевое самовоздействие как метод педагогического внушения, который будет заключаться в «подсказке» содержания воображаемого образа, а также через слова, голос и чувства педагог будет передавать сообщение, из которого студенты будут учиться принимать себя как наслаждение в их личных ощущениях и чувствах, помогая своему самовнушению; психофизическая тренировка как метод использования движений, во время которого мы будем использовать:

1) принцип «активного воображения» в движении, чтобы добиться возникновения движения как высокоспецифического внутреннего материала (образа-идеала себя в хореографии), способствующего принятию формы физического действия. Тело, таким образом, станет формой для выражения личной идеи собственного идеала и индивидуальной неповторимости, захватив внутренний образ психологически, и соединив его с движением, мы будем получать индивидуальное и неповторимое движение студента-хореографа;

2) принцип «полярности» в движении, построенный на парах противоположностей в физическом теле, чтобы добиться возникновения сознательного ощущения простейших движений, следуя внутренней аутоинформации, и, позволяя аутоинформации через ощущения принять форму физического действия, основанную на внимании к телу. Таким образом, мы сможем развить внутреннее ощущение движения, и, соединив

ощущение тела с внутренней аутоинформацией, достигнем истинного, подлинного, неповторимого движения студента-хореографа.

Итак, тело через визуализацию, аутоинформацию и эмоционально-волевое самовнушение функционирует более свободно и предоставляет возможность увеличения предела физическим движениям, а сознательное переживание физических движений помогает студентам-хореографам справляться с изменениями в психике и личными психическими проблемами.

4. Неигровой имитационный метод АКС, анализ конкретных ситуаций, или «Анализ методических ошибок профессиональной деятельности», и интерактивный метод здоровьесберегающих проектов.

Как правило, конкретные ситуации характеризуются или неопределенностью, непредсказуемостью появления и представляют собой нежелательное нарушение или отклонение, или, наоборот, в них присутствует положительный пример или опыт, изучение и заимствование которого приводит к повышению качества производственной деятельности. В нашей модели к неигровым имитационным методам мы будем относить анализ методических ошибок профессиональной деятельности, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата. Для анализа студентам-хореографам предлагаются следующие типы ситуаций: иллюстрация (демонстрирует механизмы, закономерности, следствия методических ошибок при выполнении профессиональных движений); проблема (описание проблемной ситуации, такой как внезапное повреждение или травма, какие методические ошибки профессиональной деятельности привели к ней, их необходимо найти); оценка (описание способа устранения методической ошибки, необходимо его критически проанализировать); упражнение (обращение к специальным источникам, литературе по хореографии с целью самостоятельного овладения методикой). В этих методах активность преподавателя уступает место активности студентов. В процессе разрешения конкретной ситуации студенты используют свой опыт и полученные знания, применяют в учебной аудитории те способы, средства и критерии анализа, которые были приобретены ими в



процессе предшествующего обучения. Анализ конкретных ситуаций, как правило, связан с творческим подходом к их разрешению. А задачей преподавателя становится создание условий для инициативы студентов. Он регулирует учебно-воспитательный процесс и занимается его общей организацией, определяя общее направление, помогая в случае серьезных затруднениях. К общей организации занятий для студентов-хореографов с использованием метода АКС мы отнесли подбор методической литературы по хореографии для предварительного изучения ее студентами с целью устранения пробелов в профессиональных знаниях; фронтальный анализ влияния методических ошибок на повреждения и травмы опорно-двигательного аппарата в процессе исполнения движений классического танца с участием преподавателя. С помощью методического анализа ошибок профессиональной деятельности, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата, происходит формирование культуры движений, направленной на укрепление профессионального здоровья хореографов.

Метод проектов - система обучения, при которой обучающиеся приобретают знания и умения в процессе самостоятельного планирования и выполнения практических заданий - проектов. Проект - это комплекс (поисковых, исследовательских, расчетных, графических и других видов) работ, выполняемых учащимися самостоятельно, но под руководством преподавателя с целью практического или теоретического решения значимой проблемы. В работе над проектом выделяют несколько этапов. В целом структуру и этапы проекта можно определить следующим образом: проблема - планирование (проектирование) - поиск решения - продюсирование - презентация. Результаты выполненных проектов должны быть «осознаваемыми», т.е. если это теоретическая проблема, то конкретное ее решение, если практическая - конкретный результат, готовый к использованию. С помощью данного метода осуществляется самостоятельная работа студентов-хореографов по планированию и реализации здоровьесберегающих проектов (практических заданий), таких как постановка здоровьесберегающего урока хореографии,

включая постановку каждой хореографической комбинации, составление индивидуальных программ питания и режима труда и отдыха. Исходя из того, что именно организационные моменты творческого процесса наиболее неблагоприятно отражаются на здоровье его субъектов, основной целью данных работ является обучение студентов-хореографов рациональной организации учебного и творческого процессов. Как отмечает ММ. Безруких, «рациональная организация учебного процесса, как правило, декларируется, но практически не реализуется» [36, с. 130, 116]. В связи с этим особое внимание при реализации модели уделялось рациональному распределению нагрузки при составлении хореографических комбинаций и урока классического танца, а также организационным формам урока хореографии. Следование требованиям к соблюдению норм распределения объема нагрузки и организации работы с учетом индивидуальных особенностей развития личности позволяло студентам создавать условия для здоровьесберегающего режима труда и отдыха и снятия перегрузки. Как отмечают выдающиеся специалисты в области хореографии, «каждый педагог должен укреплять танцевальное мастерство учащихся именно путем учебного (рационального) построения хореографических комбинаций [190], а не увлекаться «балетмейстерством» при составлении комбинации, подчас не соответствующей программе данного класса и не выполняющей учебную задачу [62].

Таким образом, грамотная, здоровьесберегающая деятельность будущего руководителя и преподавателя хореографии, ставящего заботу о здоровье воспитанника на первое место, оказывает нейтрализующее воздействие на многие другие недостатки организации творческого процесса. Следовательно, студента-хореографа будущего руководителя и преподавателя хореографии, необходимо соответствующим образом подготовить. К готовности студентов-хореографов в реализации здоровьесберегающей деятельности приводит формирование здоровых социально продуктивных форм профессиональной деятельности, незанятость

же студентов в социально значимых для здоровья видах профессиональной деятельности приводит к обратным результатам.

Нами также разработаны рекомендации по здоровому образу жизни в хореографии: определенный режим труда и отдыха, закаливающие процедуры и массаж для хореографов, специализированное питание. В организации питания большое значение мы придаем рациональному питанию с применением природных биологически активных компонентов, таких как мед; режиму или ритму питания; правильному распределению рациона питания по отдельным приемам. Каждый студент имеет самостоятельно разработанный путь ЗОЖ по индивидуальным программам. Самостоятельная подготовка при наличии базовых знаний определяет успешность прохождения профессионального пути в аспекте здоровьесбережения. Таким образом, использование метода проектов способствует формированию готовности студентов-хореографов к самостоятельному построению, корректировке и реализации здоровьесберегающих творческих проектов.

5. Разбор образцов хореографического искусства в формате интерактивного метода «мозгового штурма» и создание хореографического спектакля в формате интерактивного метода learning together.

Метод «мозгового штурма» мы используем как способ коллективного, группового решения проблем, который наиболее эффективно активизирует творческую мысль. Занятия по дисциплине «Образцы танцевального репертуара» проводятся нами в режиме «мозгового штурма» - свободного выражения мыслей по рассматриваемому вопросу. Таким вопросом является прежде всего идейность хореографических произведений, составляющих мировое классическое наследие. Так как в силу недостаточной социальной зрелости студенты часто не различают противоречащие друг другу нормы и ценности, Ю.И. Слонимский, зачинатель советской науки о балете, один из крупнейших теоретиков и практиков, всюду во главу угла ставил идейность как ведущую силу искусства вообще, советского особенно. Он отмечал, что в современном искусстве «утрачены положительные идеалы, а с ними и право

на долгую жизнь творческих постановок». Произведения, живущие поныне в репертуаре, составляют вершину классического наследия. Ю.И. Слонимский призывал «почерпнуть из опыта прошлого умение отбирать явления жизни, кои возможно передать в образном танце» [181, с. 6-7, 16-26]. На данном заключении и строится работа со студентами-хореографами по формированию навыков аналитического восприятия произведений хореографического искусства с позиции духовно-нравственной ценности с использованием интерактивного метода «мозгового штурма».

Этапы проведения «мозгового штурма»:

- 1) постановка проблемы идейности определенного хореографического произведения (преподаватель предлагает некоторое видение данной идеи);
- 2) в ходе дискуссии (*discussio* - это исследование или разбор, коллективное обсуждение конкретной проблемы) студенты предлагают свое понимание идеи. Принимаются к рассмотрению все идеи и реальные, и фантастические, и смешные, и трудновыполнимые;
- 3) отбор наиболее аргументированных вариантов решений, продумывание способов реализации отобранных решений, обсуждение этих способов и разработка конкретных способов реализации предложений;
- 4) подведение итога проделанной работы преподавателем (основная задача данного этапа - показать студентам, что не существует единственно верного способа решения проблемы). Если ни один из предложенных студентами вариантов не отвечает всем заданным критериям, возвращение к предыдущему этапу позволит обеспечить еще один «мозговой штурм» (разработано по В.В. Гузееву).

Результатом применения «мозгового штурма» является повышение интереса студентов к духовно-нравственным ценностям мировых образцов балетного репертуара и стремление воплотить глобальные идеи в собственных творческих постановках. Поэтому задача преподавателя - разбудить то духовное, что скрыто от студен га-хореографа самого, задействовав его разум, мысли и содействуя творческой активности. «А чем выше высокодуховные

потребности человека, тем сильнее его ответственность за свое здоровье» [143, с. 114]. Сформированные идеино-смысловые ориентации личности определит мотивационно-потребностную сферу будущего балетмейстера при выборе тем для своих творческих постановок.

Метод *learning together* («учимся вместе») - вариант метода кооперативного обучения, разработанный в университете штата Миннесота в 1987 году (David Johnson, Roger Johnson). Кооперироваться в рамках учебного процесса - значит работать вместе, объединяя свои усилия для решения общей задачи, при этом каждый «кооперирующийся» выполняет свою конкретную часть работы, то есть задание для всей группы разбивается на серию учебных задач и поэтапные, дополняющие задания для разных групп и каждого индивидуально. Этапы проведения занятия с использованием метода *learning together* на первом этапе студентам предлагается объединиться для создания общего творческого продукта. Именно объединиться, так как согласно принципу позитивной речевой установки, как отмечает А.Г. Маджуга, указание на объединение является здоровьесоздающим, потому что показывает, что каждый принимается как отдельный уникальный индивид, как отдельная уникальная личность, которой предлагается составить микрогруппу с другой такой же уникальной личностью, чтобы, дополняя друг друга, они создавали, творили более богатое целое, чем это может сделать каждый из них по отдельности [119, с. 201]. На втором этапе студенты получают одно задание для всех от преподавателя и самостоятельно разбивают его на подзадания, объединяясь в группы от 3 до 5 человек для его реализации. На третьем этапе каждая малая группа работает над выбранной частью задания, в результате совместной работы малых групп достигается решение общего задания. На четвертом этапе оценивается работа группы в зависимости от достижений каждой подгруппы и активного участия каждого ее члена. Очевидным становится социальное значение такой модели обучения: обучение движению всех к одной цели разными, но взаимно дополняющими друг друга путями, чтобы превратить каждого студента в творца и воплоителя сначала общей

идеи, а затем и собственной, то есть акцентируется роль каждого студента в выполнении общей задачи. С помощью данного метода осуществляется работа по постановке хореографического спектакля курсом. А вот цель реализации студентами самостоятельных хореографических постановок состоит в том, чтобы поддерживать активную духовно-нравственную позицию каждого осознанного студента в его творчестве. Для успеха самовоспитания, как выводит из наблюдений А.Л. Гройсман, полезно регистрировать свои результаты, действенным средством является оформление собственных видеозаписей хореографических выступлений и конкурсов; подтверждений личного мастерства в документах, публикациях, фотографиях и СМИ. Так как приятные переживания, испытанные ранее в трудовой, учебной или творческой деятельности, вызывают любовь к делу, то главным их достижением является приобретение самооценки, самоудовлетворения и позитивных эмоций от сделанного, дающих мотивацию на дальнейшее волевое самовнушение [67, с. 89]. Мы использовали интерактивные методы обучения, так как они позволяют педагогу избежать авторитарности и повысить ценность самостоятельной деятельности обучающихся.

Помимо основных нами также использованы другие методы. Информационно-лекционный метод, позволяющий формировать знания о факторах, негативно воздействующих на профессиональное здоровье; дискуссионно-семинарские занятия. Цель применения нами метода индивидуальной работы - в сохранении личностного резерва здоровья каждого студента-хореографа и в содействии ему в развитии неповторимой индивидуальности каждого с помощью применения карточек с «дифференцированными индивидуальными заданиями»; рассредоточение их по группам на основе типологических особенностей; обучение в индивидуальном различном темпе: ускоренном (акселерация) или замедленном (ретардация), исходя из диагностических показателей здоровья обучающихся. Применение коллективного метода работы необходимо в

целях выявления индивидуальных усилий и способностей каждого, что становится естественным стимулом здорового творческого соревнования.

Таким образом, такие сложные вопросы, как профилактика физических повреждений и травм; устойчивость к профессиональному выгоранию; развитие творческого начала личности; духовно-нравственное воспитание могут быть успешно решены, если применять соответствующие методы и технологии на этапе профессиональной подготовки в вузе. Однако их применение необходимо сочетать с работой по выработке положительно окрашенных эмоций и чувства удовлетворения сделанным [67, с. 92], так как пусковым звеном всегда выступает эмоциональная сфера, а эмоции обладают способностью «настраивания» индивида для соответствующего действия или противодействия [143, с. 86]. К методам «настраивания» можно отнести методы цветотерапии и музыкотерапии или, как их называют в педагогике здоровья, «ритмопедии». Ритмопедия - ритмическая стимуляция органов чувств (которая представляет собой слабые воздействия на зрительные и слуховые анализаторы низкочастотными ритмическими раздражителями, к которым относят музыку и цвет) выступает инструментом формирования состояния обучаемых, наиболее благоприятного для усвоения информации. Метод разработан в Кишиневском университете [143, с. 130]. Применительно к нашему исследованию, на занятиях по физической подготовке использовались цветные подушки, способствующие позитивному настрою на занятия, благодаря исцеляющему цвету (по восьми цветовой методике М. Люшера); на психологических тренингах применялась «музыка здоровья» (с исцеляющей силой звука по методике Рушеля Блаво), которая может быть сильнейшим оздоровительным средством, чрезвычайно полезным и эффективным. Музыка, как доказывают психологи, ведущие исследования в области музыкальных явлений, для мозга более сильный раздражитель, чем слово [119, с. 222]. Она способна влиять на эмоциональное, а следовательно, и психофизиологическое состояние. В связи с этим необходимо показать студентам-хореографам как воспитательные и созидательные, так и разрушительные возможности музыки. Проблема

музыкального восприятия с развитием средств массовой коммуникации стала одной из актуальнейших эстетических, педагогических, психологических, а также медицинских проблем [119, с. 239].

Таким образом, успех в формировании готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности обеспечивается только взвешенным и адекватным применением всего спектра обучающих, воспитывающих и развивающих методов.

Среди педагогических условий, обеспечивающих успешное формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, нами выделены следующие:

- просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;
- включение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», предусматривающего применение специально разработанного комплекса учебно-методических материалов;
- углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима дня посредством разработки индивидуальной программы ЗОЖ;
- использование специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуры здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

Успешность и результативность предложенной модели формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности определялись нами с помощью диагностики уровней сформированное™ готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, которая осуществлялась в соответствии со следующими критериями:

- информационно-потребностный - сформированное™ потребности в регуляции поведения на основе приобретенной системы знаний о



профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;

- антропометрический - сформированность антропометрических параметров физического состояния здоровья как ЗУН по коррекции физического здоровья других;
- регулятивный - сформированность волевой саморегуляции психологического состояния здоровья как ЗУН по коррекции психологического здоровья других;
- технологический - сформированность операционально-технологической структуры деятельности по здоровьесбережению в хореографии;
- рефлексивно-проектировочный - сформированность духовно-нравственной саморегуляции творческой деятельности.

Изучение процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности позволило нам определить следующие уровни сформированное™ готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности: недостаточный (репродуктивный) - достаточный (креативный) - высокий (просветительский).

Суть инновации предлагаемой нами модели заключается во введении в учебно-воспитательный процесс подготовки студентов-хореографов просветительского, профилактического, диагностического и коррекционного направлений деятельности. Модель предполагает не только формирование системы знаний о здоровьесберегающей деятельности в хореографии, но и содействие профессиональной социализации студентов в области здоровьесберегающей деятельности. Реализуя профессиональное содействие, преподаватель принимает участие в творческой деятельности студентов по постановке хореографических комбинаций, урока хореографии, хореографического спектакля; проводит консультации по вопросам, требующим методических знаний построения тематических занятий, повышая компетентность студентов в вопросе здоровьесбережения; поддерживает

экспериментальные навыки студентов, реализующих физические и психологические тренинги; совместно анализирует ошибки при исполнении хореографических движений, способствуя формированию методических знаний студентов; оказывает психологическую поддержку, содействуя формированию уверенности студентов в реализации творческих планов. Реализация предлагаемой нами модели предполагает следующие этапы формирования готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности:

1) изначально собираются и анализируются первичные анкетные данные и осуществляется индивидуально-дифференцированная диагностика показателей психофизического здоровья, на основании которых выявляются профессиональные проблемы со здоровьем;

2) осуществляется коррекционно-формирующая работа со студентами;

3) в заключении проводится мониторинг состояния готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности на двух уровнях.

Таким образом, процесс формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности, представленный в нашей модели и реализуемый в хореографическом образовании вуза в единстве всех его компонентов (цели, задачи, принципы, содержание, методы, средства и организационные формы), должен обеспечить соответствующую подготовку студентов-хореографов к выполнению своих профессиональных обязанностей в области сохранения и укрепления здоровья, в том числе и профессионального. Непрерывность, целостность и системность в реализации модели, направленной на обеспечение профессионального здоровья и подготовку к здоровьесберегающей деятельности в хореографии, в перспективе может быть обеспечена преемственностью дополнительного, среднего и высшего профессионального хореографического образования.

## **Z2. Педагогические условия формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе**

Несмотря на стремительное развитие здоровьесберегающего направления образования в нашей стране, все еще отсутствуют как внешние, так и внутренние ресурсы обеспечения действенного обучения студентов-хореографов здоровьесберегающей направленности профессиональной деятельности. Для организации обучения студентов-хореографов здоровьесберегающей деятельности в высшей школе необходимы соответствующие педагогические условия, максимально эффективно обеспечивающие их знаниями, умениями и навыками сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья. Согласно нормативным документам, педагогические условия учебно-воспитательного процесса высшей школы должны обеспечивать сохранность здоровья студентов и вносить вклад в совершенствование и развитие знаний, умений и навыков, а также формировать у них компетенции, обеспечивающие также сбережение здоровья их будущих воспитанников. Однако, как показывает практика, педагогические условия, существующие сегодня в учебно-воспитательном процессе высшей школы, не обеспечивают сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а тем более не способствуют реализации здоровьесберегающей деятельности.

Для сохранения профессионального здоровья и готовности к здоровьесберегающей деятельности студентам-хореографам недостаточно освоения содержания курсов анатомии и физиологии человека, занятий физической культурой и сдачи норм ГТО. Традиционная подготовка по физической культуре (в рамках ГТО), минимальный объем знаний по безопасности жизнедеятельности, сопутствующие образованию хореографов в институтах культуры, искусства не удовлетворяют потребности современного хореографа быть физически и духовно здоровым на протяжении всей своей

карьеры, а также потребности в физически и духовно здоровых руководителях и балетмейстерах, способных поддерживать здоровье своих воспитанников. А.Г. Маджуга частично подтверждает нашу точку зрения, отмечая, что «здоровьесберегающую направленность должны иметь предметы общепрофессионального и предметного блоков: физическая культура в режиме ЗОЖ и ее теоретическое подкрепление в виде курса «Теория и методика физического воспитания в режиме ЗОЖ»; все разделы психологии, нацеленные, с одной стороны, на освоение студентами методов управления своей психикой, а с другой - на методическую подготовку к обучению этому других людей; дисциплины педагогического блока, которые призваны показать студентам жизненную значимость знаний по педагогике и помочь им строить свою педагогическую деятельность с позиции сохранения здоровья своего и своих воспитанников» [119, с. 238-239].

Как показывает практика, студенты-хореографы нуждаются в том, чтобы чувствовать себя компетентными, осведомленными социально, интеллектуально, эмоционально и физически. Необходимые им компетенции являются основанием, на базе которого собственное уважение, самооценка и самомнение студента, будущего преподавателя или руководителя, складываются в единое целое [221, р. 57]. Большую роль в этом играет просветительская работа. Одним из важнейших педагогических условий применения модели формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности в учебно-воспитательном процессе высшей школы является включение в содержательный план программы подготовки необходимых знаний о здоровье как состоянии целостного организма и «как отправной точке духовного роста человека» [119, с. 236].

Таким образом, первым педагогическим условием является просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии, так как «знание - уже есть наполовину выздоровление» [67, с. 7]. К таким знаниям относятся знания о

сущности профессионального здоровья и здорового образа жизни в хореографии с позиции целостного представления о здоровье; о механизме и причинах возникновения повреждений; о способах оказания первой медицинской помощи; об экспертизе трудоспособности (сроках восстановления трудоспособности, которые определяются временем, необходимым не только для анатомического восстановления тканей и органов после травмы, но и восстановлением их функций), что необходимо студентам-хореографам, чтобы они не давали поврежденному органу преждевременную нагрузку, способную привести к повторному травмированию (необходимо постепенно идти к полному восстановлению физической формы) [139, с. 259, 266]. Знания в области профилактики, лечения и реабилитации различных повреждений и заболеваний, назначения тех или иных процедур являются необходимыми [139, с. 266]. Психопрофилактически важным является и соответствующее психогигиеническое просвещение студентов (Л.Л. Рохлин), а именно конкретные знания в области практической психорегуляции [67, с. 5, 67]; особенностей профессиональной нагрузки; основных педагогических принципов системы преподавания хореографии, которые являются основой здоровьесбережения в хореографии. Важны и методики преподавания дисциплины, и знание последствий методических ошибок, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата; методик построения урока хореографии с позиции рационального распределения нагрузки; знакомство с творчеством выдающихся балетмейстеров, представляющих образец вечных духовно-нравственных ценностей в хореографическом искусстве.

В проведении просветительных мероприятий важен учет особой сложности их содержания, так как в ряде случаев непонимание при изложении отдельных вопросов может неожиданно привести к обратным результатам в отношении поставленной цели. Как отмечает А.Л. Гройсман, примером может послужить проведение лекций или бесед, в которых затрагиваются вопросы, относящиеся к психогигиене сексуальной жизни. В освещении этой темы должен быть проявлен, особенно если это относится к

юношеской аудитории, исключительный психологический и педагогический такт [67, с. 70], так как недопонимание, которое возникает в результате невыполнения определенного требования, часто гасит интерес обучающихся. Данное условие потребовало специальной разработки форм и методов здоровьесберегающего воспитания будущих хореографов, чтобы вооружить их необходимыми знаниями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление профессионального здоровья, чтобы сделать танцора менее подверженным повреждениям и заболеваниям в профессиональной деятельности [119, с. 236].

Вторым педагогическим условием является включение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», реализующего на практике модель формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности и направленного на обеспечение профессионального здоровья будущих хореографов через формирование системного представления о профессиональном здоровье и воспитание умений и навыков реализации здоровьесберегающей деятельности в хореографии.

Основным требованием организации данного курса является проведение занятий с позиции здоровьесбережения в хореографии, что формирует у студентов потребность быть здоровым. Программно-целевое обеспечение формирования готовности будущих хореографов к здоровьесберегающей деятельности включает обеспечение специальным комплексом знаний о профессиональном здоровье и ЗОЖ в хореографии; введение в образовательный процесс комплекса мероприятий, направленных на здоровьесбережение; разработку системы мониторинга уровня готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

Основное направление программы курса - это выделение и продвижение здоровьесберегающего подхода к профессиональной деятельности и его интеграция с существующими и реализующимися на данный момент программами учебных дисциплин по соответствующим

направлениям подготовки, которые являются базовыми в профессиональном становлении хореографа. Содержание программы курса представляет собой разработанные нами интегрированные модули: «Аспекты профессионального здоровья хореографов»; «Основные принципы здоровьесбережения в хореографии»; «Методика здоровьесбережения воспитанников хореографического коллектива»; «Культура мастерства хореографа». Как показывает наш опыт, эта программа может быть использована в учреждениях профессионального образования, учреждениях дополнительного образования и позволяет педагогическим работникам осознать ценность здоровья как важнейшего условия продления срока своей профессиональной деятельности. Программа курса, состоящая из указанных модулей, нацелена на обеспечение нового качества подготовки хореографа, в основе которой лежит углубленное образование, позволяющее овладеть теорией и методами сохранения собственного здоровья и здоровья будущих воспитанников.

Охарактеризуем данные интегрированные модули программы курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», обеспечивающие реализацию на практике модели формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Анализ основных образовательных программ высшего образования вузов культуры, искусства с позиции выявления резервов здоровьесбережения позволил сделать вывод о необходимости введения интегрированных модулей, в которых содержание подготовки студентов-хореографов должно быть построено на основе следующих знаний: знаний основных понятий и критериев физического здоровья в хореографии, а именно: основных причин повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата, основных способов их профилактики, лечения и реабилитации, основных методов оказания первой доврачебной помощи при травмах; знаний особенностей психической организации хореографа, а именно: основных причин страха, депрессии, стресса, профессионального выгорания, основных методов психологической поддержки здоровья хореографов и основных способах

укрепления психологического здоровья; знаний принципов здорового образа жизни в хореографии, а именно: знаний о значении питания и режима труда и отдыха для сохранения здоровья хореографа; знаний основных педагогических принципов здоровьесберегающего образования, являющихся основой здоровьесбережения в хореографии; знаний методики преподавания хореографии и последствий методических ошибок, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата; знаний особенностей профессиональной нагрузки и основ ее рационального распределения, а именно: знаний о рациональном построении учебных хореографических комбинаций и урока классического танца; знаний о творчестве выдающихся балетмейстеров, мастеров хореографии XIX - начала XX века, представляющих образец духовно-нравственных ценностей творчества в хореографическом искусстве; знаний постановочных методов и приемов реализации духовно-нравственных идей великими балетмейстерами с целью дальнейшего их воплощения в собственных творческих работах. Определяющее значение должны составить знания о возможностях целесообразного воздействия на каждую составляющую здоровья хореографа как в отдельности, так и в целом.

Цель интегрированных модулей программы - сформировать интерес студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Основные задачи модулей программы:

- обеспечить студентам передачу культурного наследия хореографии в области профессионального здоровья;
- обучить студентов практическим способам организации здоровьесберегающей деятельности;
- обеспечить студентам овладение постановочными приемами и методами реализации духовно-нравственных ценностей посредством собственных творческих работ.

На наш взгляд, объем каждого интегрированного модуля программы «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия» должен определяться спецификой профессиональной



подготовки студентов-хореографов и типом образовательной деятельности. Конечно, использование интегрированных модулей в профессиональной подготовке студентов-хореографов целесообразнее на протяжении всех лет обучения. Опыт нашей работы показал, что материал экспериментальной работы по определению показателей физической и психологической готовности хореографов служит основой для разработки содержания здоровьесберегающих занятий студентами. В свою очередь, разработка здоровьесберегающего занятия в совокупности с материалом экспериментальной работы модуля «Культура мастерства хореографа» обеспечат базу подготовки спектакля - выпускной квалификационной работы, завершающей процесс профессиональной подготовки студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности.

Другими словами, специально организованные интегрированные модули «Аспекты профессионального здоровья хореографов»; «Основные принципы здоровьесбережения в хореографии»; «Методика здоровьесбережения в хореографии»; «Культура мастерства хореографа», включенные в систему профессиональной подготовки студентов-хореографов на протяжении всех четырех лет обучения, способны существенно повлиять на формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

Особую значимость для хореографов представляет правильное питание и режим труда и отдыха, поэтому, третьим педагогическим условием является углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима дня посредством разработки индивидуальных программ ЗОЖ. Для реализации данного условия необходима своевременная помощь преподавателя в планировании индивидуального режима дня и системы питания; а также обеспечение студентов-хореографов практическими мероприятиями по организации и проектированию программ индивидуального режима дня и системы питания.

Четвертое педагогическое условие касается сферы включения специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуре здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов\*хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

Специфика физического развития связочно\* мышечного аппарата хореографа обусловлена сущностью его физического здоровья как состояния организма с позиции его качественных и количественных характеристик. В связи с этим каждое занятие по физическому воспитанию хореографа является шагом на пути к укреплению его физического здоровья за счет использования своих внутренних ресурсов в наращивании результатов. Следовательно, значимым в обучении студентов-хореографов здоровьесберегающей деятельности является включение в учебный процесс специализированной физической подготовки, специально разработанной для студентов-хореографов и обеспечивающей организацию и использование технологии «подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности». Данная технология разработана для хореографа в его профессиональной деятельности и направлена на полное сосредоточение на скорости движения, соотношении силы, амплитуды (гибкости) и эластичности (упругости) движений. Непременным условием реализации технологии является диагностический осмотр как способ, средство получить больше информации о двигательной форме и динамичной асимметрии с целью коррекции недостатков и улучшения физической формы хореографа.

Таким образом, формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности в учебно-воспитательном процессе высшей школы в ее физическом аспекте обеспечивается за счет обязательного включения курса специализированных упражнений технологии «подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности». В учебно-воспитательном процессе вуза целесообразен комбинированный тип учебного занятия, а также периодически повторяющаяся в семестре профессионально проведенная рефлексия, обеспечивающая возможность

понять, что изменилось за определенную единицу времени. Эффективность формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности в учебно-воспитательном процессе высшей школы в ее физическом аспекте значительно возрастает при реализации личностно ориентированного (индивидуального) подхода: на основании полученных знаний студенты-хореографы посредством самостоятельно подготовленного комплекса упражнений и фиксации его результатов выстраивают индивидуальный маршрут развития своего физического здоровья. Необходимо также обеспечить студентов-хореографов практикой проведения диагностики физического здоровья своих однокурсников с последующим мониторингом состояния их здоровья. Информация об индивидуальном состоянии здоровья поможет студентам определить существующие проблемы и скорректировать последующую здоровьесберегающую деятельность с учетом полученных данных. Устойчивая положительная динамика показателей физической готовности обеспечивается своевременной коррекцией технических проблем и индивидуальным подходом к выбору специализированной нагрузки. Мы пришли к выводу, что индивидуальный подход в каждом конкретном случае и направленность студентов-хореографов на своевременную раннюю диагностику отклонений в физическом развитии позволят сформировать физическую готовность к здоровьесберегающей деятельности. Важным является и обучение студентов-хореографов учету и регистрации своих профессиональных заболеваний и травм, это формирует навык выявления причин, механизма, места травмы, а также поможет сформировать умения своевременной профессиональной профилактики, а также реабилитации, способствующей быстрому достижению периода полного восстановления трудовых навыков, что наступает значительно позже общей реабилитации. Это период, когда восстанавливается стереотип профессиональных движений, когда восстанавливаются утраченные условно-рефлекторные связи. Основные принципы профессиональной профилактики и реабилитации опираются на необходимость максимально раннего начала

восстановительной терапии, ее комплексность (включение разных методов воздействия), длительность и непрерывность. Она показана как после острых травм, так и в связи с хронической микротравматизацией, ее последствиями и осложнениями [139, с. 258]. Стабильно хорошее физическое состояние может обеспечить и хорошее общее психическое состояние.

Специфика нервной системы хореографа, ее реакций, широкого диапазона эмоций обусловлена «функциональной конституцией» хореографа. Важнейшей задачей здоровьесберегающего обучения хореографа является обучение его поддержанию положительных эмоций, творческого подъема, бодрого самочувствия, жизнерадостности и морального удовлетворения, а также формирования навыка рефлексии - обязательного анализа собственного психического состояния, эмоционального настроения перед занятием, выступлением, экзаменом, самостоятельного фиксирования изменений в своем психическом состоянии, сохранения положительных результатов и корректировки отрицательных. С этой целью предлагается включить специально разработанный для студентов-хореографов тренинг эмоционально-волевого самовоздействия через движение, который способствует позитивному настрою, снятию напряжения и формированию позитивной установки на любое занятие, выступление, экзамен. Как отмечает А. Л. Гройсман, успешность проведения психофизической тренировки неразрывно связана с их методической продуманностью и дифференцированным проведением [67, с. 68]. А также оптимистичность и жизнерадостность будущего преподавателя хореографии, являющиеся показателем здоровья, будут залогом формирования таких же качеств у будущих воспитанников. Следовательно, необходимо:

- 1) формирование положительной эмоциональной сферы студента-хореографа. Для этого целесообразно обучить студентов эмоциональному реагированию на собственные достижения в хореографии и достижения хореографии в целом. Как отмечает А.Л. Гройсман, «эффективности любой работы во многом способствуют положительные эмоции» [67, с. 59].

Хореографы, в силу специфики своих реакций в профессиональной деятельности, особо нуждаются в ощущении направленности, в то время как прогресс может время от времени останавливаться, и любовь к танцу вследствие этого обстоятельства может ослабевать. Поэтому необходимо вовлекать хореографов в процесс, заряжать эмоциями, захватывать, заманивать, делать правильно и с удовольствием, что является профессионально важным фактором для психического здоровья самого студента\*хореографа, будущего преподавателя и балетмейстера, и для здоровья его будущих воспитанников;

2) обучение изменению основного заведенного порядка работы и режима в период утраты сил. В период утраты сил (перетренированное™) необходимо обучить студентов-хореографов созданию условий для изменения окружающей обстановки (среды), которая позволит хореографу отвлечься от рабочего процесса и сконцентрироваться на чем-то совершенно другом, освободив его от нагрузки. Можно также изменить условия основного заведенного порядка работы и (режима). Так как студенты-хореографы чрезвычайно восприимчивы к повреждениям в период утраты сил, то в это время им лучше помочь сформировать навык внутренне планировать будущий успех, освобождая себя от реальной физической нагрузки;

3) формирование адекватной самооценки, самоуважения и самомнения. По данным научных наблюдений, спортсмены показывают более высокую самооценку, самоуважение и самомнение, чем хореографы. Они специально обучены доверять своим способностям и справляться с ошибками и ежедневными разочарованиями, неудовлетворенностью и срывами. Занятия спортом формируют характер, личностные качества: настойчивость, упорство, ответственность, развивают умение ставить цель, фокусироваться на ней, воображение. Для того чтобы студенты-хореографы смогли развить адекватную самооценку, самомнение, самоуважение в хореографическом искусстве, преподавателю в работе со студентами необходимо сформировать навык использования психологического подкрепления. Особенно

необходимо обучить студентов-хореографов фокусированию внимания на значимости сбалансированной оценки (взглядов) различных специалистов. Заинтересованность студентов-хореографов в коллегиальном мнении поможет предупредить категоричность в оценке таланта и способности, убережет от субъективного признания хореографа профнепригодным, не дав разрушить его самооценку, самоуважение и самомнение;

4) развитие определенной тактики поведения студента-хореографа в ситуациях давления со стороны однокурсников. Будущий руководитель, балетмейстер или преподаватель хореографии, должен быть толерантным, обладать перцептивными способностями, быть социально адаптированным, чему непременно необходимо обучить студента-хореографа;

5) обеспечение студентов-хореографов навыками проведения успешных выступлений и сдачи экзаменов. Тренировка сознания через аутоинформацию и визуализацию в движении обеспечит формирование у студентов-хореографов механизмов гармонизации личности как в отношении с собой, так и в отношении с миром культуры и искусства. Поэтому необходимо использовать восстановительные движения, позволяющие мягко координировать мышцы для устранения нервно-мышечного напряжения. Дыхание, кровообращение и их согласованность можно восстановить посредством снижения напряжения (релаксация, разрядка, восстановление). Это повысит психическую и физическую результативность (продуктивность) на выступлениях, показах и экзаменах студентов-хореографов;

6) формирование навыков проведения психофизической диагностики состояния здоровья. Будущий преподаватель, руководитель и балетмейстер, должен рационально распределять нагрузку при постановке хореографических комбинаций, уроков и спектаклей. Результаты диагностики позволяют контролировать возможности хореографов, общую протяженность тренировочного процесса, соответствующий темп, поэтому студент-хореограф должен быть ей обучен. Опираясь на показатели здоровья хореографов, студент-хореограф будет компетентен в выборе правильной

стратегии проведения тренировок, придерживаясь цикличности и переходя от легких повторений к более интенсивным, он сможет обеспечить восстановление физической работоспособности в творческом процессе;

7) обучение определенной тактике поведения в ситуациях стресса и профессионального выгорания. Большое значение имеет обучение преобразованию восприятия, мышления; видоизменению центра фокусирования внимания; регулированию предвкушений - это тактики помощи в изменении структуры взглядов личности на мир и на себя. На профессиональное здоровье хореографа влияет переосмысление проявлений стереотипов, связанных с привычкой ожидать (успеха, хорошего результата), которая значительно воздействует на стрессовую ответную реакцию. Важный определяющий фактор умения справиться с ним включает локализацию внимания не на наши ожидания от себя и от других, а на оценку, интерпретацию событий и обстоятельств, определение собственного опыта [222, p. 195], что будет способствовать исполнительскому совершенствованию. В случае эмоционального выгорания студенты-хореографы часто нуждаются в возвращении к основам открытия любви к танцу. Необходимо найти способ восстановить утерянную связь с привязанностью и страстью к этому виду искусства, поэтому важно формировать у студентов умение оказывать содействие, признавать, подтверждать даже небольшой прогресс, достижения своего воспитанника. На этой стадии важно опираться на свой собственный успех. Этому поможет просматривание видео с фиксированными достижениями хореографа. Осмысление факторов риска стресса и выгорания для профессиональной деятельности хореографа поможет в дальнейшем оценить значимость собственного психологического здоровья и оказать помощь своим воспитанникам в сохранении их психологического здоровья.

Специфика деятельности по здоровьесбережению в хореографическом образовании обусловлена особенностями методики и практики преподавания хореографических дисциплин в вузе. Следовательно, в обучении студентов-хореографов здоровьесберегающей деятельности значимым будет включение

специально разработанных методов практического анализа с позиции методических ошибок профессиональной деятельности, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата хореографа, с использованием известных педагогических приемов самопроверки и взаимопроверки, которые необходимо организовывать, основываясь на принципах взаиморазвития и взаимопомощи. Весьма уместным, на наш взгляд, является также включение практико-методической подготовки студентов-хореографов к организации и проведению здоровьесберегающих уроков по хореографии.

Для обеспечения практического анализа методики хореографии с позиции методических ошибок профессиональной деятельности, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата, необходимо обеспечить студентов-хореографов основным дидактическим материалом, позволяющим восполнить пробелы методической грамотности; организовать наглядный разбор методических ошибок при выполнении хореографических движений экзерсиса в ежедневных занятиях с последующими рекомендациями путей их устранения.

Для практико-методической подготовки студентов-хореографов к организации и проведению здоровьесберегающих уроков необходимо обеспечить их методическим материалом по рациональному построению хореографических комбинаций и урока хореографии; подготовить просмотр отечественных и зарубежных видеоматериалов по спортивной медицине с заранее подобранными образцами подготовки опорно-двигательного аппарата; обсудить проблемные ситуации по здоровьесбережению в хореографии, а также представленные примеры разрешения проблемной ситуации в спортивной медицине, которые заслуживают высокой оценки и сопровождаются четкими видеоинструкциями; обеспечить студентам-хореографам доступ к интернет-ресурсам для самостоятельной работы; организовать практику проведения рационально-построенного здоровьесберегающего урока по хореографии для каждого студента-хореографа.

Специфика духовно-нравственного воспитания студентов-хореографов обусловлена практической направленностью их деятельности, реализуемой в



творческом продукте - хореографической постановке, через которую и определяется духовно-нравственный уровень развития студентов. Следовательно, значимым в духовно-нравственной подготовке студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности будет включение специально разработанных для хореографов методов практического анализа образцов мирового хореографического искусства и методов практического формирования духовно-нравственной культуры мастерства хореографа.

Для практического анализа образцов мирового хореографического искусства необходима специальная культурно-просветительская работа со студентами, с последующим практическим анализом и тщательным разбором идеи, ценности хореографических произведений методом «мозгового штурма». Культурно-просветительская работа со студентами изначально должна быть направлена на формирование культуры здоровья будущего хореографа. Беседы, используемые в учебном процессе высшей школы, предпочтительны эвристические (И.Я. Лернер) или поисковые (И.С. Якиманская), направленные на активизацию познавательной деятельности обучающихся [119, с. 217] и продуктивное исследование проблемы духовности человека и духовно-нравственных ценностей творчества во взаимосвязи с проблемой профессионального здоровья. Результатом таких бесед должны стать знания, формируемые в процессе совместного размышления, но превратившиеся в собственный резерв и заслуженное достояние студента-хореографа, ставшие источником развития духовно-нравственного аспекта его профессионального здоровья.

Целенаправленное формирование культуры мастерства хореографа можно осуществить, организовав практическое знакомство с выдающимися образцами мирового балетного искусства, представляющего вечные ценности, и постановочными методами и приемами, реализованными великими балетмейстерами, с целью ориентации профессиональной деятельности студентов-хореографов на воплощение духовно-нравственных идей посредством собственных творческих работ.

Специально разработанными для студентов-хореографов формами обучения культуре здоровья являются: психофизическая тренировка, позволяющая совершенствовать профессиональные физические качества: силу, выносливость, гибкость, скорость, а также психологическую устойчивость хореографов; практика здоровьесбережения в хореографии, позволяющая совершенствовать умения и навыки здоровьесберегающей деятельности в хореографии: «уроки здоровья» (тематические занятия); постановочная работа, позволяющая совершенствовать навыки владения специфическими постановочными приемами, позволяющими достоверно отобразить высшие духовные ценности хореографической культуры.

Так как здоровье человека - это в первую очередь его личная забота, «то задача преподавателя, - отмечает А.Г. Маджуга, - в развитии у студентов истинной потребности быть здоровыми, оснащении их необходимым и достаточным объемом знаний, умений и навыков в плане творения собственного здоровья и возбуждения и стимулирования у них решимости постоянно, систематически и регулярно заниматься своим здоровьем с двуединой целью: во-первых, чтобы стать и быть здоровыми, а во-вторых, чтобы иметь собственный опыт, который будет основанием для компетентного обучения здоровью других людей» [119, с. 236]. Однако надо помнить, что завышенные притязания и высокий уровень трудности могут привести к нервному срыву, ибо этот механизм лежит в основе неврастенического конфликта (Б.Д. Карвасарский), поэтому само обязательство должно быть посильным и выполнимым на уровне оптимальной трудности [67, с. 57-58, 91].

### **Выводы по второй главе**

1. В качестве основных педагогических условий нами были выделены:  
— просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;

- включение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», предусматривающего применение специально разработанного комплекса учебно-методических материалов;

- углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима дня посредством разработки индивидуальной программы ЗОЖ;

- использование специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуры здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

2. Для достижения высокого уровня готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности нами была обоснована и разработана педагогическая модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе, представляющая собой последовательное движение от цели к результату. Данная модель основана на принципах здоровьесберегающей педагогики, обеспечивающих процесс формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Структурными компонентами модели являются: когнитивный, физический, эмоционально-волевой, деятельностный, ценностно-поведенческий компоненты, формирование которых осуществляется в учреждениях высшего образования с помощью педагогической, методической, художественно-творческой, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности, реализуемой теоретическими, методическими и практическими средствами с помощью специально разработанных для хореографов здоровьесберегающей технологии и активных и интерактивных методов обучения (в форме лекций, семинаров, тренингов, практической и постановочной работы).

### **Глава 3. Экспериментальная работа по реализации модели и комплекса педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов**

Для проверки гипотезы было проведено экспериментальное исследование, цель которого - экспериментально проверить эффективность модели и комплекса педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов.

Для достижения цели были проведены:

1. Определение выборки исследования (контингента обучающихся и профессионалов для экспериментального исследования).
2. Выбор методов исследования и обработки его результатов.
3. Анализ полученных результатов и его интерпретация.

Всего в исследовании приняло участие 273 человека, из которых 243 студента-хореографа, будущих преподавателей и балетмейстеров 1, 2, 3 курсов обучения (125 студентов-хореографов контрольной группы и 118 студентов-хореографов экспериментальной группы), а также 30 профессионалов, преподавателей и балетмейстеров, прошедших в 2011 году обучение по программе дополнительного профессионального образования «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия» в объеме 144 часов и имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет.

В таблице 3 нами представлены социальные характеристики каждой из групп, составивших объединенную выборку.

Таблица 3

#### Социальная характеристика групп совокупной выборки

№ группы	Индекс под-этапа	Возраст, лет	Кол-во, чел.	Категория участников	Пол	
					М %	Ж %
1К	а	17-18	45	Студенты-хореографы 1 курса	6	94

1Э		17-18	42	Студенты-хореографы 1 курса	6	94
2К	б	18-19	32	Студенты-хореографы 2 курса	6	94
2Э		18-19	28	Студенты-хореографы 2 курса	0	100
3К	в	20-21	48	Студенты-хореографы 3 курса	6	94
3Э		20-21	48	Студенты-хореографы 3 курса	6	94
Профес- сион алы	г	25-30	30	Преподаватели и балетмейстеры	0	100

Наше исследование состояло из трех этапов.

На констатирующем этапе (2012-2014 гг.) мы получили и сравнили показатели контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) групп, состоящих из студентов-хореографов (будущих преподавателей и балетмейстеров); также на этом этапе мы сравнили показатели экспериментальной группы студентов-хореографов до эксперимента с показателями профессионалов (преподавателей и балетмейстеров), имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет. Анализ полученных данных констатирующего этапа эксперимента показал степень готовности студентов-хореографов и профессионалов к здоровьесберегающей деятельности.

На 2 этапе (2014-2016 гг.) осуществлялся формирующий эксперимент в экспериментальных выборках со студентами-хореографами (будущими преподавателями и балетмейстерами). Анализ полученных результатов продемонстрировал положительную динамику показателей готовности хореографов к здоровьесберегающей деятельности в сравнении с результатами констатирующего этапа.

На 3 этапе (2016-2017 гг.) повторно проведено сравнение результатов исследования контрольных и экспериментальных групп студентов-хореографов, сравнение динамики уровней готовности их к здоровьесберегающей деятельности, а также сравнение результатов экспериментальной группы студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров (после проведенного эксперимента) с профессионалами

(преподавателями и балетмейстерами), имеющими опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет.

Для исследования готовности применялись следующие методы: анкетирование, тестирование, оценка экспертов, метод эксперимента (констатирующий, формирующий и контрольный этап). Исследование было организовано для разных возрастных групп.

### **3.1.1. Диагностический инструментарий экспериментальной работы**

Для оценки результативности модели формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов нами был сформирован комплекс психолого-педагогических диагностических средств, позволяющих выявить степень сформированности всех пяти компонентов готовности к здоровьесберегающей деятельности хореографа. При выборе психолого-педагогических диагностических средств мы учитывали их надёжность, доступность и пригодность для группового обследования, а также возможность математической обработки полученных результатов. В соответствии с вышесказанным, нами были отобраны психолого-педагогические диагностические методики, адекватные предмету исследования.

Для проведения экспериментального исследования нами был разработан диагностический инструментарий (Таблица 4), обеспечивающий определение уровней сформированности готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, которые мы отразили в таблице.

Таблица 4

Диагностический инструментарий для определения уровней  
сформированности готовности студентов-хореографов  
к здоровьесберегающей деятельности

Критерий	Показатели	Уровни	Средства измерения
Информационно-потребительский критерий (сформированность потребности в регуляции поведения на основе приобретенной системы знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии)	<p>Полнота знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии.</p> <p>Сформированность потребности на ежедневную регуляцию собственного здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Недостаточный (репродуктивный)</p> <p><b>Элементарные знания в области здоровьесбережения, без проявления инициативы в реализации здоровьесберегающей деятельности.</b></p> <p>Достаточный (креативный)</p> <p><b>Хорошие знания в области здоровьесбережения, творчески воспроизводимые в профессиональной деятельности.</b></p> <p>Высокий (просветительский)</p> <p><b>Глубокие знания в области здоровьесбережения, инициаторы в решении здоровьесберегающих проблем, мотивирующие однокурсников своим примером</b></p>	<p>Авторский тест контроль знаний о профессиональном здоровье хореографа (основанный на использовании карточек с «дифференцированными индивидуальными заданиями»).</p> <p>Авторская анкета «Определение уровня сформированности потребности хореографов в здоровьесберегающей деятельности»</p>
Антропометрический критерий (сформированность антропометрических параметров физического состояния)	<p><b>Физическое развитие (необходимое для здоровья хореографа</b></p> <p>ростостовесовое соотношение).</p> <p><b>Функциональное состояние</b></p>	<p><b>Недостаточный</b> (репродуктивный)</p> <p><b>Росто-весовое соотношение неустойчивое.</b></p> <p><b>Функциональное состояние не соответствует требованиям физически подготовленного человека. Показатели физической подготовленности низкие. Выполняют комплекс</b></p>	<p>Росто-весовой индекс БРОКА:  <math>I = P - (L - 100)</math>;          формула доктора Дж. Фурмана;  <b>ИМТ.</b>          ЧСС; проба Штанге; проба Генчи.          Диагностическая</p>

<p><b>здоровья как ЗУН по коррекции физического здоровья других)</b></p>	<p><b>(необходимое для здоровья хореографа</b> состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы). <b>Физическая подготовленность</b> (степень гибкости, силы, выносливости и скорости. <b>отражающие состояние функционирования костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата хореографа)</b></p>	<p><b>упражнений технологии точно по образцу.</b> <b>Достаточный</b> (креативный) - <b>Росто-весовое соотношение устойчивое. Функциональное состояние отвечает требованиям физически подготовленного человека.</b> <b>Показатели физической подготовленности достаточные, чтобы выполнять профессиональную нагрузку. Привносят новые элементы в комплекс упражнений технологии.</b> <b>Экспериментируют.</b> <b>Высокий</b> (просветительский) <b>Росто-весовое соотношение стабильное. Функциональное состояние соответствует спортивной подготовке.</b> <b>Показатели физической подготовленности высокие.</b> <b>Ежедневно совершенствуют комплекс упражнений технологии своими изобретениями, просвещают в этом других</b></p>	<p>оценка <b>функционирования костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата хореографа с помощью сантиметра, силового эспандера и электронного безмена.</b> <b>сопротивления бинта Мартенса, утяжелителей (по методике, соответствующей приложению 3 к приказу Минздрава РФ № 186 и Минобразования РФ № 272 от 30.06.92 г), которая включает дополнительные показатели физической подготовленности по физическим тестам</b></p>
<p>Регулятивный критерий <b>(сформированность волевой саморегуля-</b></p>	<p><b>Положительные тенденции</b> цветовой нормы» настроенности на деятельность</p>	<p><b>Недостаточный</b> (репродуктивный) <b>Положительные эмоции не стабильны. Преобладает негативное мышление.</b> <b>Волевая саморегуляция неустойчивая. Воспроизводят</b></p>	<p>Методики оценки эмоциональной настроенности на деятельность <b>М. Люшера, Эггерта по цвету.</b></p>



<p><b>ции психоло- ги чес кого состояния здоровья как ЗУН по коррекции психологи- ческого здоровья других)</b></p>	<p>Степень преобладания позитивного <b>(саногенного)</b> мышления над негативным <b>(патогенным).</b></p> <p>Уровень. волевой саморегуляци и поведения.</p> <p>■</p>	<p><b>образы и ощущения в движении по шаблону аутоинформации.</b></p> <p><b>Достаточный</b> (креативный) <b>Положительные эмоции достаточно стабильны.</b></p> <p><b>Преобладает позитивное мышление. Волевая саморегуляция устойчивая.</b></p> <p><b>Ежедневно расширяют воображение и развивают ощущения в движении, обогащая их.</b></p> <p><b>Высокий</b> (просветительский) <b>Заряжает других своим эмоциональным настроем.</b></p> <p><b>Мыслят здраво позитивно.</b></p> <p><b>Способны с помощью воли регулировать, и себя и других.</b></p> <p><b>Отличаются богатым художественно-образным мышлением, развитостью ощущаемой стороны движения.</b></p> <p><b>Представляют собой пример самовнушенного перевоплощения себя в желаемый образ</b></p>	<p>Восьмифакторный тест на преобладание позитивного <b>(саногенного)</b> мышления над негативным <b>(патогенным), созданный автором на основании выделенных Allen J. Ryan и Robert E. Stephens факторов психологического нездоровья хореографа.</b></p> <p>Тест на волевую саморегуляцию, через физическую выносливость по А.Л. Гройсману</p>
<p>Технологи- ческий критерий <b>(сформирова нность операционал ьно-</b></p>	<p><b>Профсссиональ но-значимые субъективные качества личности:</b></p> <p>Активность Креативность</p>	<p><b>Недостаточный</b> (репродуктивный) <b>Отмечается: низкая активность, отсутствие креативного подхода к деятельности, нерациональное составление комбинаций и</b></p>	<p>Методические практики- ориентированные тестирования, <b>(созданные автором на основании требований к</b></p>

<p><b>технологической структуры деятельности по здоровьесбережению в хореографии)</b></p>	<p>Рациональность Методическая грамотность</p>	<p>урока хореографии, слабая методическая грамотность. Характеризуется репродуктивным опытом проектирования программ ЗОЖ без соблюдения ЗОЖ в своей жизнедеятельности. Достаточный (креативный) Проявляется: достаточная активность, креативный подход к деятельности, непостоянная рациональность составления комбинаций и урока хореографии, хорошая методическая грамотность. Характеризуется ярко выраженной творческой направленностью программ ЗОЖ с постоянным усовершенствованием своего образа жизни и использованием новых методов и средств оздоровления. Высокий (просветительский) Отличаются: высокой активностью, креативностью деятельности, рациональным составлением комбинаций и урока хореографии, высокой методической грамотностью. Характеризуется: активным пропагандированием ЗОЖ как своим примером программ ЗОЖ, так и своим образом жизни</p>	<p>профессиональной деятельности Н.И. Тарасова и Р.В. Захарова). Наличие индивидуальных программ рационально сбалансированного питания и режима трудовой деятельности</p>
---	--	---	---

<p>Рефлексивно-проектировочный критерий (сформированность духовно-нравственной саморегуляции творческой деятельности)</p>	<p>Духовность как доминирующая тенденция личности. Качество ведения хореографической деятельности</p>	<p><b>Недостаточный</b> (репродуктивный)  Духовность не является доминирующей тенденцией личности. Характеризуется репродуктивным воспроизведением духовно-нравственных культурных ценностей в постановочной деятельности.  <b>Достаточный</b> (креативный)  Духовность является не устойчивой доминирующей тенденцией личности. Характеризуется творческим использованием духовно-нравственных культурных ценностей в постановочной деятельности  <b>Высокий</b> (просветительский)  Духовность является устойчивой доминирующей тенденцией личности. Характеризуется активной пропагандой духовно-нравственных культурных ценностей через свои творческие работы</p>	<p>Методика «Иерархия личности» (Е.В. Шестун, Е.А. Морозова, И.А.Подоровская, Е.Н.Устюжанинова на выявление доминирующей тенденции личности).  Методика «Индекс качества духовности хореографических постановок» (основанна на методике «индекс качества обучения» по В. Зайцеву и на требованиях к постановочной деятельности выдающегося балетмейстера Р.В. Захарова)</p>
---	---	--	---

Рассмотрим особенности каждого компонента готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности, критерии, показатели и методики его диагностирования.

1. Критерием сформированное™ когнитивного компонента готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности является

информационно-потребностный критерий, определяющий сформированность потребности в регуляции поведения на основе приобретенной системы знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии.

Сформированность когнитивного компонента готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности характеризуется наличием знаний о факторах, влияющих на физическое здоровье хореографа: знаний экспертизы трудоспособности при профессиональных повреждениях и травмах; знаний о последствиях, к которым приводит стресс, бессонница, анорексия, булемия, срывы, профессиональное выгорание; знаний о последствиях для профессии алкогольной, наркотической зависимости; знаний сексуальной культуры и культурно обоснованном порядке ЗОЖ; характеризуется сформированной потребностью к здоровьесбережению в хореографии и отсутствием безразличия и пассивного поведения в реализации здоровьесберегающей деятельности.

Показатели информационно-потребностного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности:

- полнота знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;
- сформированность потребности ежедневной регуляции собственного здоровьесберегающего поведения.

Диагностирование представлений хореографов о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии проводилось с помощью авторского теста «Контроль знаний о профессиональном здоровье хореографа». Цель - оценка знаний о культуре профессионального здоровья у студентов-хореографов.

Для диагностической оценки данного компонента мы также использовали анкету «Определение уровня сформированное™ потребности хореографов в здоровьесберегающей деятельности». Цель - оценка практического отношения хореографов к своему профессиональному здоровью.

2. Критерием сформированное™ физического компонента готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности является антропометрический критерий, определяющий сформированное™ антропометрических параметров физического состояния здоровья как ЗУН по коррекции физического здоровья других.

Физический компонент готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности характеризуется устойчивым состоянием физического здоровья: физической развитостью; хорошим функциональным состоянием организма; необходимым уровнем физической подготовленности, то есть высокими показателями физического резерва (силы, скорости, выносливости, гибкости); культурой грамотного распределения физической нагрузки в зависимости от индивидуальных анатомических и физических особенностей; отсутствием или несерьезностью заболеваний и травм.

Показатели антропометрического критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности:

- физическое развитие, необходимое для здоровья хореографа ростостно-весовое соотношение;
- функциональное состояние, необходимое для здоровья хореографа, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- физическая подготовленность - степень гибкости, силы, выносливости и скорости, отражающие состояние функционирования костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата хореографа.

Физическое развитие хореографа, в частности динамика идеального для хореографии веса, измерялась при помощи роста-весового индекса БРОКА:  $I=P-(L-100)$ , где  $I$  - индекс,  $P$  - масса тела в кг,  $L$  - длина тела в см. Динамика идеального для здоровья веса измерялась при помощи формулы доктора Дж. Фурмана, где отведено 43 кг на первые 152 см роста, а затем по 1,8 кг на каждые последующие 2,5 см. Показателем риска избыточного веса выступал ИМТ (индекс массы тела), используемый в медицинских исследованиях,

который рассчитывается путем деления веса в кг на рост в метрах в квадрате:

$$И_{мТ} = \frac{P-10000}{L^2}$$

L , где выше 24 считается избыточным весом.

Цель применения методики: оценка физического развития хореографа и его готовности к ЗОЖ (рациональному сбалансированному питанию).

Функциональное состояние хореографов, в частности, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы измерялось с помощью частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 1 минуту (у здоровых нетренированных людей она достигает 60-90 уд/мин; у спортсменов, хореографов 45-55 уд/мин (и ниже). Пробы Штанге - задержка дыхания на вдохе (у здоровых нетренированных людей 40-50 с; у спортсменов и хореографов 60-90 с (и более). Пробы Генчи - задержка дыхания на выдохе (у здоровых нетренированных людей этот показатель составляет 25-30 с; у спортсменов, хореографов - 40-60 с (и более). Цель применения методики - раннее выявление переутомления и скрытых заболеваний хореографов.

Физическая подготовленность хореографов к профессиональной деятельности измерялась с помощью методики, соответствующей приложению 3 к приказу Минздрава РФ № 186 и Минобразования РФ № 272 от 30.06.92 г. (действующей по настоящий период), которая включает дополнительные показатели физической подготовленности по физическим тестам, такие как: показатели на статическую выносливость (на время в секундах); гибкость (от нулевой линии); координацию движения; силовую выносливость (количество). Данные показатели, отражающие состояние и функционирование костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата: степень гибкости, силы, выносливости и скорости в нашем исследовании отражают качество соматической составляющей готовности хореографа к реализации здоровьесберегающей деятельности. Они доступны для фиксации с помощью специальных приборов (сантиметра, силового эспандера, электронного безмена, бинта Мартенса, утяжелителей). Показателями готовности являются: время выполнения, величина сопротивления, динамика исполнения, количество

исполненных движений. Цель применения методики - оценка физического здоровья (состояния функционирования костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата хореографов).

3. Критерием сформированное™ эмоционально-волевого компонента готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности является регулятивный критерий, определяющий сформированное™ волевой саморегуляции психологического состояния здоровья, как ЗУН по коррекции психологического здоровья других.

Эмоционально-волевой компонент готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности характеризуется устойчивым эмоциональным состоянием свойств психологического здоровья, высокими показателями позитивного (саногенного) мышления; сформированной культурой волевой регуляции поведения; отсутствием или проявлением в незначительной мере стрессов, срывов, профессионального выгорания.

Показатели регулятивного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности:

- активные положительные тенденции цветовой нормы настроенности на деятельность;
- степень преобладания позитивного (саногенного) мышления над негативным (патогенным);
- уровень волевой саморегуляции поведения.

Эмоциональная настроенность хореографов на профессиональную деятельность измерялась при помощи методики М. Люшера и Эггерта по цвету. Целью применения методики М. Люшера была оценка ежедневной индивидуальной настроенности хореографов на здоровьесберегающую деятельность.

Измерение уровня позитивного или негативного мышления студентов-хореографов происходило с помощью восьмифакторного теста, созданного автором на основании выделенных Allen J. Ryan и Robert E. Stephens профессиональных факторов психологического нездоровья хореографов.

Целью его применения была оценка психологического здоровья и способности к волевому выбору позитивного или негативного мышления среди хореографов.

Измерение волевой саморегуляции поведения происходило с помощью показателей физической выносливости (по А.Л. Гройсману).

4. Критерием сформированное<sup>TM</sup> деятельностного компонента готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности является технологический критерий, определяющий сформированное<sup>TM</sup> операционально-технологической структуры деятельности по здоровьесбережению в хореографии.

Деятельностный компонент готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности характеризуется наличием профессиональных навыков проведения физической, здоровьесберегающей тренировки; навыков использования измерительных приборов для фиксирования, оценки и сравнения показателей физического здоровья; навыков оказания первой доврачебной помощи при травмах; навыков проведения тренинга эмоционально-волевого самовоздействия через движение; навыков диагностики оценивания эмоционального состояния и психологической выносливости; навыков оказания помощи при стрессе, срыве, профессиональном выгорании; навыков рациональной организации учебного процесса и жизнедеятельности; навыков практического анализа методических ошибок профессиональной деятельности; навыков методического построения здоровьесберегающего урока хореографии; проявляется в креативном использовании знаний здоровьесбережения в профессиональной хореографической деятельности и отсутствии социальной изоляции, игнорировании креативного подхода к профессиональной деятельности.

Показатели технологического критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности: профессионально-значимые субъективные качества личности: активность; креативность; рациональность; методическая грамотность.



Описание авторских тестов представлено в Приложении к работе.

Профессионально-значимые субъективные качества личности измерялись при помощи методических практико-ориентированных тестирований, созданных автором на основании требований к профессиональной деятельности выдающегося преподавателя Н. Тарасова и выдающегося балетмейстера Р.В. Захарова. Профессиональные качества личности оценивались по функционированию субъекта образовательного процесса в главных социальных (профессиональных) ролях и определялись по объективизируемым оценкам со стороны социального (профессионального) окружения индивида. Цель применения методических практико-ориентированных тестирований - оценка готовности хореографа, будущего балетмейстера и преподавателя хореографии к методике и практике здоровьесбережения в хореографии.

На контрольном этапе формирующего эксперимента нами была использована диагностическая методика «Индекс отношения к здоровью» (С.В. Дерябко и В. Левин) с целью контроля уровня сформированное™ профессионально-значимых субъективных отношений личности к своему здоровью.

А также оценивалось по наличию индивидуальных программ рационально сбалансированного питания и режима трудовой деятельности. Цель применения индивидуальных программ - оценка практического отношения хореографов к своему организму и здоровому образу жизни.

5. Критерием сформированное™ ценностно-поведенческого компонента готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности является рефлексивно- проектировочный критерий, определяющий сформированное™ духовно-нравствственной саморегуляции творческой деятельности.

Ценностно-поведенческий компонент готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности характеризуется состоянием духовности как доминирующей тенденцией личности; наличием навыков

оценки и переоценки опыта образцов мировой хореографической культуры с позиции духовно-нравственной ценности произведений; проявляется в создании новых высоко-духовных хореографических произведений.

Показатели рефлексивно-проектировочного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности:

- духовность как доминирующая тенденция личности;
- качество ведения постановочной, хореографической деятельности.

Духовность как доминирующая тенденция личности определялась при помощи методики «Иерархия личности» (Е.В. Шестун, Е.А. Морозова, И.А. Подоровская, Е.Н. Усгюжанинова), которая позволяла получить сведения о степени значимости для студентов-хореографов следующих характеристик: духовность, душевность, телесность - и выявить доминирующую тенденцию каждой личности.

Качество ведения постановочной, хореографической деятельности определялось при помощи методики «Индекс качества духовности хореографических постановок», основанной на методиках определения индекса качества обучения по В. Зайцеву и требованиях к постановочной деятельности выдающегося балетмейстера Р.В. Захарова. Индекс качества обучения составляет:  $Y = \text{количество высоких отметок по предметам} / \text{деленное на общее количество изучаемых предметов}$ ; в нашем исследовании количество изучаемых предметов мы заменяем на количество хореографических постановок, поставленных студентами-хореографами, будущими балетмейстерами.

Всего нами обозначено 9 постановок.

Высокая оценка за все 9 постановок:  $Y = 9: 9 = 1,00$ .

Высокая оценка за 8 постановок:  $Y = 8: 9 = 0,89$ .

Высокая оценка за 7 постановок:  $Y = 7: 9 = 0,78$ .

Высокая оценка за 6 постановок:  $Y = 6: 9 = 0,67$ .

Высокая оценка за 5 постановок:  $Y = 5: 9 = 0,56$ .

Высокая оценка за 4 постановки:  $Y = 4: 9 = 0,44$ .

Высокая оценка за 3 постановки:  $Y = 3 : 9 = 0,33$ .

Высокая оценка за 2 постановки:  $Y = 2 : 9 = 0,22$ .

Высокая оценка за 1 постановку:  $Y = 1 : 9 = 0,11$ .

Высокая оценка не поставлена:  $Y = 0 : 9 = 0,00$ .

Высокая отметка ставится за качественную реализацию духовно-нравственной идеи хореографической постановки. Под качественной реализацией понимается: степень овладения студентами-хореографами закона драматургического построения действия, композиционными решениями сочинений, выразительностью хореографического рисунка и текста, степень глубины содержания идейно-тематической основы сочинений, а также яркое, убедительное сценическое воплощение идеи; соотношение между содержанием и формой [78, с. 7]. Таким образом, высокая оценка ставится, если духовная идея постановки ярко и достоверно представлена хореографическими средствами и оказывает должное эмоциональное воздействие на зрителя. Цель применения методики - индекс качества духовности хореографических постановок, оценка качества реализации идейно-тематической основы сочинений хореографов.

Для оценки уровня сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов нами принята трехуровневая система оценки: недостаточный (репродуктивный), достаточный (креативный), высокий (просветительский) уровни.

#### **Недостаточный (репродуктивный):**

- 1) элементарные знания в области здоровьесбережения, без проявления инициативы в реализации здоровьесберегающей деятельности;
- 2) рост-весовое соотношение неустойчивое. Функциональное состояние не соответствует требованиям физически подготовленного человека. Показатели физической подготовленности низкие. Выполняют комплекс упражнений технологии точно по образцу;

3) положительные эмоции нестабильны. Преобладает негативное мышление. Волевая саморегуляция неустойчивая. Воспроизводят образы и ощущения в движении по шаблону аутоинформации;

4) отмечается: низкая активность, отсутствие креативного подхода к деятельности, нерациональное составление комбинаций и урока хореографии, слабая методическая грамотность. Характеризуется репродуктивным опытом проектирования программ ЗОЖ без соблюдения ЗОЖ в своей жизнедеятельности;

5) духовность не является доминирующей тенденцией личности. Характеризуется репродуктивным воспроизведением духовно-нравственных культурных ценностей в постановочной деятельности.

#### **Достаточный (креативный):**

1) хорошие знания в области здоровьесбережения, творчески воспроизводимые в профессиональной деятельности;

2) росто-весовое соотношение устойчивое. Функциональное состояние отвечает требованиям физически подготовленного человека. Показатели физической подготовленности достаточные, чтобы выполнять профессиональную нагрузку. Привносят новые элементы в комплекс упражнений технологии, экспериментируют;

3) положительные эмоции достаточно стабильны. Преобладает позитивное мышление. Волевая саморегуляция устойчивая. Ежедневно расширяют воображение и развивают ощущения в движении, обогащая их;

4) проявляются: достаточная активность, креативный подход к деятельности, непостоянная рациональность составления комбинаций и урока хореографии, хорошая методическая грамотность. Характеризуется ярко выраженной творческой направленностью программ ЗОЖ с постоянным совершенствованием своего образа жизни и использованием новых методов и средств оздоровления;

5) духовность является неустойчивой доминирующей тенденцией личности. Характеризуется творческим использованием духовно-нравственных культурных ценностей в постановочной деятельности.

**Высокий (просветительский):**

1) глубокие знания в области здоровьесбережения; инициаторы в решении здоровьесберегающих проблем, мотивирующие однокурсников своим примером;

2) росто-весовое соотношение стабильное. Функциональное состояние соответствует спортивной подготовке. Показатели физической подготовленности высокие. Ежедневно усвершенствуют комплекс упражнений технологии своими изобретениями, просвещают в этом других;

3) заряжают других своим эмоциональным настроем, мыслят здраво, позитивно. Способны с помощью воли регулировать и себя и других. Отличаются богатым художественно-образным мышлением, развитостью ощущаемой стороны движения. Представляют собой пример самовнушенного перевоплощения личности в желаемый образ;

4) отличаются: высокой активностью, креативностью деятельности, рациональным составлением комбинаций и в целом урока хореографии, высокой методической грамотностью. Характеризуется: активным пропагандированием ЗОЖ как личным примером программ ЗОЖ, так и своим образом жизни;

5) духовность является устойчивой доминирующей тенденцией личности. Характеризуется активной пропагандой духовно-нравственных культурных ценностей через свои творческие работы.

Диагностический инструментарий исследования позволяет установить уровни сформированное™ готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности (недостаточный (репродуктивный); достаточный (креативный); высокий (просветительский) на основе разработанных критериев и показателей оценки критериев.

### 3.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

В начале эксперимента было проведено комплексное изучение уровня сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов контрольной и экспериментальной групп и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) по всем выделенным нами компонентам.

В случае шкалы не ниже порядковой расчет различий в контрольной группе (далее обозначения: КГ1 - контрольная группа до эксперимента; КГ2 - контрольная группа после эксперимента) и в экспериментальной группе (далее обозначения: ЭГ1 - экспериментальная группа до эксперимента; ЭГ2 - экспериментальная группа после эксперимента) мы проводили методом Манна - Уитни. Различия между ЭГ1 и ЭГ2, а также КГ1 и КГ2 рассчитывались при помощи критерия Вилкоксона.

Расчет статистически достоверных различий (на номинативных шкалах эмоционально-волевого компонента) в показателях психологического настроения контрольной группы и экспериментальной группы проводился методом углового преобразования Фишера (на номинативной шкале) по формуле:

$$\varphi_{эм}^* = (\varphi_1 - \varphi_2) \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}}$$

где  $(\varphi_1$  и  $\varphi_2$  - arcsin % доли респондентов, обладающих интересующим нас качеством в одном и другом измерении,  $n_1$  и  $n_2$  — численность сравниваемых выборок. Далее эмпирическое значение сравнивается с критическим:

$$\varphi_{кр}^* = \begin{cases} 1,64 & (p \leq 0,05) \\ 2,31 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

В том случае, когда  $(\varphi_{эм}^* > \varphi_{кр}^*)$ , принимается гипотеза о различии выборок по интересующему нас признаку.

В тех случаях, когда расчет этим методом был невозможен из-за ограничений, применялся статистический критерий различий  $\chi^2$  Пирсона (на номинативной шкале).

Расчет различий в динамике трех групп ЭГ2 (1, 2, 3 курсы - второе измерение) по показателям ЧСС, проба Штанге и проба Генчи осуществлялся при помощи метода Крускала - Уоллеса.

Полученные нами результаты по каждому критерию готовности к здоровьесберегающей деятельности представлены на рисунках и в таблицах.

При анализе выраженности критериев: информационно-по гребностного, антропометрического (физическое развитие), регулятивного (эмоциональная настроенность на деятельность, позитивное / негативное мышление хореографов), технологического, рефлексивно-проектировочного - в контрольных и экспериментальных группах разных возрастных срезов студентов первого, второго и третьего года обучения различий при помощи методов Манна - Уитни, Вилкоксона и углового преобразования Фишера (продланного на номинативных шкалах) не установлено (Приложение 8, таблицы 1-7; рисунки 1-7).

Началом послужил анализ различий исходных данных первого констатирующего этапа показателей функционального состояния, характерного для антропометрического критерия готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Изначально мы проверили функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго и третьего года обучения, принявших участие в эксперименте.

Исследуемые показатели представлены в таблице 5:

Таблица 5

Результаты исследования выборок студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго и третьего года обучения в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, характерных

для ан фонометрического критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности на констатирующем этапе

(ЭГ1 + КГ1 - 1 курс = 87 чел.; 2 курс = 60 чел.; 3 курс = 96 чел.)

Уровень	Недостаточный	Достаточный	Высокий
<b>I КУРС</b>			
<b>ЧСС за 1 мин</b>	(от 90 и выше) 9 % (8 чел.)	(60-90 уд/мин) 93 % (79 чел.)	(< 59 уд/мин)
<b>Проба Штанге</b> (на вдохе)	(< 40 с) 68 % (62 чел.)	(40-50 с.) 26% (20 чел.)	(60-90 с. и более) 6 % (5 чел.)
<b>Проба Генчи</b> (на выдохе)	(< 25 с) 44 % (28 чел.)	(25-30 с) 50 % (44 чел.)	(40-60 с) 6 % (5 чел.)
<b>II КУРС</b>			
<b>ЧСС за 1 мин</b>	(от 90 и выше)	(60-90 уд/мин) 80 % (48 чел.)	(< 59 уд/мин) 20% (12 чел.)
<b>Проба Штанге</b> (на вдохе)	(< 40 с) 45 % (27 чел.)	(40-50 с.) 32% (19 чел.)	(60-90 с. и более) 23 % (14 чел.)
<b>Проба Генчи</b> (на выдохе)	(< 25 с) 25% (15 чел.)	(25-30 с) 50 % (30 чел.)	(40-60 с) 25 % (30 чел.)
<b>III КУРС:</b>			
<b>ЧСС за 1 мин</b>	(от 90 и выше)	(60-90 уд/мин) 15 % (14 чел.)	(< 59 уд/мин) 85 % (82 чел.)
<b>Проба Штанге</b> (на вдохе)	(< 40 с) 20% (19 чел.)	(40-50 с.) 15 % (14 чел.)	(60-90 с. и более) 65 % (63 чел.)
<b>Проба Генчи</b> (на выдохе)	(<25 с) 5 % (5 чел.)	(25-30 с) 50 % (48 чел.)	(40-60 с) 45 % (43 чел.)

По оценочным нормам показателя частоты сердечных сокращений за 1 минуту (у здоровых нефенированных людей она достигает 60-90 уд/мин; у спортсменов, хореографов 45-55 уд/мин и ниже). Соответственно, у начинающих студентов I курса чаще встречается пульс от 60 до 90 ударов в минуту (нормальный для обычных здоровых людей). Таких людей - 93%. У студентов II курса такой показатель уже встречается у 80% студентов. И к III



курсу он становится уже 15%, а 85% студентов приобретают пульс хорошо тренированного человека 45-59 уд/мин.

По оценочным нормам показателя пробы Штанге меньше 39 секунд - результат считается неудовлетворительным; от 40 до 49 секунд является удовлетворительным; дольше 50 секунд - результат считается хорошим и свидетельствует о наличии физической подготовки. Задержка дыхания на вдохе менее чем на 40 секунд у 68% студентов I курса говорит о низком уровне тренированности студентов-хореографов первого года обучения. У 45% хореографов II курса этот показатель также остается низким. Высокий показатель (60-90 с. и более) у студентов I курса встречается только у 6%, у студентов II курса - у 23%, у студентов-хореографов III курса этот показатель уже - 65%, что свидетельствует об их физической подготовке и отсутствии физического переутомления к третьему году обучения.

По оценочным нормам показателя пробы Генчи задержка дыхания менее чем на 24 секунды результат считается неудовлетворительным; от 25 до 39 секунд свидетельствует о норме; если показатель превышает 40 секунд, то результат считается хорошим. Задержка дыхания на выдохе менее 24 секунд отмечена у 44% студентов I курса, что говорит о состоянии переутомления и возможных скрытых заболеваниях студентов. Низкий уровень задержки дыхания на выдохе у 25% студентов II курса также говорит о низком уровне тренированности таких людей. Высокий уровень задержки дыхания на выдохе у 45% студентов-хореографов III курса показал должный уровень физической натренированности хореографов к третьему году обучения.

Далее в таблице 6 мы представили результаты исследования выборок студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров (далее студентов) первого, второго и третьего года обучения в показателях физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Различий методом Манна - Уитни не установлено (Приложение 8, таблица 2).

Результаты исследования выборок студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго и третьего года обучения на констатирующем этапе в показателях физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности

Параметры сравнения	Средние значения						Критерий достоверности					
	Студенты-хореограф. I курса		Студенты-хореограф. II курса		Студенты-хореограф. III курса		U-критерий			Уровень значимости $p=0,$		
спина	КГ1	ЭГ1	КГ1	ЭГ1	КГ1	ЭГ1	I	II	III	I	II	III
1.гибкость спины	-10,5	-ИД	-19,4	-20,1	-44,6	-44,2	342,00	по. 500	1151,500	,609	,951	,997
2. сила спины 1	7,4	7,1	9,3	8,2	9,6	9	350,500	86,000	1049,500	,715	,294	,452
3. сила спины 2	5,2	5,3	6,4	5,4	6,9	6,5	342,500	81,500	1058,500	,616	,208	,493
4. выносливость	1,9	1,7	3,4	3,5	2,2	2	329,500	107,500	934,000	,469	,854	,109
5. скорость спины	35,5	34,5	43,4	44,2	52	50,9	353,500	105,000	1070,500	,752	,790	,549
колено												
6. гибкость колена	2,3	2,2	2,5	2,1	1,9	1,9	354,500	79,500	69,500	,766	,179	,159
7. сила колена 1	6,5	6,9	11,6	11,2	10,2	9,3	314,500	99,000	97,000	,329	,608	,508
8. сила колена 2	5,1	5	9,5	9,5	7,9	6,7	334,500	111,000	101,000	,524	,984	,654
9. выносливость	2,3	1,9	3,7	3,2	2,9	зд	290,500	102,500	102,000	,164	,697	,697
10. скорость колена	69,6	67,2	79,1	76	81,6	84,3	293,500	84,000	89,000	,179	,257	,257
стопа												
11. гибкость стопы	4	4,1	5	5,4	4,9	5,3	346,500	97,500	91,500	,662	,552	,152

12. сила стопы 1	6	5,4	11,2	10,6	9,7	9,6	304,00	96,000	96,000	,247	,621	,421
13. сила стопы 2	4,5	5,9	9,3	8,3	6,8	6,7	307,00	81,500	105,000	,214	,208	,308
14. выносливость	6,6	5,7	9,7	10,7	3,8	3,4	283,00	107,500	93,500	,130	,854	,448
15. скорость стопы	52,9	51,3	63,9	62,6	72,7	71,4	299,00	105,000	93,000	,313	,790	,448
бедро												
16. гибкость бедра	9,5	1,4	-16,5	-17,9	-18,1	-19,3	297,500	62,000	66,000	,295	,879	,779
17. сила бедра 1	10,1	10,1	17,3	17,9	13,1	10,5	364,000	94,000	914,000	,892	,473	,373
18. сила бедра 2	8,5	8,5	15,5	15,9	11	10,5	371,000	92,500	92,000	,986	,423	,423
19. выносливость	45,2	47,5	61,8	60,4	44,7	45,3	316,500	98,500	95,500	,342	,580	,333
20. скорость бедра	27,9	27,9	27,8	28	29,8	30,6	369,000	107,500	97,500	,958	,854	,544

Шкала «гибкость» для удобства восприятия умножена на «-1».

В группах исследуемых студентов-хореографов первого года обучения показатель физической подготовленности гибкость имеет следующие пределы: показатель гибкости стопы (сантиметров до пола) самый низкий - 7,0, самый высокий - 2,5 см; показатель гибкости колена (сантиметров от пола) самый низкий - 0,5, самый высокий - 4,0 см; показатель гибкости бедра (сантиметров до горизонтальной линии) самый низкий - -13,0, самый высокий - +20 см; показатель гибкость спины (сантиметров до пола) самый низкий - -20,0 см, самый высокий - -5,0 см. В группах исследуемых студентов-хореографов второго года обучения показатель физической подготовленности - гибкость имеет следующие пределы: показатель гибкости стопы самый низкий - -8,5 см, самый высокий - 3,0 см; показатель гибкости колена самый низкий - 0,5 см, самый высокий - 3,5 см; показатель гибкости бедра (сантиметров до горизонтальной линии) самый низкий - -35,0

см, самый высокий - +0,0 см; показатель гибкости спины (сантиметров до пола) самый низкий - -40,0 см, самый высокий - -7,0 см. В группах исследуемых студентов-хореографов третьего года обучения показатель физической подготовленности гибкость, имеет следующие пределы: показатель гибкости стопы самый низкий - 9,5 см, самый высокий - 3,5 см; показатель гибкости колена самый низкий - 0,0 см, самый высокий - 3,0 см; показатель гибкости бедра самый низкий - -65,0 см, **самый** высокий - -5 см; показатель гибкости спины самый низкий - -40 см, самый высокий - -5 см.

Исходя из полученных в ходе констатирующего эксперимента данных о показателях физической подготовленности гибкости, можно сделать следующее заключение: самые высокие показатели гибкости зафиксированы у студентов-хореографов первого курса обучения, ко второму и третьему курсу показатели гибкости значительно снижаются, это говорит о том, что связочно-мышечный аппарат хореографов под давлением традиционной профессиональной нагрузки костенеет, становится менее эластичным и податливым и нуждается в специализированной дополнительной подготовке.

В группах исследуемых студентов-хореографов первого года обучения показатель физической подготовленности сила имеет следующие пределы: показатели силы стопы самые низкие - 1,400/0,700 кг, самые высокие - 8,000/7,800 кг; показатели силы колена самый низкий - 3,500/2,600 кг, самый высокий - 8,400/6,400 кг; показатели силы бедра самый низкий - 8,000/6,200 кг, самый высокий - 11,600/9,800 кг; показатель силы спины самый низкий - 3,500/2,000 кг, самый высокий - 10,000/7,000 кг. В группах исследуемых студентов-хореографов второго года обучения показатель физической подготовленности сила имеет следующие пределы: показатель силы стопы минимальный - 5,385/3,600 кг, максимальный - 17,630/15,900 кг; показатель силы колена самый низкий - 7,200/5,400 кг, самый высокий - 15,200/13,400 кг; показатель силы бедра (в кг) самый низкий - 14,200/13,580 кг, самый высокий - 20,840/17,950 кг; показатель силы спины самый низкий -4,000/2,000 кг, самый высокий - 12,000/9,000 кг. В группах исследуемых студентов-

хореографов третьего года обучения показатель физической подготовленности сила имеет следующие пределы: показатель силы стопы - самый низкий - 4,2/1,9 кг, самый высокий - 14,3/11,160 кг; показатель силы колена - самый низкий - 4,680/3,990 кг, самый высокий - 14,3/10,3 кг; показатель силы бедра - самый низкий - 7,890/6,9 кг, самый высокий - 18,0/14,0 кг; показатель силы спины максимальный - 6,0/4,0 кг, минимальный - 20,0/17,0 кг.

Исходя из полученных в ходе констатирующего эксперимента данных о показателях физической подготовленности силы, можно сделать следующее заключение: самые высокие показатели силы зафиксированы у студентов-хореографов второго курса обучения, к третьему курсу обучения показатели силы незначительно снижаются. Полученные данные свидетельствуют о том, что связочно-мышечный аппарат хореографов развивается скачкообразно: сначала мышечный тонус стремительно развивается, затем усилия студентов снижаются вместе с развитием силы. Все это говорит о снижении мотивации и заинтересованности студентов и необходимости специализированной, дополнительной подготовки.

В группах исследуемых студентов-хореографов первого года обучения показатель физической подготовленности выносливость, имеет следующие пределы: показатели выносливости стопы (в минутах) самые низкие - 2,30 мин., самые высокие - 10 мин.; показатели выносливости колена (в минутах) самые низкие - 0,50 мин., самые высокие - 4,0 мин.; показатели выносливости бедра (кол-во движений) самые низкие - 30, самые высокие - 60; показатели выносливости спины самые низкие показатель - 0,30 мин., самые высокие - 3,0 мин. В группах исследуемых студентов-хореографов второго года обучения показатель физической подготовленности выносливость имеет следующие пределы: показатель выносливости стопы минимальный - 2,00 мин., максимальный - 21,0 мин.; показатель выносливости колена минимальный — 1,16 мин., максимальный - 6,0 мин.; показатель выносливости бедра (кол-во движений) самый низкий - 50, самый высокий - 70; показатель выносливости спины самый низкий - 2,00 мин., самый высокий - 5,30 мин. В

группах исследуемых студентов-хореографов третьего года обучения показатель физической подготовленности выносливость имеет следующие пределы: показатель выносливости стопы - самый низкий - 1,30 мин., самый высокий - 5 мин.; показатель выносливости колена самый низкий - 1 мин., самый высокий - 5 мин.; показатель выносливости бедра (кол-во движений) самый низкий - 30, самый высокий - 55; показатель выносливости спины самый низкий - 1,30 мин., самый высокий - 5 мин.

Исходя из полученных в ходе констатирующего эксперимента данных о показателях физической подготовленности выносливости, можно сделать следующее заключение: самые высокие показатели выносливости, так же как и показатели силы, зафиксированы у студентов-хореографов второго курса обучения; к третьему курсу обучения сохраняется та же тенденция снижения показателей выносливости. Это говорит о том, что ко второму году обучения у студентов-хореографов развивается стремление к преодолению трудностей, терпению и контролю своих волевых качеств; они способны к самоволевой регуляции поведения; к третьему году обучения такое рвение пропадает, студенты становятся более сдержанными в волевых проявлениях и неспособными оказывать на себя давление, если оно связано с каким-либо дискомфортом.

В группах исследуемых студентов-хореографов первого года обучения показатель физической подготовленности скорость имеет следующие пределы: показатель скорости стопы (кол-во движений) самый низкий - 43, самый высокий - 60; показатель скорости колена (кол-во движений) самый низкий - 54, самый высокий - 75; показатель скорости бедра (кол-во движений) самый низкий - 24, самый высокий - 30; показатель скорости спины (кол-во движений) самый низкий - 20, самый высокий - 42. В группах исследуемых студентов-хореографов второго года обучения показатель физической подготовленности скорость имеет следующие пределы: показатель скорости стопы (кол-во движений) минимальная - 55, максимальная - 70; показатель скорости колена (кол-во движений)

минимальная - 63, максимальная - 85; показатель скорости бедра (кол-во движений) минимальная -23, максимальная — 31; показатель скорости спины (кол-во движений) самый низкий - 29, самый высокий - 54. В группах исследуемых студентов-хореографов третьего года обучения показатель физической подготовленности скорость имеет следующие пределы: показатель скорости стопы (кол-во движений) самый низкий - 57, самый высокий - 80; показатель скорости колена (кол-во движений) самый низкий - 65, самый высокий - 90; показатель скорости бедра (кол-во движений) самый низкий - 24, самый высокий - 30; показатель скорости спины (кол-во движений) самый низкий - 36, самый высокий - 60.

Исходя из полученных в ходе констатирующего эксперимента данных о показателе физической подготовленности скорости, можно сделать следующее заключение: самые высокие показатели скорости зафиксированы у студентов-хореографов третьего курса обучения. К третьему курсу обучения отмечена тенденция постепенного увеличения показателей скорости. Однако такая тенденция незначительна, она наблюдается на основании развития двигательного стереотипа посредством ежедневной профессиональной тренировки, результаты которой могут быть увеличены более значительно только за счет дополнительной специализированной подготовки.

Далее в таблице 7 мы представили результаты исследования выборок студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров (далее студентов) первого, второго и третьего года обучения в показателях волевой саморегуляции поведения, характерных для регулятивного критерия эмоционально-волевого компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности. Волевою саморегуляцией поведения на констатирующем этапе определяет физическая выносливость (по А.Г. Гройсману) (Таблица 7).

Таблица 7

Результаты исследования выборок студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго и третьего года обучения на констатирующем этапе в показателях волевой

саморегуляции поведения, характерных для регулятивного критерия  
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТИ  
к здоровьесберегающей деятельности

Параметры сравнения	Средние значения						Критерий достоверности					
	Студенты-хореограф. I курса		Студенты-хореограф. II курса		Студенты-хореограф. III курса		U-критерий			Уровень значимости P=0,		
	КГ1	ЭГ1	КГ1	ЭГ1	КГ1	ЭГ1	I	II	III	I	II	III
4. выносливость спины	1,9	1,7	3,4	3,5	2,2	2	329,500	107,500	934,000	,469	,854	,109
9. выносливость колена	2,3	1,9	3,7	3,2	2,9	зд	290,500	102,500	102,000	,164	,697	,697
14. выносливость стопы	6,6	5,7	9,7	10,7	3,8	3,4	283,000	107,500	93,500	,130	,854	,448
19. выносливость бедра	45,2	47,5	61,8	60,4	44,7	45,3	316,500	98,500	95,500	,342	,580	,333

Показатели физической выносливости, согласно методике В.Б Горского, позволяют определить волевую саморегуляцию поведения студентов. Согласно данным показателям, мы можем сделать заключение, что студенты-хореографы 1 курса имеют еще недостаточно высокую волевую саморегуляцию поведения, которая ко второму году обучения незначительно возрастает, но к третьему курсу вновь наблюдается тенденция ослабления воздействия воли у студентов и спада саморегуляции поведения личности. Такая регрессирующая динамика волевой саморегуляции поведения студентов-хореографов требует дополнительной, специализированной для хореографов, психологической подготовки.

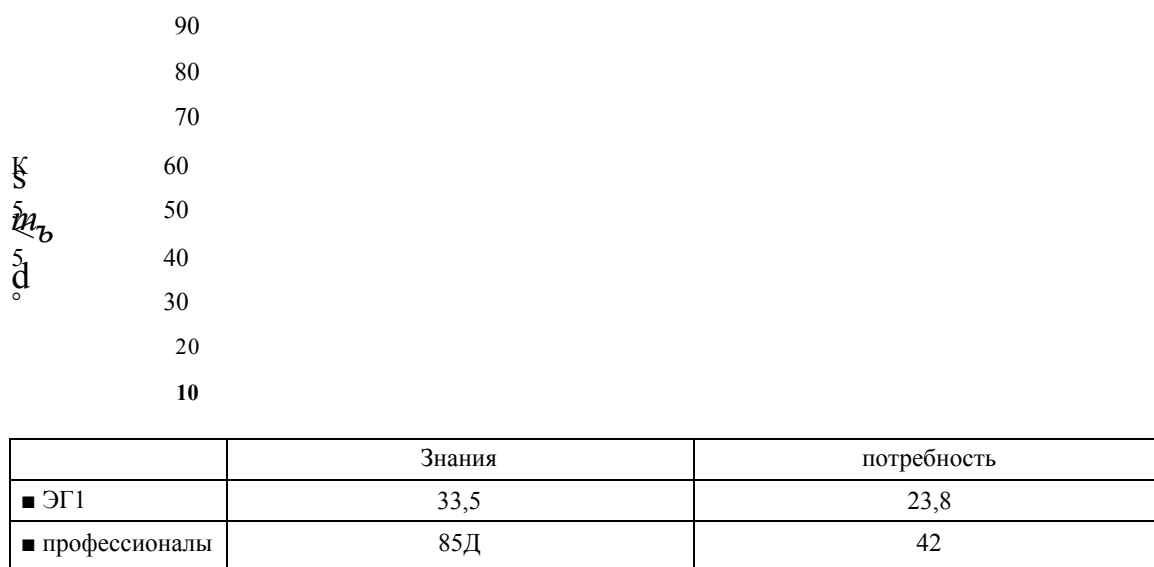


Особенный интерес представляет сравнение на констатирующем этапе группы студентов-хореографов (будущих преподавателей и балетмейстеров) с группой профессионалов (преподавателей и балетмейстеров), имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет.

На рисунке 3 представлены результаты информационно-потребностного критерия когнитивного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности. Среднее значение показателя знание (по тесту-контролю знаний студентов о профессиональном здоровье хореографов) у группы ЭГ1 студентов-хореографов - 33,5 балла; у профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) - 85,1 балла.

Для недостаточного (репродуктивного) уровня характерны поверхностные, отрывочные, небольшие по объему знания и общая осведомленность в вопросах. Для высокого (просветительского) уровня характерен полный объем знаний, отличающихся системностью и глубиной.

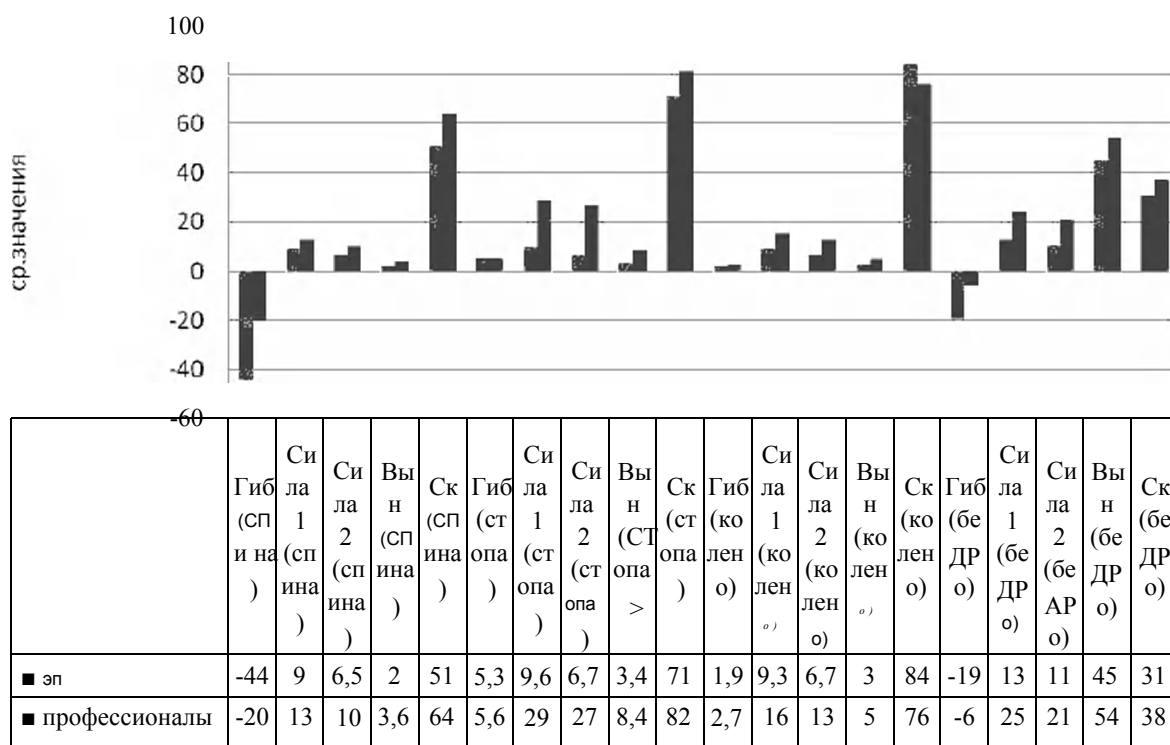
По показателю потребность к здоровьесберегающей деятельности: определение уровня сформированное™ практической потребности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности проводилось с помощью анкеты. Определен средний балл у студентов-хореографов - 23,8, что свидетельствует о том, что сформированное™ практической потребности к реализации здоровьесберегающей деятельности у них можно назвать достаточной (креативный уровень). У профессионалов этот уровень - 42 балла. То есть уровень сформированное™ практической потребности профессионалов к реализации здоровьесберегающей деятельности можно назвать высоким (просветительский уровень). Менее трети студентов имеют недостаточный уровень сформированное™ практической потребности к реализации здоровьесберегающей деятельности (репродуктивный).



**рис. 3. Сравнение ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) на первом (констатирующем) этапе по показателям знания и потребность информационно-потребностного критерия когнитивного компонента готовности**

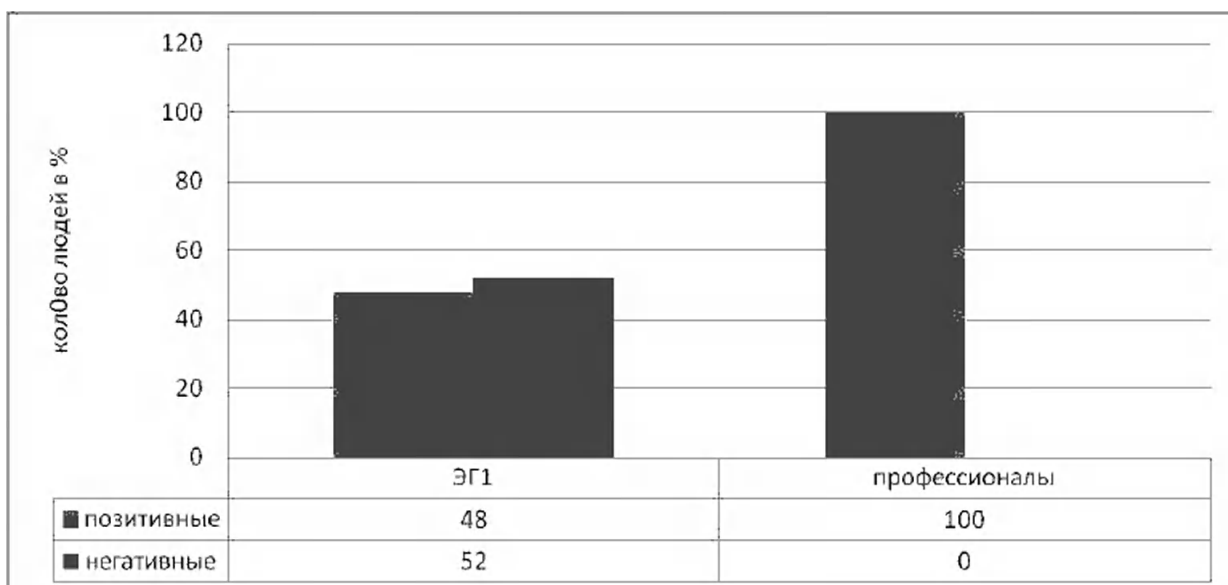
На рисунке 4 помещены результаты сравнения исследования показателей физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия физического компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности, у ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров).

Показатели физической подготовленности у группы ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов близки по значениям средней скорости колена (84 и 76) и гибкости колена (1,9 и 2,7), что отражено на рисунке 3. Значительно отличаются показатели гибкости спины (-44 и -20). Достаточно сильно отличаются показатели ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов: в скорости спины у ЭГ1 - 51 у профессионалов - 64; сила 2 стопы у ЭГ1 - 6,7 у профессионалов - 27; сила бедра у ЭГ1 - 13 у профессионалов - 25; гибкость бедра у ЭГ1 - -19 у профессионалов - -6; сила 1 колена у ЭГ1 - 9,3 у профессионалов - 16.



**>ис. 4. Сравнение ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности**

Рисунок 5 позволяет визуально сравнить выраженность показателей позитивного/ негативного мышления, характерного для регулятивного критерия эмоционально-волевого компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности, у ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров). Позитивное мышление более высоко в группе профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) - 100%. Такое мышление порождает здоровье и благополучие (человек становится более рефлексивным, способным рассматривать себя и свое состояние со стороны). Среди них не встречаются люди с негативным мышлением. Тогда как среди ЭГ1 студентов-хореографов 52% с низкой рефлексивностью (обладатели негативного мышления).

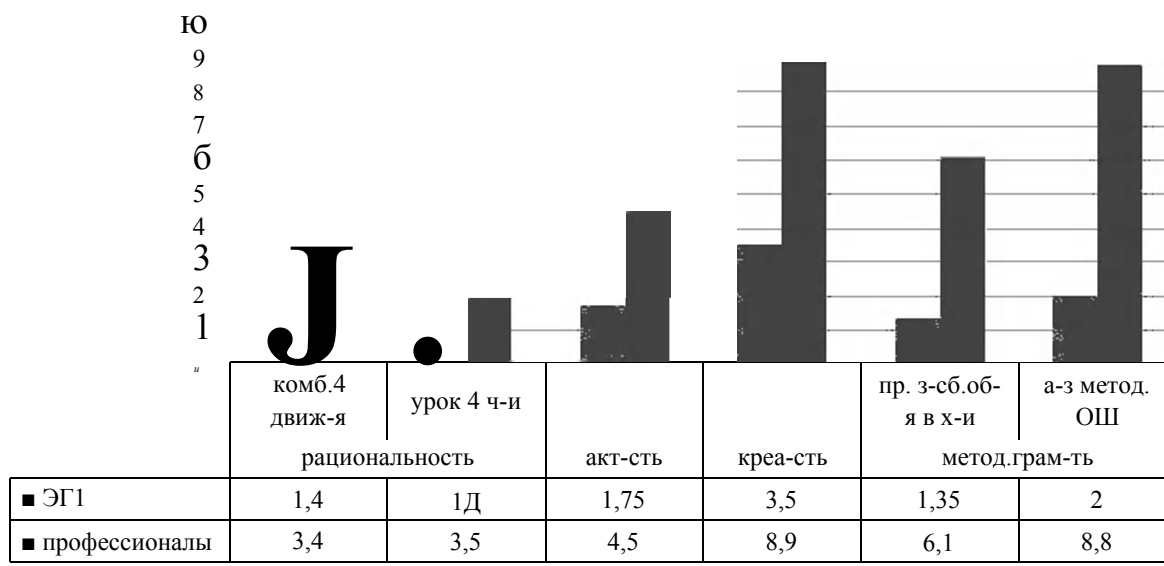


**Рис. 5. Сравнение ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) на первом (констатирующем) этапе по показателям позитивного/негативного мышления регулятивного критерия эмоционально-волевого компонента готовности**

Расчет различий методом Манна - Уитни в программе SPSS-17 в Приложении 8, таблица 8.

Рисунок 6 представляет результаты исследования показателей: рациональность, активность, креативность и методическая грамотность, характерных для технологического критерия деятельностного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности у ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров). Показатель рациональность (использования 4 движений главного, второстепенного, связующего и завершающей точки) более выражен у профессионалов (преподавателей и балетмейстеров - 3,4 средний балл), чем у ЭГ1 студентов-хореографов (1,4 средний балл). Такая же тенденция наблюдается и в показателе рациональность (использования 4 частей урока хореографии) у профессионалов (3,5 средний балл), у ЭГ1 студентов-хореографов (1,1 средний балл). В показателе активность доминируют также профессионалы (4,5 средний балл), у ЭГ1 студентов-хореографов (1,75 средний балл). Более всего наблюдается отличие в средних значениях

показателя креативности. У профессионалов более высокий уровень (средний балл 8,9 балла), у ЭГ1 студентов-хореографов более низкий (3,5 балла). Показатель методической грамотности (принципы здоровьесберегающего образования в хореографии и анализ методических ошибок профессиональной деятельности) также более выражен у профессионалов (6,1 и 8,8 средний балл), чем у ЭГ 1 студентов-хореографов (1,35 и 2 средний балл).

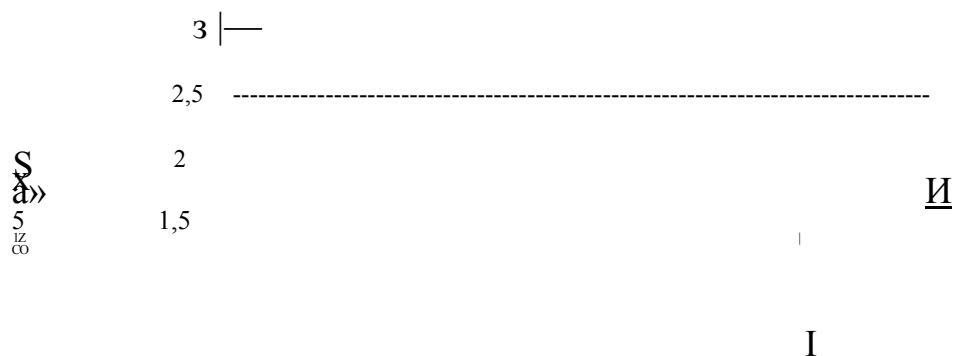


**Рис. 6. Сравнение ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) на первом (констатирующем) этапе по показателям рациональность, активность, креативность, методическая грамотность технологического критерия деятельностного компонента готовности**

На рисунке 7 представлены результаты исследования показателей: доминирующая тенденция личности и индекс качества духовности хореографических постановок, характерных для рефлексивно-проектировочного критерия ценностно-поведенческого компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности у ЭГ 1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров).

У профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) более высоко представлена духовная идея постановки (0,81). Идея представлена более ярко и достоверно хореографическими средствами и оказывает должное эмоциональное воздействие на зрителя. Тогда как у ЭГ1 студентов-хореографов

среднее значения индекса равно 0,24. Более часто среди профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) встречаются люди с духовным уровнем иерархии личности (средний балл 2,5, у студентов-хореографов 1,6.) Духовному уровню соответствует цифра 3, телесному - цифра 1.



	Индекс Качества Духовности хореографических постановок	доминирующая тенденция личности
■ ЭГ1	0,24	1,6
■ профессионалы	0,81	2,5

**Рис. 7. Сравнение ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) на первом (констатирующем) этапе по показателям доминирующая тенденция личности и индекс качества духовности хореографических постановок рефлексивно-проектировочного критерия ценностно-поведенческого компонента готовности**

Расчет различий методом Манна - Уитни в программе SPSS-17 в Приложении 8 таблица, 8. Различия установлены по всем показателям на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, группа профессионалов (преподавателей и балетмейстеров), прошедших обучение по программе дополнительного профессионального образования «Здоровьесбережение в хореографии основа профессионального долголетия» и имеющих опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет, более благополучна по всем исследуемым характеристикам. Поэтому мы поставили перед собой задачу совершенствовать показатели студентов-хореографов в целях повышения их готовности к здоровьесберегающей деятельности.

### **3u3L Реализация модели и педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе**

Формирующий эксперимент проводился нами со студентами-хореографами (будущими преподавателями и балетмейстерами 1, 2, 3 года обучения) на базе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт современного искусства» (АНО ВО ИСИ) в период с сентября 2014 года по июнь 2016 года, всего 118 человек. Формирующий этап эксперимента был посвящен апробации разработанной нами модели. Модель апробировалась на занятиях со студентами-хореографами по разработанному автором и внедренному в образовательный процесс «Института современного искусства» (АНО ВО ИСИ) специализированному курсу «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия» (Приложение 1).

В данном параграфе представлена экспериментальная работа по реализации модели формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе. Главным отличием учебного процесса в экспериментальной группе студентов-хореографов стало введение специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия». Данный курс предложен с целью дополнить и расширить основную образовательную программу в вариативной части за счет углубления знаний по теории здоровьесбережения в хореографии и совершенствования умений и навыков практической работы по здоровьесбережению в хореографии. Цель данного курса - обеспечить подготовку к здоровьесбережению в хореографии и профессиональное долголетие хореографам (преподавателям хореографии, руководителям хореографических коллективов, балетмейстерам) и их воспитанникам. Задачи - обеспечить квалифицированного специалиста-хореографа формирование знаний специфики профессиональных заболеваний и травм; психологии

профессиональной деятельности хореографов; разработки программы ЗОЖ; обеспечения безопасности жизнедеятельности своих воспитанников в условиях подготовки к хореографической деятельности; методики профессиональной деятельности; самоанализа и самооценки своей профессиональной деятельности.

В рамках реализации программы специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», со студентами-хореографами была организована учебно-воспитательная работа, которая включала формы, методы и средства, направленные на формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. В нашем арсенале были методы формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, среди них интерактивные и активные, а также инновационная технология:

- проблемная лекция «Аспекты профессионального здоровья и факторы профессионального нездоровья хореографов» (интерактивный метод);

- технология подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности;

- тренинг эмоционально-волевого самовоздействия через движение (активный имитационный игровой метод);

- АКС (анализ конкретных ситуаций), «Анализ методических ошибок профессиональной деятельности» (активный имитационный неигровой метод);

- метод проектов - создание здоровьесберегающих проектов: «Здоровьесберегающий урок хореографии»; «Программа здорового питания» и «Программа режима труда и отдыха»; Хореографическая постановка, содержащая духовно-нравственную идею (интерактивный метод);

- разбор произведений хореографического искусства, представляющих образец мирового классического наследия в формате «мозгового штурма» (интерактивный метод);



- создание духовно-нравственного содержания хореографического спектакля в формате метода кооперативного обучения learning together (интерактивный метод).

Проблемная лекция «Аспекты профессионального здоровья и факторы профессионального нездоровья хореографов» (как интерактивный метод обучения студентов-хореографов профессиональной деятельности) была проведена с целью фокусирования внимания студентов-хореографов на проблемах, связанных с профессиональным здоровьем в хореографии, вовлечения их в анализ существующих проблем и в процесс оказания влияния на эмоциональную сферу личности студентов. Обучающимся был представлен материал, в котором их ознакомили с причинными факторами, механизмами, закономерностями и следствием профессионального нездоровья хореографов, а также им был представлен дополнительный видео- и аудиоматериал, отражающий мировую статистику последствий обсуждаемых проблем. Особое внимание было уделено формированию потребности студентов-хореографов в социальном самосохранительном поведении и индивидуальной мотивации на реализацию здоровьесберегающей деятельности в соответствии с полученным опытом здоровьесберегающей деятельности в ходе эксперимента. На проблемной лекции знание вводилось нами как «неизвестное», и студент находился в социально активной позиции, он искал ответы на поставленные проблемы, высказывал свою позицию и задавал вопросы преподавателю, что порождало мыслительную и творческую активность обучающихся. В убеждениях студентов прослеживалось осознание того, что сохранение профессионального здоровья является необходимым условием профессиональной карьеры хореографа.

Одним из важнейших для студентов-хореографов шагов, применяемых в нашей работе, был шаг по реализации инновационной технологии подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, включающей в себя методы восстановления опорно-двигательного аппарата спортсменов, артистов балета и цирка, утвержденные многочисленными

медицинскими исследованиями и приведенные в программах реабилитации пациентов ЦИТО. Целью применяемой технологии было обучение студентов-хореографов своевременному предупреждению и предохранению опорно-двигательного аппарата от профессиональных повреждений и заболеваний, а также развитие мышечной силы, эластичности и выносливости опорно-двигательного аппарата к профессиональной нагрузке. Студентам была предоставлена возможность на практике ознакомиться с методами укрепления ослабленных околоуставных мышц голеностопного сустава (Т.О. Савиных); с методами укрепления околоуставных мышц коленного сустава (А.М. Заремук); с методами обеспечения податливости тазобедренных суставов (Б. Князева); с методами создания мышечного корсета туловища и стабилизации позвоночника (Е.Ф. Древинга) и пройти несколько этапов подготовки. Первый этап заключался в организации интенсивно растягивающего экзерсиса с коррекцией технических проблем индивидуального развития; второй этап - в организации укрепляющего экзерсиса с коррекцией мышечного несоответствия, соответствующей части опорно-двигательного аппарата; третий этап - в организации экзерсиса, поддерживающего достигнутые результаты первых двух шагов технологии в статическом режиме; четвертый этап - в организации экзерсиса, усиливающего скоростной резерв моторного развития, сокращение мышц в динамике.

В целом в процессе реализации данной технологии можно было отметить следующее: все студенты достаточно активно были включены в процесс и выполняли все этапы добросовестно. Выделялись студенты, которые просили уточнить технику конкретных операций. Они стремились улучшить и усовершенствовать действующую технологию, что свидетельствует об их мотивации и творческом подходе к занятиям. Отдельные студенты замечали за другими допущенные ошибки, неточность исполнения, указывали на их возможный вред, что свидетельствует не только о их заинтересованности, но и чуткости, внимательности к проблемам других. Также отмечаем, что на первом году обучения студентам легче

давался интенсивно растягивающий экзерсис. С укрепляющим экзерсисом и экзерсисом, усиливающим скоростной резерв моторного развития легче справились студенты третьего года обучения. А вот в экзерсисе в статическом режиме первенство было за второкурсниками.

Важным является то, что после реализации данной технологии студенты-хореографы отметили, что улучшилась не только их физическая подготовленность, но также стали реже беспокоить хронические боли, присущие их индивидуальным хроническим заболеваниям. Частичная микротравматизация, являющаяся закономерным фактором хореографической нагрузки в процессе учебного года (как об этом принято говорить в хореографии), стала меньше, а впоследствии, на втором году эксперимента, исчезла совсем.

Данная технология позволила студентам реально оценить свои силы и способности при выборе хореографической специальности, выравнять диспропорции моторного развития для своего личностного роста и профессионального становления, а также повысить профессиональную трудоспособность и обеспечить себе здоровый опорно-двигательный аппарат.

Следующим шагом нашей работы была организация тренинга эмоционально-волевого самовоздействия через движение, представляющего собой активный игровой имитационный метод. Целью данного метода было помочь студентам-хореографам справляться с личными психологическими проблемами, к которым относятся: нервное напряжение, беспокойство, страх, тревога перед занятиями, выступлениями, экзаменами; анорексическое поведение, булемия; давление со стороны членов своего круга, однокурсников, педагога; предрасположенность, в силу особенностей своей психики, к созданию условий для несчастного случая; физические повреждения, травмы; стресс, психологическое выгорание; обучить их помогать другим справляться с указанными проблемами. С этой целью студентам было предложено выполнить ряд психологических упражнений на эмоциональную стабильность и уверенность в себе, через умение

визуализировать и ощущать свое тело в движении. Психологическая работа проводилась в совокупности с пошаговым процессом работы в рамках технологии «Подготовка опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности», что было неременным условием психологического тренинга. Работа тренинга проводилась на основе двух принципов:

- «активное воображение» в движении, где студенты-хореографы через воображение, используя образы и их ассоциации в движении, изменяли заданную форму тела и психологический характер личности. Среди образных ассоциаций обучающихся встречались следующие: спина, стопа, колено мягкое - как «провода», как «змея», как «пластилин» / мягкая - как «воск», как «лепесток розы» (шаг 1 технологии); спина крепкая - как «затянутый корсет», «стебель растения», «ствол дерева», «стальная планка»; стопа натянута - как «клюв птички», «наконечник копья»; колено втянуто - как «изогнутый, натянутый лук», как «половинка колеса»; бедро отведено - как «циркуль», «уголок линейки» / сильная, крепкая - как «дуб»; выносливая, непоколебимая - как «сталь», «забитый гвоздь» (шаг 2, 3 технологии); спина, стопа, колено, бедро быстрое, динамичное - как «стрелка секундомера», /быстрая, легкая на подъем - как «воздушный мячик», «перышко» (шаг 4 технологии) и т.д. Студенты запоминали возникшие у них ассоциации на данную форму движения и его характер, затем в процессе группового обсуждения они обменивались своими видениями, чем расширяли собственный поток образного мышления для дальнейшего развития глубины собственного внутреннего слушания сознания и соединение его с движением;
- «полярность» в движении, при которой студенты-хореографы через ощущение, используя противоположности, присутствующие во всех движениях в физическом теле, такие как растяжение / сокращение напряжение/расслабление, вверх / вниз, право / лево изменяли заданную форму тела и психологический характер личности. Студентами были использованы такие противоположности, присутствующие в физическом теле хореографа, как: глубокое растяжение / сокращение, вверх / вниз, право / лево

(шаг 1 технологии), сопротивление / бездействие, вверх / вниз, право / лево (шаг 2 технологии) статичное напряжение / полное расслабление, вверх / вниз, право / лево (шаг 3 технологии), динамичное сокращение / фиксация, вверх / вниз, право / лево (шаг 4 технологии), чем развивали внутреннее ощущение движения, через ощущение тела они принимали форму физического действия.

В процессе реализации данного метода происходило осознание студентами, что через образы и ощущения в движении они способны укреплять или смягчать свое тело, делать более выносливыми или более динамичными движения, они способны смягчать или укреплять свою волю, делать более твердым или более мягким свой психологический характер. Данная психорегулирующая тренировка вызывала непроизвольный интерес студентов-хореографов к самому процессу самовнушенного перевоплощения себя в желаемый образ, что приносило и значительные результаты. На протяжении всего тренинга деятельность студентов направлялась педагогом. Для студентов было важно ведение их педагогом по пути ориентирования на эмоциональную стабильность и уверенность в успешности их начинаний.

Таким образом, следует отметить необходимость обеспечения психологического аспекта профессиональной подготовки студентов\* хореографов в неременной связи ее с профессиональными движениями в образовательной организации высшего образования.

С целью актуализации знаний о проблемах, связанных с профессиональным здоровьем в хореографии, и определения путей их возникновения студентам было предложено принять участие в активном неигровом имитационном гренинге «Анализ конкретных ситуаций» (АКС), составляющем анализ методических ошибок профессиональной деятельности, приводящих к проблемам со здоровьем в хореографии. Для анализа студентам были предложены следующие типы ситуаций: иллюстрация, проблема, оценка, упражнение. Обучающимся был наглядно продемонстрирован материал, в котором четко и подробно были охарактеризованы и показаны механизмы, закономерности и следствия

методических ошибок профессиональной деятельности. Далее мы предложили студентам ситуацию неожиданной профессиональной проблемы со здоровьем и попросили прокомментировать, какие методические ошибки профессиональной деятельности к ней привели (проблема определялась на усмотрение преподавателя). Размышляя о данной проблеме и причинах ее возникновения, студенты высказывали достаточно правильные суждения о механизмах ее возникновения. Однако трудности у них возникали при определении закономерностей и следственных связей методических ошибок. Студенты определяли механизм физических повреждений только при типичном движении экзерсиса и не осознавали губительного влияния его в хореографических переходах и связках, где чаще всего и происходят травмы. Обучающиеся определяли механизм психологической травмы и не могли определить первоисточник ее возникновения и т.д. Что позволило нам сделать заключение о простом запоминании наглядного материала студентами, а не понимание ими сути проблемы. В ситуации оценки, где студентам-хореографам было задано предложить свой способ устранения методической ошибки, или критически проанализировать способ, предложенный однокурсниками. Обучающиеся показали свои поисково-изобретательные возможности и критический склад ума. Они аргументированно критиковали способы устранения методических ошибок, предложенные однокурсниками, успешно внося свою коррективу или опровергая их способы, убедительно доказывая несостоятельность. В целом, ответы студентов выражали стремление к поиску нового, неиспользованного никем ранее собственного способа устранения ошибок. Это определило, что задачей преподавателя остается только направить студентов в правильном направлении и дать возможность им проявить творческую изобретательность. Также студентам было предложено обратиться к специальным методическим источникам, был предоставлен доступ и к интернет ресурсам с целью самостоятельного овладения методикой профессиональной деятельности и поиска ответов на поставленные

преподавателем вопросы. Упражнения с методической литературой и интернет ресурсами показали в целом готовность студентов к самостоятельной работе по обеспечению профессионального здоровья.

Большое значение для профессионального становления, приобретения опыта здоровьесберегающей деятельности в учебно-воспитательном процессе вуза оказала проектная деятельность студентов-хореографов. Работа студентов-хореографов по планированию и реализации здоровьесберегающих проектов включала: здоровьесберегающий урок хореографии; программу здорового питания и программу режима труда и отдыха; хореографическую постановку, содержащую духовно-нравственную идею как интерактивный метод сохранения профессионального здоровья.

Проект «Здоровьесберегающий урок хореографии» имел цель - устранение профессиональных проблем опорно-двигательного аппарата, приводящих к потере профессионального здоровья и дальнейшей карьеры хореографа. В рамках данного проекта студентам были предложены темы для самостоятельной практической работы: коррекция технических и эстетических проблем стопы; укрепление внутреннего свода стопы, коррекция завалов; укрепление и интенсивное растягивание ахиллового сухожилия и голеностопного сустава; коррекция технических и эстетических проблем колена; укрепление колена с коррекцией мышечного несоответствия внешней и внутренней его части; коррекция выворотности и амплитуды движения тазобедренного сустава; укрепление тазобедренного сустава с коррекцией мышечного несоответствия внешней и внутренней его части; коррекция осанки и арлomba в хореографии; развитие устойчивости и баланса спины. В соответствии с поставленной целью каждый студент самостоятельно изучал проблему с помощью анализа методической и медицинской литературы; просмотра видеоматериалов по аналогичной проблеме в спорте и медицине; проектировал здоровьесберегающий урок. В работе по проектированию студенты-хореографы показали достаточную любознательность, они с интересом просматривали видео и отбирали приемы

и способы устранения дефектов в соответствии со своей темой урока. Наиболее актуальными вопросами обучающихся были вопросы, касающиеся творческого эксперимента, была отмечена тенденция студентов экспериментировать, проверять на практике действенность отобранного материала. Данные занятия были направлены также на выявление данной действенной пользы, от предложенных здоровьесберегающих уроков. Критерии оценки определяли сами студенты, они проверяли действенность предложенных методов на своем теле и в конце проведенного урока, каждым был озвучен свой вердикт его ценности. Совместная оценка результативности здоровьесберегающих уроков оказала большое значение и на творческую составляющую мышления студентов, и на рациональность построения уроков. Большинство студентов прислушивались к однокурсникам и корректировали свою деятельность, однако, встречались и явные защитники своих методов, предлагающие провести урок еще раз и в других условиях, ссылаясь на банальную усталость. Нами проводилась видеосъемка каждого проведенного урока, и в конце апробации всех тем каждый студент получал видеоматериал в свой архив будущего преподавателя и балетмейстера, ведущего здоровьесберегающую деятельность.

Студентам также было предложено разработать программы: здорового питания и режима труда и отдыха, направленные на формирование ежедневной культуры питания и рационального использования свободного времени. Составление программ студентами было практически организовано с целью закрепления, приобретенных в ходе эксперимента знаний: о рациональном питании с применением природных биологически активных компонентов, о режиме и ритме питания, о распределении продуктов по рационам; о рациональном распределении свободного времени, режиме труда и отдыха, биологических часах. Данные действия требовали от студентов не только знаний, полученных в ходе эксперимента, но и творческого мышления, умений и навыков планировать свой день и ежедневный рацион с пользой для профессионального здоровья. Достоинства



данного метода заключались в том, что студенты в учебном процессе самостоятельно, но под руководством преподавателя проектировали свой трудовой режим и здоровое питание, которым оставалось только следовать в повседневной жизни, чтобы сохранить свое профессиональное здоровье. При составлении программ студентами нами было отмечено, что в их убеждениях прослеживалось понимание значения и влияния качества и количества питания как на внешний вид хореографа, так и на его энергетическую деятельность, на состояние здоровья. Студенты осознавали и необходимость организации своего свободного времени; многие из них стали больше высыпаться; у них появилось больше энергии; они стали себя лучше чувствовать по утрам и больше успевать, что, несомненно, отразилось и на их внешнем виде. Многие обучающиеся пришли к пониманию, что быть здоровым и счастливым - это здорово, нужно лишь организовать себя, что, в целом, повлияло на их готовность вести здоровый образ жизни.

С интересом студенты восприняли проект «Хореографическая постановка, содержащая духовно-нравственную идею». Данный проект был направлен на решение проблемы формирования духовности как идейно-смысловой составляющей творчества будущего балетмейстера и педагога. В рамках данного мероприятия мы предложили студентам, каждому в отдельности, подготовить по девять хореографических композиций, содержащих духовно-нравственную идею. Духовно-нравственная ценность идеи постановки была выделена педагогом в балетных спектаклях, составляющих образец мирового хореографического наследия: 1) идея «всепрощающей любви», способной одержать победу жизни над смертью (образец балетного романтизма - балет «Жизель» / Ж. Перро); 2) идея выбора между положением в обществе и «любовью», где последняя погибает, предпочитая смерть бездуховности и прозаичности этого мира (образец балетного академизма - балеты «Баядерка» и «Эсмеральда» / М.И. Петипа); 3) идея «веры» и преданной человеческой «любви», побеждающей злость и коварство (образец хореографического симфонизма XIX в. - балет

«Лебединое озеро» / Л. Иванова); 4) идея непоколебимой «веры», в порыве которой творятся чудеса (образец-балет Алые Паруса / Борис Ляпаев, Наталья Сац); 5) идея «гибельной красоты», зачаровывающей мужчин и лишаящей их силы воли, чувства долга и своего назначения (образец - балет «Павильон Армиды», поставленный по поэме Торквато Тассо «Освобождение Иерусалима»); 6) идея «красоты как крылатой надежды», возвышающей умы художников и увлекающей всех творцов (образец - балет «Шопениана» / М.М. Фокин); 7) идея свободы чувств и поведения, без оглядки на существующую «истину» и рока-возмездия, который за ними следует (образец - балет ««Кармен-сюита» / Альберто Алонсо); 8) идея искренней «доброты» в противовес детской жестокости, чтобы созерцать красоту и волшебство, необходимо быть добрым и милосердным (классика балетного искусства - балет «Щелкунчик» / В.И. Вайнонен); 9) идея «добра» как действия приносящего благо и наставляющего на путь истинный заблудшую человеческую душу (образец - балет «Золотой век» / Ю. Григорович). Предварительно было проведено обсуждение и практическое знакомство студентов с хореографическими средствами, которые использовали выдающиеся балетмейстеры, чтобы как можно убедительнее показать данную идею. Можно отметить, что все студенты работали достаточно серьезно. Однако у одних трудности возникали при выборе хореографического рисунка и текста, у других - с композиционными решениями сочинений. Также была отмечена боязнь эмоционального развития темы, которая приводит к кульминации и оказывает эмоциональное воздействие на зрителя. Студентов затрудняло развитие хореографических средств, они оставляли их в зародышевом состоянии и не понимали принципа развития. Возникла и проблема с драматургическим построением действия. Тем не менее можно отметить, что все обучающиеся в большей или меньшей степени проявили интерес к созданию произведений духовно-нравственного содержания. Постановки всех студентов были зафиксированы в видеоархиве и каждый по окончании эксперимента получил полный архив

всех постановок однокурсников. Достоинства данного метода заключаются в том, что у обучающихся сформировалась потребность к выбору духовно-нравственных идей для воплощения их в своем творчестве. А также появилась возможность не только реализовать их в учебном процессе вуза, но и получить критическую оценку со стороны однокурсников и экспертов, обогатить свою хореографическую лексику за счет обмена собственным опытом с однокурсниками.

В целом, практическая реализация здоровьесберегающих проектов показала безграничные возможности студентов-хореографов в плане самостоятельного творческого поиска.

Разбор произведений хореографического искусства, представляющих образец мирового классического наследия в формате «мозгового штурма» как интерактивного метода обучения студентов-хореографов профессиональной деятельности, был проведен с целью формирования у них навыков аналитического восприятия произведений хореографического искусства с позиции духовно-нравственной ценности произведения. Данные занятия были нацелены на то, чтобы почерпнуть из опыта прошлого умение отбирать явления жизни, которые можно передать посредством хореографии. В ходе разбора произведений преподаватель сознательно вовлекал студентов в дискуссию, предлагая принять различные ценности в качестве основополагающих, чем добивался пробуждения свободы в выражении их мыслей. Студенты, не скрывая удивления, порой даже весьма агрессивно дискутировали с преподавателем, подбирали аргументы в защиту собственной позиции; в их мышлении четко прослеживалась определенная доминирующая тенденция. В целом, ответы обучающихся выражали стремление к духовности и к выбору духовно-нравственных ценностей. Однако эта сторона восприятия многими студентами была отмечена, как более созвучная тенденции «душевности», чем «духовности», так как сами обучающиеся больше выделяли такие качества, как: поддержка, уважение, тепло общения, эмоциональна близость, родство и родственные связи и т.д. Среди студентов

также оставался и пласт приверженцев к телесности как манифестации физиологических начал жизни, к «культу тела», где эротика, сексуальность предстает как самоценный мотив хореографического искусства. Обучающиеся не замечали глубины и духовности идеи произведений, выделяя только красоту поз, сплетение линий тел и визуальную гармонию, позволяющую не задумываться о смысле. Были отмечены и студенты, интересом которых стала «запретная зона» внутреннего мира личности, к которой относятся комплексы, эмоции и их состояния, тайные устремления, запретные влечения. Оставались и обучающиеся, которые считали целесообразным использование постановок, отражающих гендерные проблемы XXI века. В некоторых случаях интерес студентов к данной проблеме заходил так далеко, что они предлагали в качестве тем для своих постановок использовать трансгрессивные формы гендерной проблемы, связанные с аномальными состояниями и патологией, выделяя хореографию Матса Эка, выходящую за пределы социальных установок, обесценивающую их. По мнению этих студентов, «зритель должен сам выбирать, каким ценностям следовать и искусство не должно учить. Балетмейстер сам вправе выражать любые стороны своего сознания и в любой выбранной им форме, не отвечая за последствия их воздействий на зрителя». Таким образом, итогом обсуждения не явилось единодушное мнение студентов о том, что духовность и ее ценность в хореографическом искусстве должна быть первостепенной. Но в убеждениях студентов прослеживалось понимание необходимости ухода от культа «телесности» и проявлений ее патологии в хореографии, и осознание того, что от будущего балетмейстера зависит духовное здоровье будущих поколений хореографов и культурный уровень различных слоев населения.

Создание хореографического спектакля духовно-нравственного содержания в формате метода кооперативного обучения *learning together* как интерактивного метода обучения студентов-хореографов профессиональной деятельности было использовано с целью объединить сознание и усилия студентов для решения общей творческой задачи - коллективного создания

хореографического произведения, содержащего духовно-нравственную идею. Работа над данным спектаклем строилась таким образом, чтобы каждый студент, осознавая свою уникальность, мог осуществить незаменимый вклад в распространение духовно-нравственных ценностей, посредством своей роли в создании творческого продукта. Мы предложили студентам объединиться в группы от трех до пяти человек и самостоятельно разбить задания на подзадания, то есть поэтапные дополняющие задания, как для группы в целом, так и для каждого индивидуально. В соответствии с поставленной целью студенты работали в группах и выполняли ряд заданий, предложенных педагогом. Первое задание заключалось в подборе музыкального произведения для постановки. Второе - в раскрытии хореографических образов, подборе лексики и средств выразительности (мимики и жестов) для каждого героя. Третье задание касалось определения хореографического рисунка и текста произведения. Четвертое было нацелено на решение композиционных приемов сочинения. И заключительным заданием была корректировка готового продукта в соответствии с законом драматургического построения действия (соотношения длительности завязки, развития, кульминации и финала произведения). Каждая группа студентов поэтапно выполняла все задания. Затем, все студенты вновь объединялись, чтобы обсудить, выделить и конкретизировать: какое музыкальное произведение, из предложенных группами, больше раскрывает идею произведения и оказывает должное эмоциональное воздействие на зрителя; какая лексика и пластика наиболее типична для данных героев; какие рисунки и текст наиболее выразительны. А также совместно определяли соответствие поставленного спектакля закону драматургического построения действия. На оценку преподавателю студенты выносили готовый продукт.

Важно отметить, что в целом обучающиеся продемонстрировали достаточно дружелюбное творческое сообщество единомышленников, способных совместно творить и созидать. Многие студенты достаточно ответственно подходили к заданию, порицая и подгоняя менее ответственных

однокурсников. Были и студенты, отличившиеся богатым воображением и чуткостью к психологическим характерам, способные типично и детально передавать суть происходящего. В процессе работы большинство обучающихся осознано необходимость повышения своего уровня владения образным мышлением, выразительностью хореографического рисунка и текста, композиционными решениями сочинений, законом драматургического построения действия, без которого невозможно донести свою идею зрителю и оказать на него должное эмоциональное воздействие. Достоинства данного метода заключаются в том, что именно объединяя усилия, студенты способны создать более совершенное целое, чем каждый из них по отдельности.

Подводя итоги реализации модели «формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности» можно отметить следующее: в процессе реализации модели студенты узнают о причинных факторах, механизмах и закономерностях профессионального нездоровья хореографа; приобретают потребность к социальному самосохранительному поведению в соответствии с полученным опытом здоровьесберегающей деятельности; изучают средства предупреждения и предохранения опорно-двигательного аппарата от профессиональных повреждений и заболеваний, а также средства развития мышечной силы, эластичности и выносливости опорно-двигательного аппарата к профессиональной нагрузке; осознают, что через использование образов и ощущений в движении, они способны укреплять или смягчать, делать более твердым или более мягким свое тело и свой психологический характер; анализируют механизмы, закономерности и следствия методических ошибок профессиональной деятельности, приводящих к проблемам со здоровьем в хореографии; активно участвуют в реализации здоровьесберегающих проектов; аналитически разбирают произведения хореографического искусства, представляющие образец мирового классического наследия с позиции духовно-нравственной ценности; коллективно создают хореографическое произведение, содержащее духовно-нравственную идею.

Что характеризует студентов как способных: к самостоятельной работе по обеспечению профессионального здоровья; к творческому поиску приемов и способов улучшения своего профессионального здоровья; к практической реализации здоровьесберегающих проектов, а также к дружелюбному творческому объединению единомышленников ведущих здоровьесберегающую деятельность и понимающих значение сохранения и укрепления своего профессионального здоровья для успешной профессиональной деятельности.

Апробация методов и технологии формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности проходила при обеспечении комплекса педагогических условий. Первое педагогическое условие касается просвещения студентов-хореографов о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии. Данное педагогическое условие обеспечивалось организацией проблемных лекций, групповых дискуссий, творческих экскурсий в театр, с тщательным разбором и анализом произведений хореографического искусства и организацией методических практико-ориентированных работ. Все это способствовало развитию интереса к сохранению профессионального здоровья и овладению различными видами здоровьесберегающей деятельности.

Вторым педагогическим условием является внедрение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», реализующего на практике модель формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности, что оказало существенное влияние на процесс формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности.

Третье педагогическое условие, обеспечивающее реализацию модели формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, предусматривает углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима труда.

Методика реализации данного педагогического условия определялась организацией проектной деятельности и практических мероприятий по реализации индивидуальных программ ЗОЖ.

Четвертое педагогическое условие включает интерактивные и активные методы обучения, а также представленную технологию, обеспечивающую активизацию самостоятельной работы обучающихся по здоровьесбережению.

В завершение сказанного необходимым является проведение анализа результатов экспериментальной работы по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе.

### **3.4 Результаты экспериментальной работы по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе**

Экспериментальная работа по формированию готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе проходила в несколько этапов. Диагностику на констатирующем этапе исследования мы провели с помощью расчета различий во всех возрастных срезах между КГ1 и ЭГ1 студентов-хореографов методом Манна - Уитни в программе SPSS-17 и углового преобразования Фишера. В Приложении 9 помещена таблица расчета. На основании расчетов был сделан вывод о том, что КГ и ЭГ на первом этапе (до проведения занятий в ЭГ) не отличаются статистически по исследуемым характеристикам (поскольку уровень значимости  $p$  по всем характеристикам превышает допустимую ошибку 0,05). В то же время мы обнаружили значимое различие между ЭГ1 студентов-хореографов и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) по уровню их готовности к здоровьесберегающей деятельности по всем компонентам.

Констатирующий этап эксперимента по формированию готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе позволил



нам получить следующие результаты диагностики каждого критерия готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

Исходя из тест-опроса, проведенного среди студентов хореографов 1, 2, 3 курсов, мы обнаружили, что среди третьекурсников нет даже 30% студентов, которые владеют знаниями о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии. Обучающиеся не имеют представления о правильном питании и режиме в хореографии; не знакомы с физическими средствами подготовки к профессии; не ориентированы на системную психофизическую подготовку, особенно на самостоятельное изучение основ теории, методики и техник психологии и психотерапии; большинство из них обладают искаженными представлениями об объективных нормах поведения. А содержание образа жизни студентов-хореографов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения в вузе, а также организации жизнедеятельности, которая закреплена в виде образца, до уровня традиционного, характеризующегося отсутствием потребности к ЗОЖ, то есть обучающиеся имеют недостаточные показатели информационно-потребностного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности. Данное положение позволило нам на формирующем этапе эксперимента предложить студентам курс проблемных лекций о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии, включающих аудио- и видеоматериалы, содержание которых влияет на эмоциональную сферу личности с целью формирования потребности быть профессионально здоровым.

Анализ полученных результатов констатирующего этапа эксперимента также позволил нам сделать предположение, что причиной недостаточных показателей антропометрического критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности может быть отсутствие специализированной физической подготовки студентов-хореографов к профессиональной деятельности, неправильный образ жизни (нарушения питания, табакокурение, злоупотребление медикаментозными препаратами). Состояние физического

здоровья обучающихся позволило нам предложить комплекс специально разработанных упражнений технологии подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, а также проектирование индивидуальных программ питания и режима трудовой деятельности.

Как показали данные констатирующего эксперимента, из-за неготовности к решению психологических проблем большое количество студентов-хореографов не смогли показать свои результаты на экзаменах и выступлениях, и в результате многие оставили свою образовательную деятельность. Недостаточные показатели регулятивного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности, такие как отсутствие положительной эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность, преобладание негативного мышления и низкая волевая саморегуляция, дали нам основание для введения психологического тренинга «Эмоционально-волевого самовоздействия через движение» в целях обеспечения психологического здоровья студентов-хореографов.

Несформированность рациональности и недостаток креативности как показатели технологического критерия готовности к профессиональной деятельности обусловили необходимость использования метода проектов (проектирование здоровьесберегающего урока хореографии). А недостаточная методическая грамотность и низкая активность студентов-хореографов позволили нам на формирующем этапе эксперимента применить активный метод АКС (анализ конкретных ситуаций).

Недостаточный духовный уровень личности студентов-хореографов определил необходимость применения на формирующем этапе эксперимента метода мозгового штурма для активации духовного начала личности. Трудности в реализации духовной идеи постановки хореографическими средствами для обучающихся обусловили использование метода learning together.

После реализации модели формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности во всех возрастных ЭГ мы вновь

проанализировали уровни готовности и сравнили результаты исследований в группах ЭГ1 и ЭГ2, а также КГ1 и КГ2 студентов-хореографов.

Для доказательства эффективности проведенной с обучающимися работы по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности был проведен контрольный этап эксперимента. Целью данного этапа являлся анализ качественных и количественных изменений, произошедших со студентами-хореографами в процессе реализации модели формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности. Изменения в критериях определялись с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе (представлены в параграфе 3.1).

Ниже представлена интерпретация и анализ полученных результатов.

1. *Информационно-потребностный критерий. Сформированность потребности в регуляции поведения на основе приобретенной системы знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии.* На начало экспериментальной деятельности сформированность потребности на ежедневную регуляцию собственного здоровьесберегающего поведения и полнота знаний о профессиональном здоровье в хореографии у участников контрольной и экспериментальной групп находились на одном уровне, что свидетельствует об однородности знаний в обеих группах и равноценной практической потребности на здоровьесберегающую деятельность.

Анализ полученных результатов проводился при помощи теста «Контроль знаний о профессиональном здоровье хореографов», который показал, что практически все студенты-хореографы осведомлены в вопросах воздействия алкоголя, табакокурения, медикоменгозных веществ на их организм. Недостаточную осведомленность показали обучающиеся в знании причин, приводящих к психологическим расстройствам и в знании принципов здорового образа жизни в хореографии. Полностью отсутствуют у студентов-хореографов знания экспертизы трудоспособности при

профессиональных повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также знания о сексуальной культуре в хореографии.

Сформированное™ практической потребности определялась при помощи анкеты «Как вы относитесь к своему профессиональному здоровью?», анализ результатов которой показал, что практически все студенты-хореографы выполняют закаливающие процедуры и испытывают эмоциональное удовольствие от просмотра спектаклей, являющихся образцом мировой хореографии.

Формирующий этап показал действенность предложенной нами модели (системы знаний о профессиональном здоровье в хореографии). Полученные обучающимися знания, вызвали потребность к личным действиям в аспекте здоровьесбережения, о чем свидетельствуют показатели сформированное™ практической потребности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в хореографии (Таблица 8).

Таблица 8

Различия в показателях «Знания» и «Практическая потребность к реализации здоровьесберегающей деятельности» информационно-потребностного критерия готовности в экспериментальной группе до и после экспериментального обучения

Параметры сравнения	Средние значения		Критерий достоверности	
	ЭГ1	ЭГ2	U-критерий	Уровень значимости
	До и после эксперимента			
Знания о профессиональном здоровье в хореографии	33,5	77,8	294,000	P= 0,000
Практическая потребность к реализации здоровьесберегающей деятельности	23,8	33,8	226,000	P= 0,000

На рисунке 8 представлены результаты исследования информационно-потребностного критерия готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

Результаты исследования информационно-потребностного критерия готовности при помощи теста «Контроль знаний о профессиональном здоровье хореографов» показали, что знания выше у студентов ЭГ2 - средний балл в их группе 77,8, тогда как у студентов ЭГ1 - 33,5 балла.

Определение уровня сформированное™ практической потребности студентов-хореографов ЭГ1 к реализации здоровьесберегающей деятельности дало средний балл 23,8. У студентов-хореографов ЭГ2 средний балл значимо выше - 33,8.

90 —  
80  
70  
60  
Q)  
‡ 50  
« 40  
d  
30  
20

	Знания	Потребность
■ ЭГ1	33,5	23,8
■ ЭГ2	77,8	33,8

**рис. 8. Сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов информационно-потребностного критерия готовности у студентов-хореографов**

Методом Манна - Уитни между Э1 и Э2 установлены различия по уровню выраженности: знаний ( $U=294$ ;  $p<0,01$ ); практической потребности ( $U=226$ ;  $p<0,01$ ) (Приложение 9, таблицы 1).

Между КП и КГ2 различий нет (Приложение 9, таблицы 2).

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что у студентов-хореографов экспериментальной группы значительно повысился уровень

знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии, что значительно повлияло и на формирование практической потребности в их реализации. Повышение показателей информационно-потребностного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности объясняется целенаправленным ориентированием студентов-хореографов на проблемы, связанные с профессиональным здоровьем и здоровьесберегающей деятельностью в хореографии. Также большое значение оказало эмоциональное воздействие на психическую сферу обучающихся посредством видео- и аудиоматериалов, отражающих мировую статистику обсуждаемых проблем.

2. *Антропометрический критерий. Сформирование антропометрических параметров физического состояния здоровья как ЗУН по коррекции физического здоровья других.*

На начало эксперимента ростово-весовое соотношение студентов-хореографов как контрольных, так и экспериментальных групп оставалось неустойчивым, было склонно к сильным колебаниям; состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов-хореографов в большинстве своем не соответствовало требованиям физически подготовленного человека. Показатели физической подготовленности весьма низкие.

Анализ результатов ростово-весового соотношения студентов-хореографов контрольных и экспериментальных групп проводился при помощи ростово-весового индекса БРОКА:  $I = P - (L - 100)$ ; формулы доктора Дж. Фурмана; ИМТ (принятого в медицинских исследованиях), который показал, что практически все обучающиеся не имеют вес, соответствующий нормам в хореографии. Вес многих обучающихся на грани избыточного, также среди студентов-хореографов отмечается небольшой процент имеющих избыточный для жизни вес или страдающих ожирением, что приводит к негативным последствиям для здоровья в хореографии.

Анализ результатов состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов-хореографов контрольных и экспериментальных групп

осуществлялся путем ЧСС, пробы Штанге, пробы Гении и показал, что функциональное состояние студентов-хореографов не соответствует спортивной подготовке. Небольшая часть студентов имела показатели даже не соответствующие требованиям здоровых нетренированных людей, состояние, которое приводит к переутомлению и скрытым заболеваниям.

Оценка результатов физической подготовленности студентов-хореографов контрольной и экспериментальной групп к профессиональной деятельности осуществлялась с помощью методики (приложение 3 к приказу Минздрава РФ № 186 и Минобразования РФ № 272), которая выявила очень низкую степень гибкости, силы, выносливости и скорости - показателей, отражающих состояния функционирования костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата хореографов, что свидетельствует о неготовности студентов к профессиональной деятельности.

Формирующий этап эксперимента показал действенность предложенных нами программ здорового питания и результативность разработанной нами технологии подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, о чем свидетельствуют стремительно изменившиеся показатели сформированное™ физической готовности.

В таблице 9 отражены различия в росто-весовом соотношении студентов-хореографов разных возрастных категорий.

Таблица 9

Различия росто-весового соотношения антропометрического критерия готовности студентов- хореографов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Параметры сравнения	Средние значения		Критерий достоверности		Средние значения		Критерий достоверности	
	До и после эксперимента				До и после эксперимента			
	КГ1	КГ2	U-критерий	Уровень значимости	ЭГ1	ЭГ2	U-критерий	Уровень значимости
Росто-весовое соотношение	29	38	0,356	Не значимы	25	75	3,300	P= 0,000

студентов-хореографов 1 года обучения	(48%)	(54%)			(42%)	(38%)		
Росто-весовое соотношение студентов-хореографов 2 года обучения	5 (8%)	5 (7%)	0,599	Не значимы	10 (17%)	38 (19%)	1.672	P= 0,035
Росто-весовое соотношение студентов-хореографов 3 года обучения	27 (39%)	27 (44%)	0,266	Не значимы	24 (41%)	86 (43%)	3.221	P= 0,000

На рисунке 9 представлены результаты сравнения идеального для здоровья веса хореографов в ЭГ при первом (ЭГ1) и втором (ЭГ2) измерении (всего 118 человек) антропометрического критерия готовности.

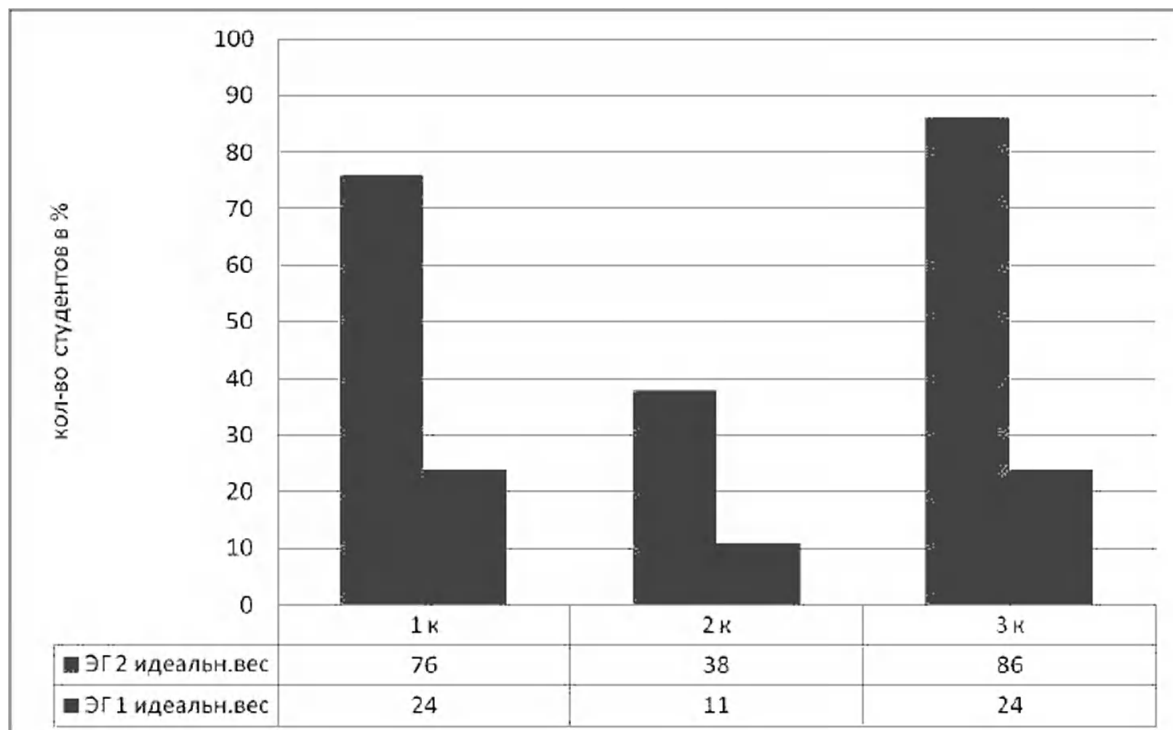
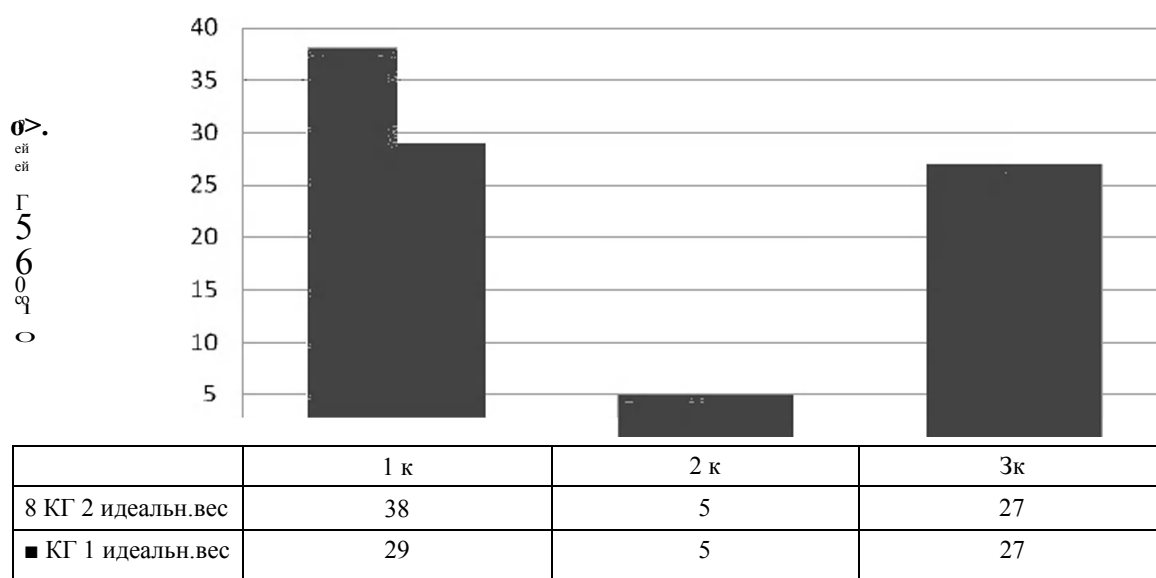


Рис. 9. Динамика идеального дня здоровья веса хореографов в ЭГ при первом (ЭГ1) и втором (ЭГ2) измерении



Для статистического подтверждения неравномерности динамики нормального для здоровья веса в хореографии веса в 3 возрастных категориях мы применили метод различий  $\chi^2$  Пирсона. Результаты расчета подтвердили различия на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ), которые можно объяснить тем, что студенты экспериментальной группы строго соблюдали ритм и режим питания по самостоятельно спроектированным программам здорового питания, в которых тщательно подбирался рацион питания, исходя из собственных предпочтений, согласованных с требованиями спортивного питания, и целенаправленно следовали ему.

На рисунке 10 представлено сравнение идеального для здоровья веса хореографов в КГ1 и КГ2 (всего 125 человек) на этапе исследования антропометрического критерия готовности.



**ис. 10. Динамика идеального для здоровья веса хореографов в КГ при первом (КГ1) и втором (КГ2)**

Более всего наблюдается отличие в КГ1 и КГ2 в группе студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого года обучения. В других возрастных группах отличий не наблюдается.

В таблице 10 отражены различия в функциональном состоянии студентов-хореографов.

Таблица 10

Различия в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем антропометрического критерия готовности студентов-хореографов экспериментальной группы до и после эксперимента

Параметры сравнения	Критерий достоверности	
	До и после эксперимента	
	U-критерий	Уровень значимости
ЧСС	25,711	P= 0,000
проба Штанге	24,114	P= 0,000
проба Генчи	18,923	P= 0,000

Расчет различий в динамике трех групп ЭГ2 (1, 2, 3 курсы - второе измерение) по показателям ЧСС, проба Штанге и проба Генчи при помощи метода Крускала - Уоллеса определил статистические различия по всем трем показателям на уровне значимости  $p < 0,01$  (Приложение 9, таблица 17), которые можно объяснить тем, что студенты экспериментальной группы, благодаря использованию глубины и частоты дыхания во взаимосвязи с движениями при реализации технологии подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, добились соответствия своего функционального состояния спортивной подготовке.

В таблице 11 отражены различия физической подготовленности студентов-хореографов.

Таблица 11

Различия физической подготовленности антропометрического критерия готовности студентов-хореографов экспериментальной группы до и после эксперимента

Параметры сравнения	Средние значения			Критерий достоверности	
	Студенты-хореограф. I курса	Студенты - хореограф. II курса	Студенты-хореограф. III курса	U-критерий	Уровень значимости $p=0,$
спина					

	ЭГ1	ЭГ2	ЭГ1	ЭГ2	ЭГ1	ЭГ2	I	II	III	I	II	III
<b>1.гибкость спины</b>	-11	-4,8	-20	-7	-44	-20	4,934	3,300	4,923	,000	,001	,000
<b>2. сила спины 1</b>	7Д	9,9	8,2	12	9	12,7	2,803	3,301	2,803	,005	,001	,005,
<b>3. сила спины 2</b>	5,3	8,3	5,4	9,4	6,5	10,2	4,864	3,296	3,201	,000	,001	,001
<b>4. вынос- ливость</b>	1,7	5,4	3,5	4,8	2	3,6	4,861	3,308	4,861	,000	,001	,000
<b>5.скорость спины</b>	34,5	22,9	44	57	50,9	64,2	2,805	3,315	2,804	,005	,001	/ ,005
колени												
<b>6. гибкость колена</b>	2,2	4,2	2,1	3,9	1,9	2,7	4,893	3,327	4,888	,000	,001	,000
<b>7. сила колена 1</b>	6,9	9,8	11	21	9,3	15,6	4,794	3,300	4,790	,000	∞	,000
<b>8. сила колена 2</b>	5	7,5	9,5	18	6,7	12,8	4,787	3,301	4,787	,000	,001	,000
<b>9. вынос- ливость</b>	1,9	4,2	3,2	5,1	3,1	5	4,907	3,297	4,898	,000	,001	,000
<b>10. скорость колена</b>	67,2	80,4	76	89	84,3	75,8	4,878	3,305	4,878	,000	,001	,000
сгона												
<b>11.гибкость стопы</b>	4,1	4,8	5,4	6,5	5,3	5,6	4,934	3,000	4,922	,000	,009	,000
<b>12.сила стопы 1</b>	5,4	11,4	11	11	9,6	29,2	4,866	3,297	4,866	,000	,001	,000
<b>13.сила стопы 2</b>	5,9	9,2	8,3	9,3	6,7	26,8	4,420	3,290	4,381	,000	,001	,000
<b>14. вынос- ливость</b>	5,7	11,7	11	12	3,4	8,4	2,715	3,300	2,705	,007	,000	,007
<b>15.скорость стопы</b>	51,3	67,8	63	73	71,4	81,5	4,868	3,000	4,867	,000	,000	,000
бедро												
<b>16. гибкость бедра</b>	1,4	22,5	-18	-4	-19	-6,3	4,532	2,668	4,868	,000	,008	,000
<b>17.сила</b>	10,1	12,2	18	23	12,8	24,5	-	-	-			

бедр 1							4,811	3,308	4,783	,000	,001	,000
18. сила бедр 2	8,5	11	16	20	10,5	21,3	4,794	3,297	4,712	,000	,001	,000
19. вынос- ливость	47,5	68	60	74	45,3	54,1	2,787	3,666	2,607	,005	,006	,009
20. скорость бедр	27,9	35	28	33	30,6	37,5	4,892	3,342	4,868	,000	,001	,000

Далее на рисунках 11, 12, 13 сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго и третьего года обучения.

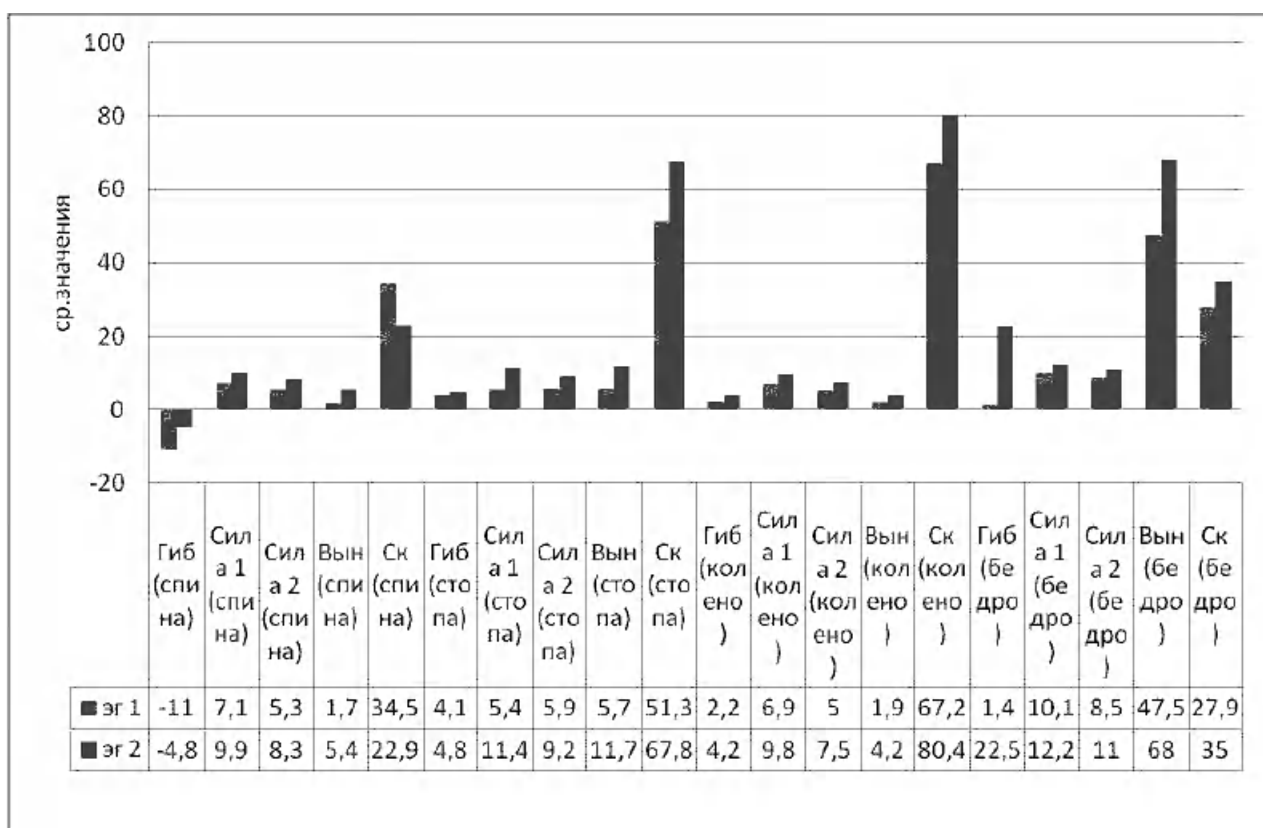
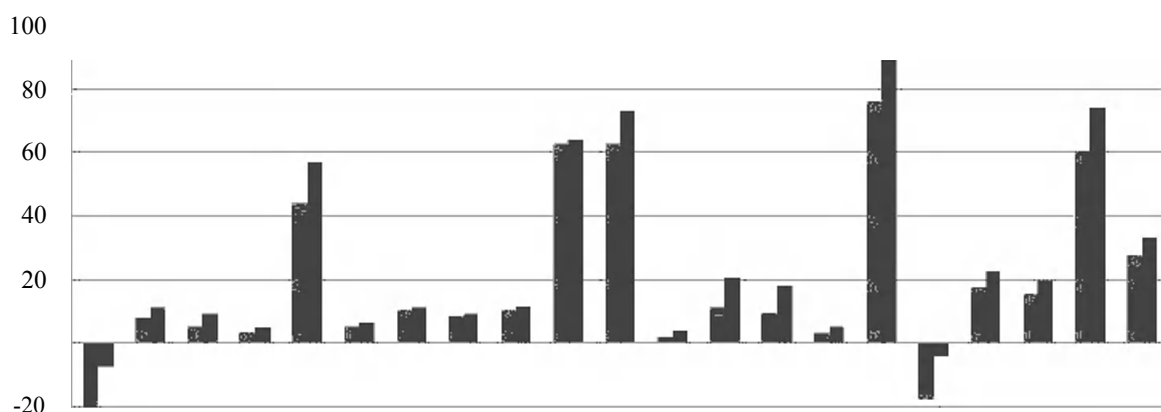
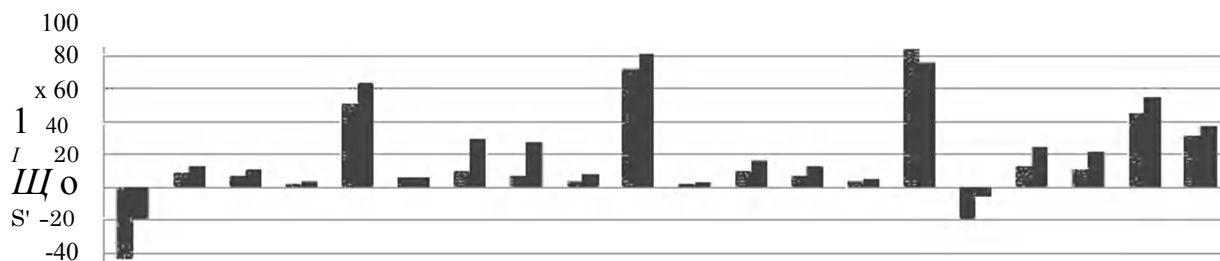


Рис. 11. Сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого года обучения



	Гиб (спина)	Сила 1 (спина)	Сила 2 (спина)	Вын (>)	Ск (спина)	Гиб (супа)	Сила 1 (стопа)	Сила 2 (стопа)	Вын (стопа)	Ск (стопа)	Ск (стопа)	Гиб (колени)	Сила 1 (колени)	Сила 2 (колени)	Вын (колени)	Ск (колени)	Гиб (бедро)	Сила 1 (бедро)	Сила 2 (бедро)	Вын (бедро)	Ск (бедро)
■ эг1	-20	8,2	5,4	3,5	44	5,4	11	8,3	11	63	63	2,1	11	9,5	3,2	76	-18	18	16	60	28
■ эг2	-7	12	9,4	4,8	57	6,5	11	9,3	12	64	73	3,9	21	18	5Д	89	-4	23	20	74	33

рис. 12. Сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия готовности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров второго года обучения



	Гиб (спина)	Сила 1 (спина)	Сила 2 (спина)	Вын (спина)	Ск (спина)	Гиб (стопа)	Сила 1 (стопа)	Сила 2 (стопа)	Вын (стопа)	Ск (стопа)	Гиб (колени)	Сила 1 (колени)	Сила 2 (колени)	Вын (колени)	Ск (колени)	Гиб (бедро)	Сила 1 (бедро)	Сила 2 (бедро)	Вын (бедро)	Ск (бедро)
®эп	-44	9	6,5	2	50,9	5,3	9,6	6,7	3,4	71,4	1,9	9,3	6,7	3,01	84,3	-19	12,8	10,5	45,3	30,6
■ ЭГ2	-20	12,7	10,2	3,6	64,2	5,6	29,2	26,8	8,4	81,5	2,7	15,6	12,8	5	75,8	-6,3	24,5	21,3	54,1	37,5

Рис. 13. Сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов физической подготовленности, характерной для антропометрического критерия готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров третьего года обучения

Различия по уровню выраженности в ЭГ1 и ЭГ2 антропометрического критерия (по всем показателям) установлены методом Вилкоксона (SPSS-17) на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ) (Приложение 9, таблицы 3, 5, 7), что объясняется тем, что студенты экспериментальной группы ежедневно использовали интенсивный комплекс упражнений технологии подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, а также многие студенты-хореографы отдали свое предпочтение данной технологии для ежедневного самостоятельного гренажа.

Различий по уровню выраженности КГ1 и КГ2 антропометрического критерия (по всем показателям) методом Вилкоксона (SPSS-17) не выявлено (не достигнута достоверная значимость событий) (Приложение 9, таблицы 4, 6, 8).

*3. Регулятивный критерий. Сформированность волевой саморегуляции психологического состояния здоровья как ЗУН по коррекции психологического здоровья других.*

До проведения экспериментальной работы со студентами-хореографами их эмоциональная настроенность на деятельность, степень позитивного мышления, уровень волевой саморегуляции поведения в контрольной и экспериментальной группе были идентичны.

Анализ результатов исследования эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность студентов-хореографов контрольной и экспериментальной групп был проведен при помощи методики М. Люшера, Эггерта по цвету. Анализ показал, что у большинства студентов-хореографов вторых и третьих курсов не наблюдается положительной тенденции настроенности на деятельность. Положительные эмоции, если и присутствуют у некоторых студентов, то нестабильно. Положительные тенденции настроенности на деятельность были присущи только студентам-хореографам на первом году обучения.

Степень преобладания позитивного мышления над негативным у участников контрольной и экспериментальной групп определялась при

помощи восьмифакторного теста, разработанного на основе выделенных Allen J. Ryan и Robert E. Stephens профессиональных факторов психологического нездоровья хореографов. Анализ результатов показал доминирующее преобладание негативного мышления студентов-хореографов всех трех курсов, особенно в экзаменационный период обучения и в его последующую фазу.

Уровень волевой саморегуляции студентов-хореографов контрольной и экспериментальной групп определялся по показателям физической выносливости, определяющей (по А.Л. Гройсману) волевою саморегуляцию личности. Анализ полученных результатов показал недостаточное волевое самообладание студентов-хореографов с неустойчивой динамикой.

Формирующий этап эксперимента подтвердил результативность специально разработанного для хореографов тренинга эмоционально-волевого самовоздействия через движения. Показатели эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность, позитивного мышления и волевой саморегуляции личности стремительно изменились (таблица 12).

Таблица 12

Различия в показателях эмоциональной настроенности на деятельность, позитивного мышления и волевой саморегуляции личности регулятивного критерия готовности студентов-хореографов экспериментальной группы до и после эксперимента

Параметры сравнения	Средние значения		Критерий достоверности	
	До и после эксперимента			
	ЭГ1	ЭГ2	U-критерий	Уровень значимости
Эмоциональная настроенность на деятельность			$\Phi$ * утл. преобр. Фишера	
I курс	91%	100%	0,616	Не значимы
II курс	48%	100%	$\Phi$ * 3,99	$p < 0,01$
III курс	36%	100%	$\chi^2, 5,8$	$p < 0,05$

Степень позитивного мышления	8	40	3,788	p<0,01
Уровень волевой саморегуляции личности				
Выносливость спины	7,2	13,8	19,788	P= 0,000
Выносливость стопы	10,0	32,4	19,487	P= 0,000
Выносливость колена	8,2	14,3	20,910	P= 0,000
Выносливость бедра	153,2	196,1	19,414	P= 0,000

На рисунке 14 представлена динамика показателей эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность регулятивного критерия готовности у студентов-хореографов первого года обучения.

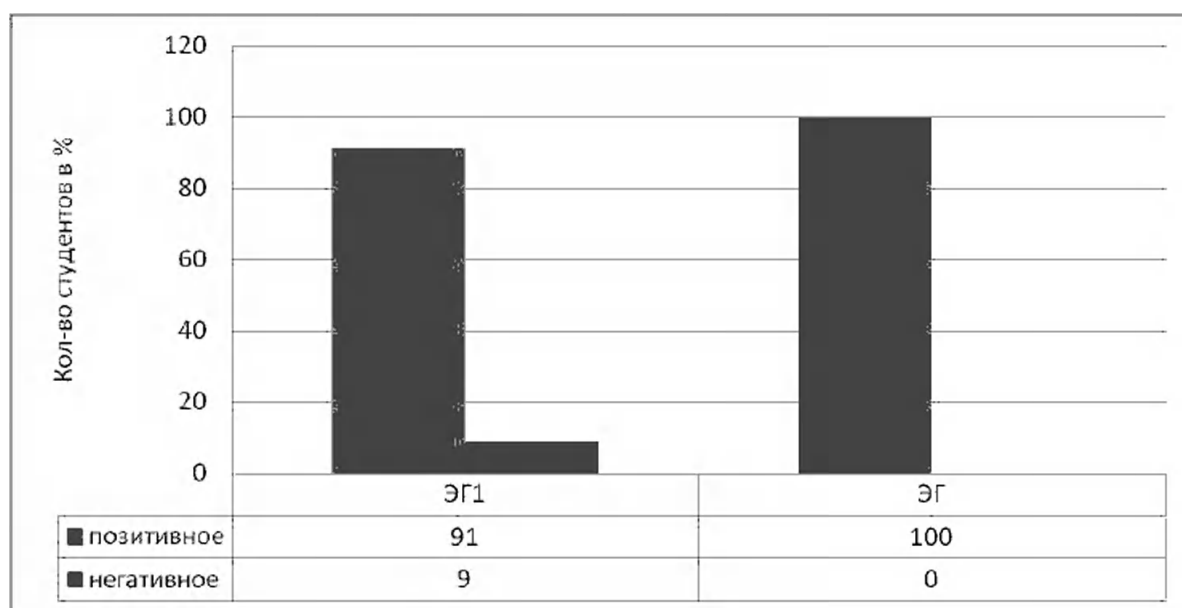
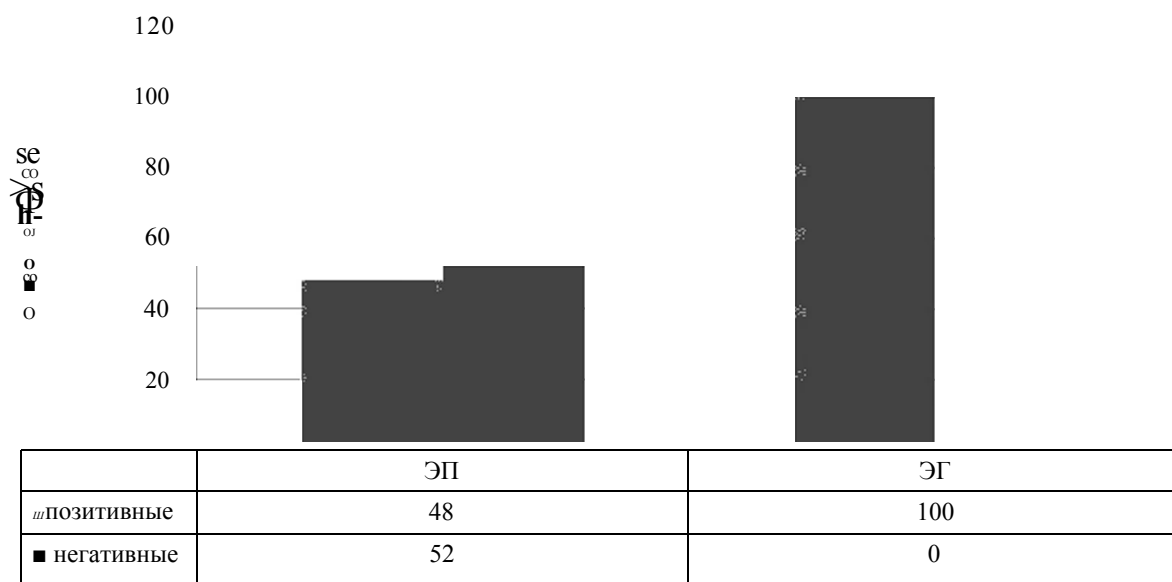


Рис. 14. Динамика показателей эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность регулятивного критерия готовности в ходе формирующего эксперимента у студентов-хореографов первого года обучения

В экспериментальной группе студентов первого года обучения (ЭГ1) на 1 констатирующем этапе из 91% (42 чел.) негативно настроенных человек, у 3 человек состояние, близкое к стрессовому.

На контрольном этапе эксперимента при помощи критерия  $\chi^2$  Пирсона подсчитана достоверность различия в уровне позитивного настроения и негативного между ЭГ1 и ЭГ2. Различий не установлено (очевидно, в связи с тем, что изначально были высокие результаты в позитивном настрое).





**деятельность регулятивного критерия готовности в ходе формирующего эксперимента у студентов второго года обучения**

В экспериментальной группе (ЭГ1) на 1 констатирующем этапе из 52% (16 чел.), негативно настроенных, у 7 человек отмечено состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неуверенности в свои силы, у 4 человек - направленность на сильные эмоциональные переживания, стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная выскательность к другим, у 2 человек состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость, беспокойство, потребность в близком окружении, стремление к эстетическому, у 2 человек - чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих, у 1 человека — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

Из 48% (15 чел.), имеющих активные положительные тенденции: у 4 студентов отмечается возбуждение, активное стремление к деятельности, у 4 студентов отмечается повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление; у 3 студентов - деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей,

стремление к высокой оценке своей деятельности. У 2 студентов - деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности. У 2 студентов отмечается сила волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение.

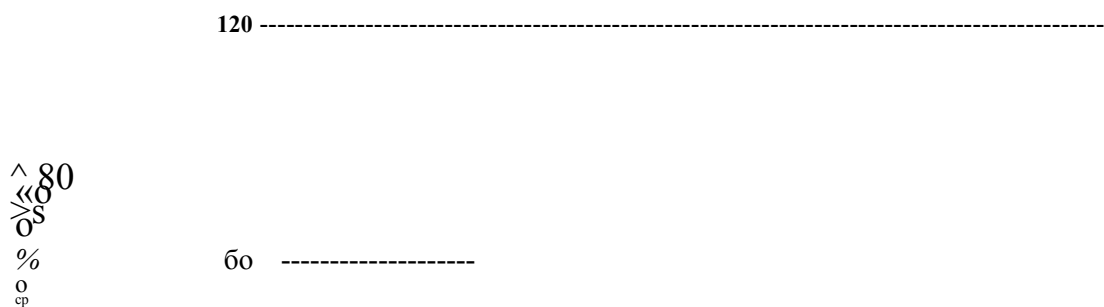
В этой же группе на 2 этапе (ЭГ2) - формирующем (то есть после участия этой группы в формирующем эксперименте): у 100% (31 чел.) произошли статистически значимые изменения по положительному настрою на деятельность. Из них: у 4 студентов отмечена сила волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; у 6 человек - деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности; у 3 студентов деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности; у 2 - деловое возбуждение, активное стремление к деятельности; у 1 - повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление; у 4 - позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех; у 6 - активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности; у 2 - небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление; у 2 - настроение положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению; у 1 - некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

В контрольной группе при первой диагностике (КГ1): из 54% (13 чел.) с позитивным настроем, у 4 человек наблюдается небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супер впечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки; у 1 студента - чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих; у 1 студента - негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе; у 3 человек - чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от

конфликтов, избежать стресс, эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки; у 2 человек - утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»); у 2 человек - чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

На контрольном этапе эксперимента при помощи критерия  $\chi^2$  Пирсона установлена достоверность различия в уровне позитивного настроения и негативного между ЭГ1 и ЭГ2. Различия установлены на высоком уровне значимости по негативному настрою ( $\chi^2= 7,3$ ;  $p < 0,01$ ) и по позитивному настрою ( $\phi^*=3,99$ ;  $p < 0,01$ ). Различий между КГ1 и КГ2 не установлено ( $\phi^*=0$ ).

На рисунке 16 представлена динамика показателей эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность регулятивного критерия готовности у студентов-хореографов третьего года обучения.



и	ЭГ1	ЭГ
■ позитивный настрой	36	100
■ негативный настрой	64	0

**Рис. 16.** Динамика показателей эмоциональной настроенности на здоровьесберегающую деятельность регулятивного критерия готовности в ходе формирующего эксперимента у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров третьего года обучения

На контрольном этапе эксперимента при помощи критерия  $\chi^2$  Пирсона установлена достоверность различия в уровне позитивного настроения между ЭГ1 и ЭГ2 в группе студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров 3 года обучения. Различия установлены на уровне значимости

0,05 ( $\chi^2 5,8$ ;  $p < 0,05$ ) по негативному настрою ( $\phi^*=2,67$ ;  $p < 0,01$ ). Различий между КГ1 и КГ2 не установлено ( $\phi^*=0$ ). Подобное изменение объясняется тем, что в процессе экспериментальной работы у студентов\* хореографов экспериментальной группы, благодаря целенаправленному формированию интереса к здоровьесберегающей деятельности с помощью цветотерапии, ритмопедии с использованием музыки здоровья М. Блаво в дополнение к психофизическим методам воздействия на эмоциональную сферу личности, сформировалась потребность к здоровьесберегающей деятельности, окрашенная позитивным настроем. Таким образом, среди студентов-хореографов, принимавших участие в активном гренинге «Эмоционально-волевое самовоздействие через движение» значимо возросло количество студентов-хореографов с положительным настроем (при этом с меньшей значимостью), тогда как в контрольной группе изменений не произошло. По негативному настрою различий нет ( $\phi^*=1,5$ ) (Приложение 9, таблицы 9).

Между КГ1 и КГ2 различий нет (Приложение 9, таблица 10).

На рисунке 17 представлены результаты исследования студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения по показателям позитивного и негативного мышления регулятивного критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности.

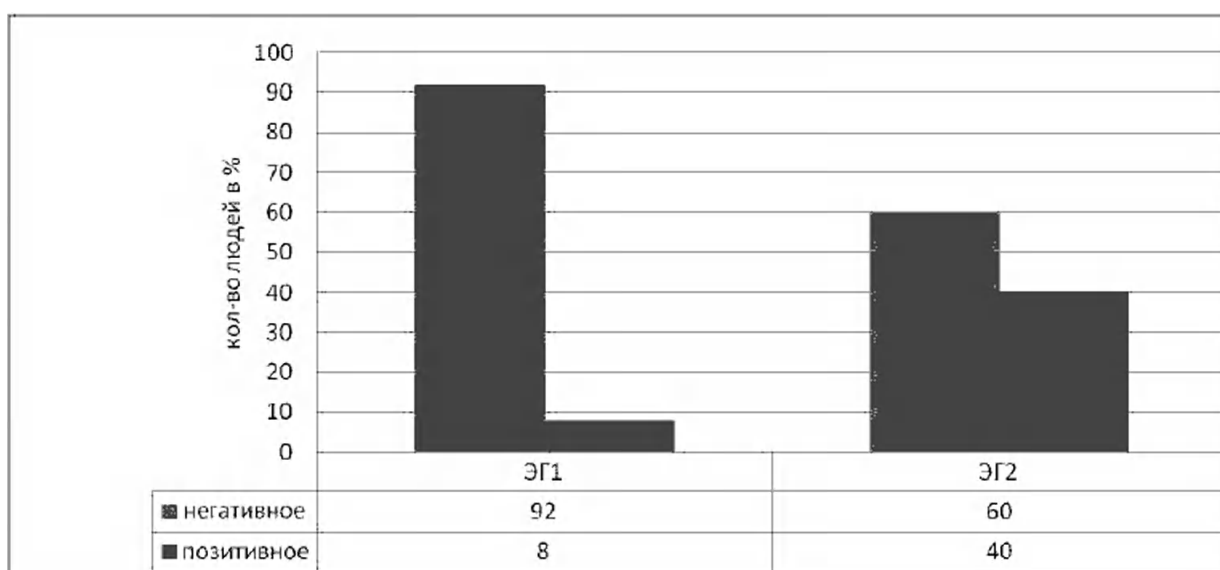


Рис. 17. Динамика показателей позитивного / негативного типа мышления регулятивного критерия готовности в ходе формирующего эксперимента у студентов-хореографов. будущих преподавателей и балетмейстеров 1, 2, 3 года обучения

Общая численность студентов в экспериментальной группе 118 человек. При анализе результатов ЭГ1 выявлено, что у 108 студентов-хореографов (92%) выявлен негативный тип мышления.

108 студентов (из них 60 - постоянно, а 48 - иногда) имеют нервное напряжение перед экзаменами и выступлениями;

41 студент (35%) - из них 17 - постоянно, а 24 - иногда имеют анорексический невроз перед экзаменами и выступлениями;

61 студент (52%) - из них 33 - постоянно, 28 - иногда имеют низкую самооценку, отсутствие уверенности, угнетенное состояние и скрытую депрессию;

79 студентов (67%) - из них 19 - постоянно, 50 - иногда имеют психическую незрелость профессионально-личностных характеристик;

30 студентов (25%) - из них 6 - постоянно, 24 - иногда имеют предрасположенность психики к созданию условий для несчастного случая;

57 студентов (48%) - из них 44 - постоянно, 13 - иногда находятся в стрессовом состоянии;

68 студентов (58%) - из них 17 - постоянно, 51 - иногда имеют признаки профессионального выгорания;

81 студент (69%) - имеют недостаток психической преданности и направленности в профессии.

В ЭГ2 студентов с негативным мышлением остался 71 студент (60%). Среди них:

32 студента (27%) - из них 10 - постоянно, а 22 - иногда имеют нервное напряжение перед экзаменами и выступлениями;

11 студентов (10%) - из них 4 - постоянно, а 8 - иногда имеют анорексический невроз перед экзаменами и выступлениями;

20 студентов (17%) - из них 14 - постоянно, а 6 - иногда имеют низкую самооценку, отсутствие уверенности, угнетенное состояние и скрытую депрессию;

25 студентов (21%) - из них 10 - постоянно, а 15 - иногда имеют психическую незрелость профессионально-личностных характеристик;

9 студентов (8%) - из них 2 - постоянно, а 7 - иногда имеют предрасположенность психики к созданию условий для несчастного случая;

18 студентов (15%) - из них 4 - постоянно, а 14 - иногда находятся в стрессовом состоянии;

5 студентов (4%) имеют признаки профессионального выгорания;

7 студентов (6%) имеют недостаток психической преданности и направленности в профессии.

На контрольном этапе эксперимента подсчет критерия  $\phi^*$  выявил высоко значимые различия между ЭГ1 и ЭГ2 в процентных долях студентов-хореографов с негативным типом мышления ( $\phi^*_{ЭМП} = 3,807$ ;  $p < 0,01$ ) и с позитивным ( $\phi^*_{ЭМП} = 3,788$ ;  $p < 0,01$ ) (Приложение 9, Таблица 9). То есть мы видим, что значительно снизилось количество студентов-хореографов с негативным мышлением и повысилось с позитивным мышлением, что объясняется тем, что, благодаря использованию в экспериментальной группе студентов-хореографов комплекса активных методов обучения: суггестопедии, педагогического внушения позитивой, саногенной аутоинформации, визуализации успешного выступления техникой VMBR, позитивное мышление стало преобладать и студенты-хореографы на экзаменах и выступлениях стали мыслить здраво и позитивно.

В контрольной группе нет заметной динамики, что подтверждается статистически. Сравнение между КГ1 и КГ2 по показателю типа мышления, рассчитанные при помощи углового преобразования Фишера  $\phi^*$ , не определили статистически значимых различий (Приложение 9, таблица 10).

На рисунке 18 представлены результаты исследования студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения по показателям физической выносливости, определяющей (по А.Л. Гройсману) волевою саморегуляцию личности.

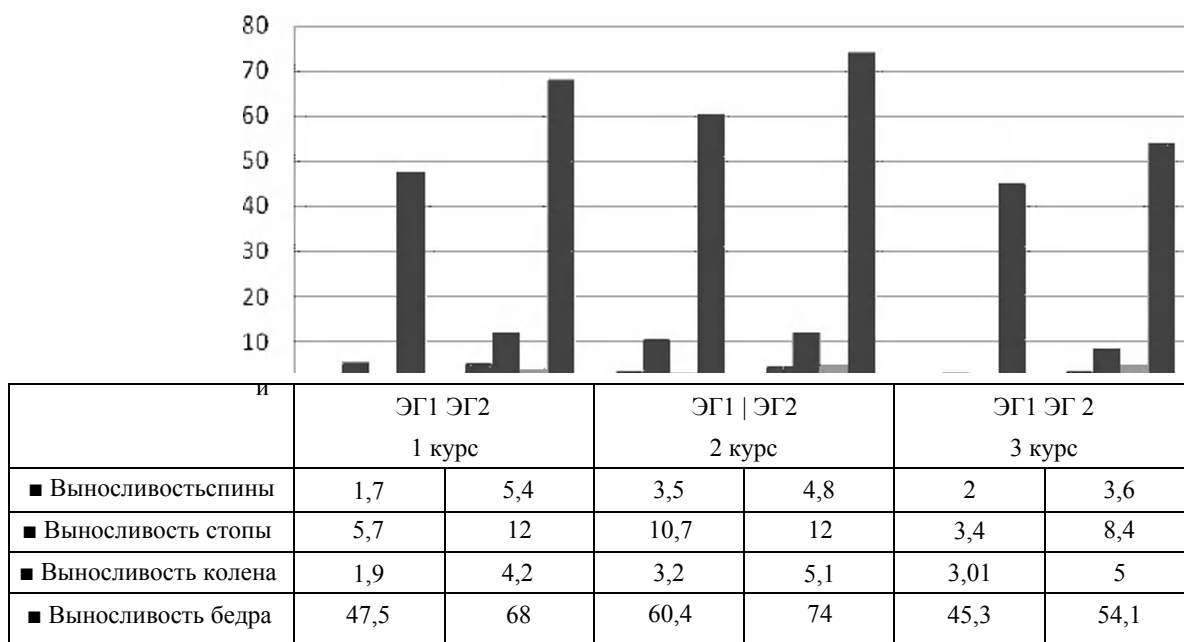


рис. 18. Динамика показателей физической выносливости, определяющей (по В.Б. Горскому) волевою саморегуляцию личности студентов-хореографов 1, 2, 3 года обучения

Динамика показателей физической выносливости студентов-хореографов свидетельствует об изменении их волевой саморегуляции.

На контрольном этапе эксперимента расчет различий в динамике грех групп ЭГ 2 (1, 2, 3 курсы - второе измерение) при помощи метода Крускала - Уоллеса определил статистические различия по выносливости всех четырех частей тела на уровне значимости  $p < 0,01$  (см Приложение 9, таблица 16), что объясняется использованием в экспериментальной группе студентов-хореографов тренинга «Эмоционально-волевое самовоздействие через движение», с помощью которого посредством ежедневной тренировки физической выносливости, соединенной с воображением и ощущениями тела, студенты-хореографы развивали свои волевые свойства и качества личности.

4. *Технологический критерий. Сформированность операционально-технологической структуры деятельности по здоровьесбережению в хореографии.*

До проведения экспериментальной работы со студентами-хореографами, их показатели активности, креативности, методической грамотности и рациональности были недостаточными для реализации

здоровьесберегающей деятельности, но отмечалась однородность в показателях контрольной и экспериментальной группы.

Анализ результатов исследования по методическим практико-ориентированным тестам, разработанным автором на основании требований к профессиональной деятельности Н.И. Тарасова и Р.В. Захарова, показал, что большинство студентов-хореографов отличаются низкой активностью и боязнью использовать креативный подход к деятельности; работают в строго определенных рамках. Студенты, имеющие достаточную активность и проявляющие креативность в деятельности, в большинстве своем, совсем не владеют методической грамотностью, и у них полностью отсутствует рациональность при составлении урока хореографии.

После проведения формирующего эксперимента мы проанализировали наиболее значимые изменения, произошедшие в экспериментальной выборке студентов-хореографов, по каждому показателю технологического критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности (Таблица 13).

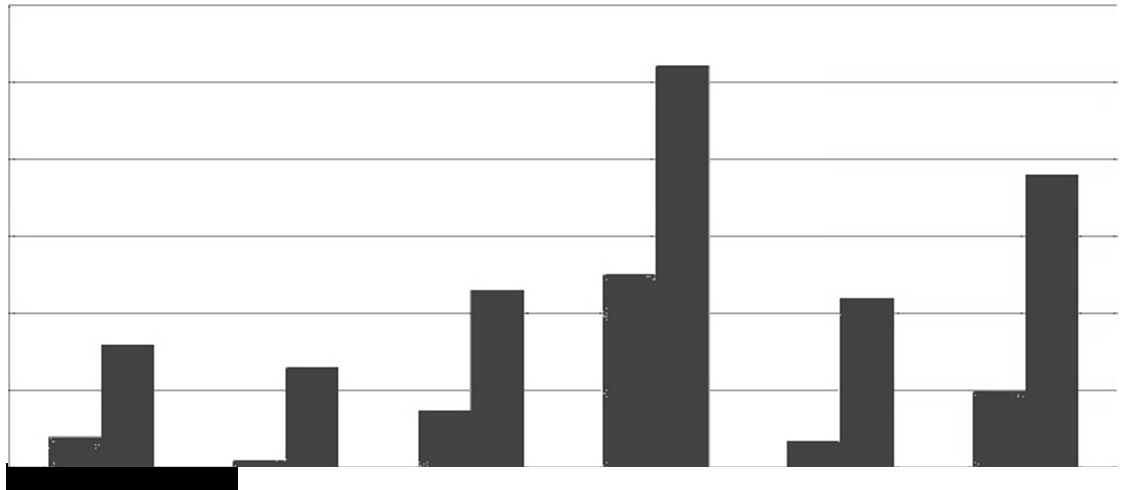
Таблица 13

Различия в показателях: рациональность, активность, креативность и методическая грамотность технологического критерия готовности студентов-хореографов экспериментальной группы до и после эксперимента

Параметры сравнения	Средние значения		Критерий достоверности	
	До и после эксперимента			
	ЭГ1	ЭГ2	U-критерий	Уровень значимости
Рациональность 1	1,4	2,6	212,000	P= 0,000
Рациональность 2	1,1	2,3	159,000	P= 0,000
Активность	1.75	3.3	191,000	P= 0,000
Креативность	3.5	6,2	345,000	P= 0,000
Методическая грамотность 1	1,35	3,2	199,500	P= 0,000
Методическая грамотность 2	2	4,8	169,000	P= 0,000



На рисунке 19 отражено исследование технологического критерия готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года, которое показало следующие результаты.



	комб.4 деиж-я	урок4ч-и	акт-сть	креа-сть	пр. 3-сб.об-я в х-и	а-з метод, ош
	рациональность			метод.грам-ть		
■ ЯЭГ1	1Д	1Д	1,75	3,5	1,35	2
■ ЭГ2	2,6	2,3	3,3	6,2	3,2	4,8

**>ис. 19. Сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов технологического критерия готовности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров I, 2, 3 года обучения**

На контрольном этапе эксперимента методом Вилкоксона между ЭГ1 и ЭГ2 установлены различия по уровню шкал.

Рациональность (1): хореографическая комбинация 4 движения (U=212;  $p<0,01$ ).

Рациональность (2): урок хореографии (класс-концерта) 4 части (U=159;  $p<0,01$ ). Различия установлены на высоком уровне значимости  $p<0,01$ , что объясняется тем, что у студентов-хореографов экспериментальной группы ежедневно проводилась практика рациональной организации хореографических комбинаций и урока хореографии по

соотношению четырех его частей, благодаря чему и сформировался навык их рационального построения.

Креативность: тематический урок (урок на здоровьесберегающую тему) ( $U=345$ ;  $p<0,01$ ). Различия установлены на высоком уровне значимости  $p<0,01$ , что объясняется тем, что у студентов-хореографов экспериментальной группы в режиме создания творческих проектов велась углубленная работа с интернет ресурсами. Студенты изучали видеоматериалы по спортивной медицине отечественных и зарубежных источников и использовали их в традиционном процессе подготовки, внося свои коррективы, экспериментируя, что и послужило хорошим толчком для раскрытия их творческого потенциала и креативности.

Методическая грамотность (1): принципы здоровьесберегающего образования в хореографии ( $U=199$ ;  $p<0,01$ ).

Методическая грамотность (2): анализ методических ошибок преподавания хореографии, приводящих к травмам ( $U=169$ ;  $p<0,01$ ). Различия установлены на высоком уровне значимости  $p<0,01$ , что объясняется целенаправленным акцентированием внимания студентов-хореографов экспериментальной группы на методических ошибках и принципах профессиональной деятельности в формате метода А КС (анализ конкретных ситуаций) с полным методическим и практическим разбором, в котором методические ошибки рассматривались не просто как правила исполнения, а как угроза потери профессионального здоровья, эмоциональная сторона которой и повлияла на результат.

Активность ( $U=191$ ;  $p<0,01$  (Приложение 9, Таблица 11)). Различия установлены на высоком уровне значимости  $p<0,01$ , что объясняется работой студентов-хореографов экспериментальной группы в режиме активной самостоятельной проектной деятельности. Обучающиеся проектировали и реализовывали в учебно-воспитательном процессе вуза здоровьесберегающие уроки хореографии, программы здорового питания и режима трудовой

деятельности, хореографические спектакли, что и повлияло на характер их деятельности с пассивно-усваивающего на активно-реализующий.

Между КГ1 и КГ2 различий нет (Приложение 9, Таблица 12).

*5. Рефлексивно-проектировочный критерий. Сформированность духовно-нравственной саморегуляции творческой деятельности.*

До проведения экспериментальной работы со студентами-хореографами, качество ведения их постановочной хореографической деятельности и духовный аспект личности хореографа в контрольной и экспериментальной группе находились на одном репродуктивном уровне.

Анализ результатов исследования по методике «Иерархия личности» показал, что у большей части студентов-хореографов духовность не является доминирующей тенденцией личности. Часть студентов находится лишь на душевном уровне, принимая его за духовный.

Качество ведения постановочной хореографической деятельности студентов-хореографов контрольной и экспериментальной групп определялось при помощи методики «Индекс качество духовности хореографических постановок». Анализ результатов показал отсутствие интереса к воспроизведению духовно-нравственных культурных ценностей в постановочной деятельности и заинтересованность мистическими, загадочными, фантастическими сюжетами постановок.

Формирующий этап эксперимента подтвердил результативность модели (совместного анализа идейности хореографических произведений, представляющих образцы мирового классического наследия в формате метода «мозгового штурма», благодаря которому и показатели качества хореографических постановок тоже стремительно изменились).

Таблица 14

Различия в показателях «Духовность»

и «Качество ведения постановочной, хореографической деятельности»

рефлексивно-проектировочного критерия готовности  
в экспериментальной группе до и после эксперимента

Параметры сравнения	Средние значения		Критерий достоверности	
	До и после эксперимента			
	ЭГ1	ЭГ2	U-критерий	Уровень значимости
Духовность как доминирующая тенденция личности.	1,6	2,2	538,000	P= 0,000
Качество ведения постановочной, хореографической деятельности	0,24	0,6	319,500	P= 0,000

Рисунок 20 отражает исследование рефлексивно-проектировочного критерия готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров 1, 2, 3 года обучения.

2,5

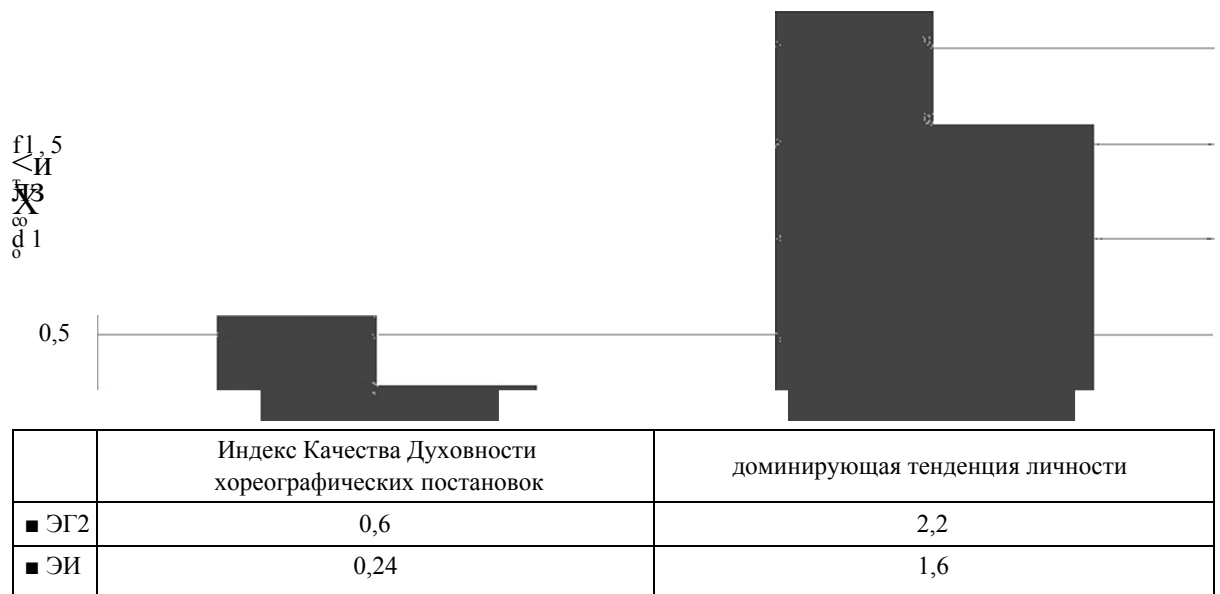


рис. 20. Сравнение (ЭГ1 и ЭГ2) усредненных результатов рефлексивно-проектировочного критерия готовности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров 1, 2, 3 года обучения

На контрольном этапе эксперимента Методом Вилкоксона между ЭГ1 и ЭГ2 установлены различия по уровню шкал.

Доминирующая тенденция личности (U=538; p<0,01).

Индекс качества духовности хореографических постановок ( $U = 319,5$ ;  $p < 0,01$ ) (Приложение 9, Таблица 13). Различия установлены на высоком уровне значимости  $p < 0,01$ , что объясняется целенаправленным формированием интереса у студентов-хореографов экспериментальной группы к образцам мирового классического наследия с позиции духовно-нравственной ценности произведения и стимулированием использования духовно-нравственных культурных ценностей в своей постановочной деятельности.

Между КГ 1 и КГ 2 различий нет (Приложение 9, Таблица 14).

Полученные данные статистической обработки результатов экспериментального исследования о положительной динамике показателей готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности свидетельствуют о том, что в ходе апробации модели формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности произошли качественные изменения. Различия установлены по всем показателям на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ) и являются статистически значимыми. Обобщенные результаты по уровням сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности на начало и окончание экспериментального исследования представлены на рисунке 21.

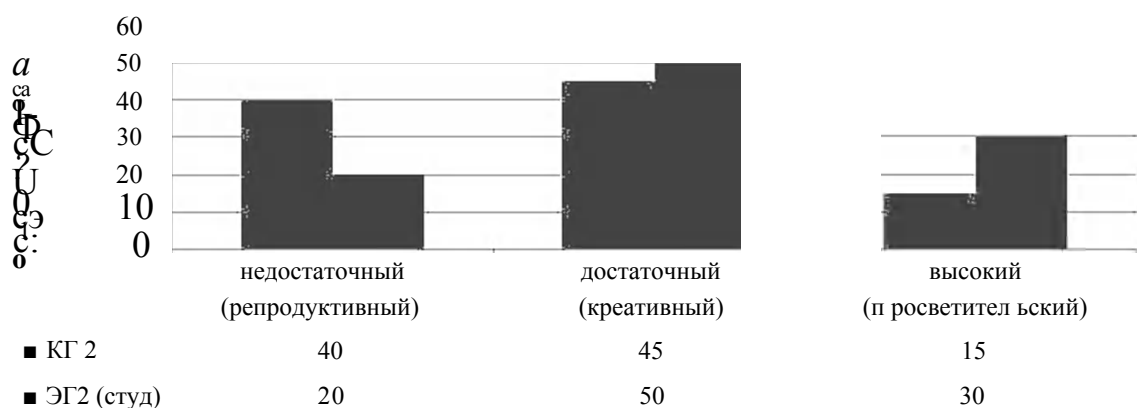


Рис. 21. Уровни сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности в студенческих группах КГ2 и ЭГ2

Расчет различий в сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности в студенческих группах КГ2 и ЭГ2 проведен при помощи критерия угловое преобразование Фишера. Различия установлены по следующим интервалам: недостаточный (репродуктивный) -  $\Phi^* = 2,8$  ( $p < 0,01$ ) (как видно из рисунка, этот уровень преобладает в КГ2); высокий (просветительский) -  $\phi^* = 2,54$  ( $p < 0,01$ ) (данный уровень преобладает в ЭГ2). В ходе исследования выдвинутая гипотеза подтвердилась. Доказана эффективность предложенной модели формирования готовности студентов-хореографов к реализации здоровьесберегающей деятельности при наличии соответствующих педагогических условий.

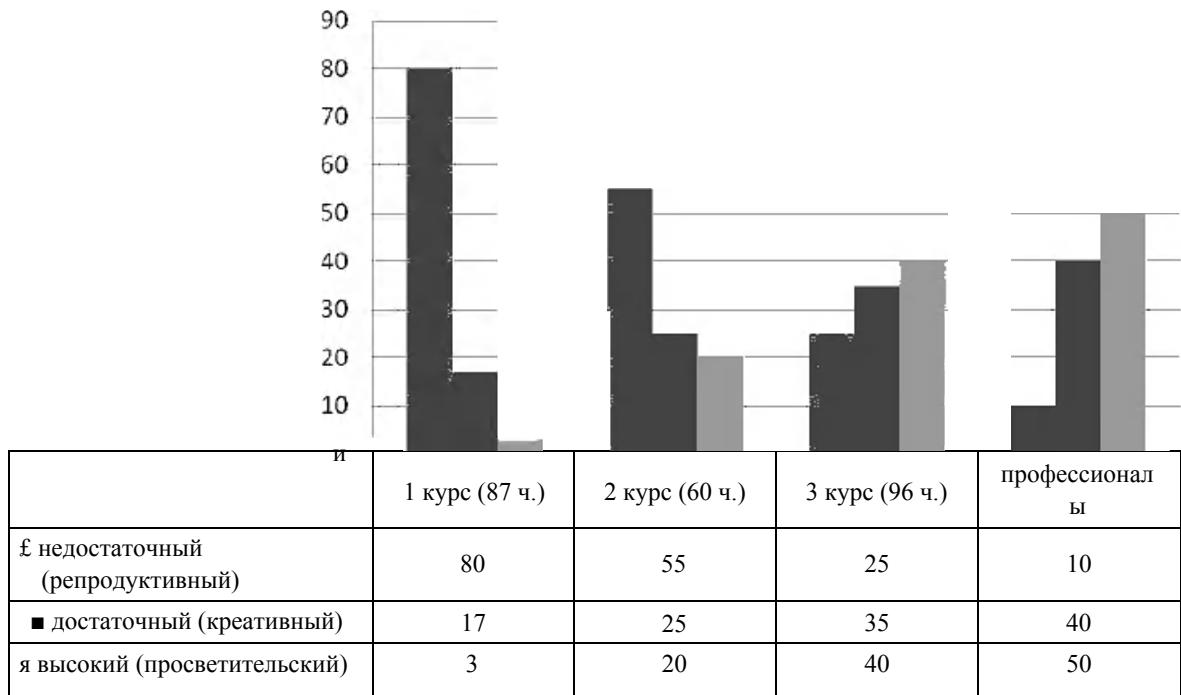
Заключительным действием в аналитической части нашей работы было сравнение результатов тестирования экспериментальной группы студентов-хореографов после реализации модели и профессионалов (преподавателей и балетмейстеров) (Рисунок 22).

Статистический анализ при помощи метода Манна - Уитни позволил установить различия по части шкал (Приложение 9, таблица 17):

- гибкость спины ( $U=237,5$ ;  $p < 0,05$ );
- сила спины 1 ( $U=234,0$ ;  $p < 0,05$ );
- сила спины 2 ( $U=244,0$ ;  $p < 0,01$ );
- выносливость спины ( $U=246,5$ ;  $p < 0,05$ );
- знания (анкета) ( $U= 174,5$ ;  $p < 0,01$ );
- рациональность: хореографическая комбинация 4 движения ( $U=235,0$ ;  $p < 0,05$ );
- рациональность: урок хореографии (класс-концерта) 4 части ( $U= 165,0$ ;  $p < 0,01$ );
- креативность тематического урока (урок на здоровьесберегающую тему) ( $U= 166,0$ ;  $p < 0,01$ );
- методическая грамотность: анализ методических ошибок преподавания хореографии, приводящих к травмам ( $U=236,0$ ;  $p < 0,05$ );

- индекс качества духовности хореографических постановок ( $U=224,5$ ;  $p<0,01$ );
- доминирующая тенденция личности ( $U=217,0$ ;  $p<0,01$ ).

Все перечисленные показатели выше в группе профессионалов, преподавателей и балетмейстеров, чем у студентов экспериментальной группы.



**\*ис. 22. Динамика возрастания сформированности готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов в сравнении с профессионалами (преподавателями и балетмейстерами)**

Полученные результаты позволяют утверждать, что по показателям информационно-потребностного критерия (практическая потребность); антропометрического критерия (показатели физической подготовленности стопы, колена и бедра, а также показатели физического развития - ИМТ); регулятивного критерия (позитивный и негативный настрой); технологического критерия (методической грамотности: принципы здоровьесберегающего образования в хореографии; активности) в экспериментальных группах ЭГ2 и преподавателей, балетмейстеров (профессионалов) не отличаются. Высоко значимые различия установлены по показателям информационно-потребностного критерия по результатам

анкетирования (знания), по показателям технологического критерия, методологическим характеристикам: рациональность («урок хореографии, 4 части») и креативность. Можно утверждать, что профессионалы, преподаватели и балетмейстеры достигают более высоких значений по этим показателям за счет своего практического профессионального опыта здоровьесберегающей деятельности. Невысокозначимые различия установлены по показателям антропометрического критерия (показатели физической подготовленности спины); по показателям технологического критерия (рациональность «хореографическая комбинация, 4 движения», методическая грамотность «анализ методических ошибок»), по показателям рефлексивно-проектировочного критерия (индекс качества духовности хореографических постановок и доминирующая тенденция личности).

На контрольном этапе эксперимента для подтверждения выдвинутой гипотезы мы сравнили уровни отношения к здоровью и ЗОЖ по методике С. Дерябо и В. Левина «Индекс отношения к здоровью» у студентов экспериментальной группы после реализации модели и у профессионалов (преподавателей и балетмейстеров). На рисунке 23 отражены результаты психодиагностического исследования по методике С. Дерябо и В. Левина.

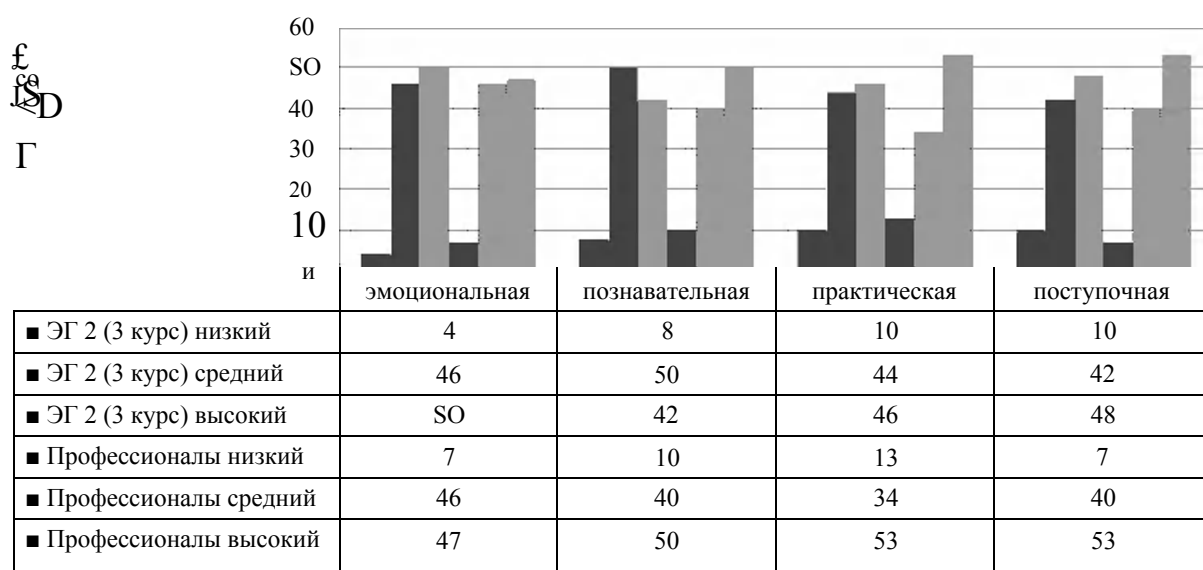


Рис. 23. Результаты психодиагностического исследования по методике С. Дерябо и В. Левина «Индекс отношения к здоровью»



По шкале «эмоциональной» у ЭГ2 - 50%, у профессионалов - 47% респондентов имеют высокие показатели. Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый способен наслаждаться своим здоровьем, способен получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагировать на поступающие от него сигналы; свободен от отрицательных эмоциональных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни и пр. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия.

Низкие показатели отмечены у 4% студентов и у 7% профессионалов. Это означает, что отношение к здоровью у данных участников эксперимента носит рассудочный характер, мало затрагивает их эмоциональную сферу, забота о здоровье для них - просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, что они глухи к витальным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов по отношению к здоровому образу жизни и т.д.

По шкале «познавательной» у ЭГ2 - 42%, у профессионалов - 50% респондентов имеют высокие показатели. Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый проявляет большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, СМИ, интернете, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д.

Низкие показатели отмечены у 8% студентов и у 10% профессионалов. Такие показатели означают, что отношение к здоровью у испытуемых мало затрагивает познавательную сферу: они в лучшем случае готовы лишь воспринимать поступающую от других людей информацию о здоровье, но сами не проявляет активности в ее поиске.

По шкале «практической» у ЭГ2 - 46%, у профессионалов - 53% респондентов имеют высокие показатели. Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемые активно заботятся о своем здоровье в

практической сфере: склонны посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом. Низкие показатели отмечены у 10% студентов и у 13% профессионалов. Такие показатели означают, что испытуемые готовы лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организывают другие люди, в крайнем случае они могут что-то предпринять, если этого потребует ситуация.

По шкале «практической» у ЭГ2 - 48%, у профессионалов - 53% респондентов имеют высокие показатели. Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемые активно стремятся изменять свое окружение: стараются повлиять на отношение к здоровью у окружающих людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандируют различные средства оздоровления организма, вообще создают вокруг себя здоровую среду. Низкие показатели отмечены у 10% студентов и у 7% профессионалов. Такие показатели означают, что отношение испытуемых к здоровью остается «личным делом», они не стремятся как-то изменить свое окружение.

В приложении помещена таблица расчета различий при помощи критерия Манна - Уитни между группами по шкалам теста. Различий не установлено.

Таким образом, результаты экспериментальной работы по формированию готовности к здоровьесберегающей деятельности у обучающихся подтверждают эффективность модели и комплекса педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности в профессиональной подготовке студентов-хореографов. Данное обстоятельство подтверждает успешность, проведенного нами экспериментального исследования.

## Выводы по третьей главе

1. Цель проведенного экспериментального исследования: экспериментально проверить эффективность модели и комплекса педагогических условий формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов. Модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов была разработана, обоснована и апробирована в рамках нашего исследования на базе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт современного искусства».

2. Для осуществления педагогического мониторинга формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности был разработан диагностический инструментарий, включающий критерии и показатели сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов, методики их измерения, характеристику уровней сформированное™.

Первый критерий - информационно-потребностный - оценивался с помощью авторского теста «Тест-контроль знаний о профессиональном здоровье хореографов» и авторской анкеты «Определение уровня сформированное™ потребности хореографов в здоровьесберегающей деятельности», которые позволили качественно оценить отношение хореографов к здоровьесберегающей деятельности в хореографии.

Второй критерий - двигательный - оценивался при помощи роста-веса индекса БРОКА:  $I = P - (L - 100)$ , где  $I$  - индекс,  $P$  - масса тела в кг,  $L$  - длина тела в см; формулы доктора Дж. Фурмана, (где отведено 43 кг на первые 152 см роста, а затем по 1,8 на каждые последующие 2,5 см); ИМТ (индекс массы тела), используемый в медицинских исследованиях для определения избыточного веса, которые позволили оценить физическое развитие хореографов. Использовались также измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 1 минуту; пробы Штанге - задержка дыхания на вдохе;

пробы Гении - задержка дыхания на выдохе, которые позволили оценить функциональное состояние и выявить скрытое переутомление и заболевания хореографов; методики, соответствующие приложению 3 к приказу Минздрава РФ № 186 и Минобразования РФ № 272 от 30.06.92 г. (действующей по настоящий период), которые включают дополнительные показатели физической подготовленности по физическим тестам такие, как: показатели на статическую выносливость (на время в секундах), гибкость (от нулевой линии), координацию движения, силовую выносливость (количество) и позволяют с помощью времени выполнения, величины сопротивления, динамики исполнения и количества исполненных движений оценить физическую готовность хореографов к профессиональной деятельности.

Третий критерий - регулятивный - оценивался при помощи методики М. Лютера и Эггерта по цвету; восьмифакторного теста на определение позитивного или негативного мышления хореографа, созданного автором на основании выделенных Allen J. Ryan и Robert E. Stephens профессиональных факторов психологического нездоровья хореографов; измерения волевой саморегуляции поведения с помощью показателей физической выносливости (по В.Б. Горскому), которые позволили оценить: эмоциональный настрой на деятельность и способность к волевому выбору; позитивное или негативное мышление среди хореографов; волевую саморегуляцию поведения, представляющих психологическую готовность хореографа.

Четвертый критерий - технологический - проверялся при помощи методических практике-ориентированных тестов, созданных автором на основании требований к профессиональной деятельности (Н.И. Тарасов, Р.В. Захаров), которые позволили оценить качество рациональности, методической грамотности, активности и креативности в профессиональной деятельности.

Пятый критерий - рефлексивно-проектировочный - проверялся при помощи методики «Иерархия личности» (Е.В. Шестун, Е.А. Морозова, И.А. Подоровская, Е.Н. Усгюжанинова), а также при помощи методики «Индекс качества духовности хореографических постановок», основанной на

методиках определения индекса качества обучения по В. Зайцеву (1997 г.) и требований к постановочной деятельности выдающегося балетмейстера Р.В. Захарова, где индекс качества обучения составляет:  $Y = \frac{\text{количество высоких отметок по предметам}}{\text{на общее количество изучаемых предметов}}$ , что позволило оценить качество духовности как доминирующую тенденцию личности и определить насколько убедительно сценическое воплощение духовной идеи.

3. Для подтверждения выдвинутой гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

На констатирующем этапе было установлено, что экспериментальные (ЭГ) и контрольные выборки (КГ) до проведения занятий в ЭГ не отличаются статистически по исследуемым характеристикам и имеют низкий уровень сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности. Тем не менее мы обнаружили значимое различие на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ) между ЭГ студентов\*хореографов и преподавателей, балетмейстеров (профессионалов) по уровню их готовности к здоровьесберегающей деятельности. Результаты констатирующего эксперимента позволили сделать вывод о том, что профессиональная подготовка хореографов в высших учебных заведениях не обеспечивает формирования должного уровня их готовности к здоровьесбережению и что необходимо совершенствовать процесс формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов.

На формирующем этапе эксперимента была апробирована разработанная диссертантом модель и обеспечены педагогические условия реализации данной модели.

На контрольном этапе было проведено повторное диагностическое исследование, которое выявило положительную динамику уровней сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов экспериментальных групп. Для оценки значимости

результатов проделанного эксперимента было проведено сравнение показателей готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов экспериментальных групп с профессионалами (преподавателями и балетмейстерами), имеющими опыт здоровьесберегающей деятельности не менее 3 лет.

4. Полученные данные статистической обработки результатов экспериментального исследования методом Манна - Уитни в программе SPSS-17 с использованием углового преобразования Фишера свидетельствуют о том, что в ходе реализации модели формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности произошли качественные изменения в показателях уровня их готовности. Различия установлены по всем показателям на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ) и являются статистически значимыми, что подтверждает эффективность предложенной модели и выдвинутую гипотезу.

5. Дальнейшие перспективы исследования процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов в вузе возможны в сфере детального изучения компонентов данного процесса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Готовность будущего хореографа к здоровьесберегающей деятельности представляет собой физическое, психологическое, социальное и духовно-нравственное состояния здоровой личности, а также профессиональное свойство (личности), в котором выражается степень усвоения будущим преподавателем и балетмейстером социального опыта в аспекте здоровьесбережения и способность использовать данный опыт для обеспечения профессионального долголетия.

2. Анализ научной литературы показал, что структуру готовности к здоровьесберегающей деятельности составляет физическая, психологическая, социальная и духовно-нравственная готовность, в которой выделяются следующие компоненты: когнитивный; физический; эмоционально-волевой; деятельностный; ценностно-поведенческий. В процессе проводимого исследования были определены критерии сформированное™ готовности (информационно-потребностный; антропометрический; регулятивный; технологический; рефлексивно-проектировочный) и их показатели, позволяющие определить уровень сформированности готовности студента-хореографа к здоровьесберегающей деятельности (недостаточный-репродуктивный, достаточный-креативный, высокий-просветительский). Выявленные критерии и показатели сформированное™ готовности позволяют осуществлять мониторинг эффективности процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в организациях высшего образования.

3. Нами была выявлена совокупность педагогических условий, необходимых для процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности:

- просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии;
- включение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия», предусматривающего применение специально разработанного комплекса учебно-методических материалов;
- углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима дня посредством разработки индивидуальной программы ЗОЖ;
- использование специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуры здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

4. Была разработана, обоснована и апробирована педагогическая модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов в вузе. Данная модель основана на принципах здоровьесберегающей педагогики, обеспечивающих процесс формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, структурными компонентами которого являются: когнитивный, физический, эмоционально-волевой, деятельностный, ценностно-поведенческий, формирование которых осуществляется в учреждениях высшего образования с помощью педагогической, методической, художественно-творческой, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности, реализуемой теоретическими, методическими и практическими средствами с помощью специально разработанных для хореографов здоровьесберегающей технологии и активных и интерактивных методов обучения (в форме лекций, семинаров, тренингов, практической и постановочной работы).

Для решения поставленных в диссертационном исследовании задач нами была проведена экспериментальная работа по формированию готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.



Программа экспериментальной работы включала в себя проблему исследования и основные направления ее решения, характеристику средств (экспериментальной работы), этапы эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный).

Реализация модели и педагогических условий в процессе экспериментальной работы позволили доказать их эффективность, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования.

Уровень готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности у студентов экспериментальной группы, достигнутый ими к концу эксперимента, оказался выше, чем тот же показатель у студентов контрольной группы. Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики; результаты корреляционного анализа позволили отразить положительную динамику уровней сформированное™ готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов экспериментальной группы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровоохранение в России. 2011: стах, сб / Росстат. - М., 2011. - 326 с.
2. Здоровоохранение в России. 2011. Статистические данные. Травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин у детей в возрасте 0-17 лет [Электронный ресурс]. - URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki^paBOOxpаHeHHe\\_B\\_РосcHH](https://ru.wikipedia.org/wiki^paBOOxpаHeHHe_B_РосcHH)
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года от 12 мая 2009 г. № 537 [Электронный ресурс]. - URL: <http://base.garant.ru/195521/>
4. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. - URL: <http://base.garant.ru/191961/>
5. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В. А. Тишков [Электронный ресурс]. - URL: <https://i.npravstvennogo-razvitiya-lichnosti-grazhdanina-rossii-850942.html>
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», принятый 29.12.2012, № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016 г., с изм. от 19.12.2016 г.) [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>; [https://legalacts.ru/doc/273\\_FZ-ob-obrazovanii/](https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/)
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - URL: [http://guochemogorsk.ru/docs/fz\\_o\\_fizkulture\\_i\\_sporte.pdf](http://guochemogorsk.ru/docs/fz_o_fizkulture_i_sporte.pdf)
8. Приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 № 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)» [Электронный ресурс]. - URL: [http://www.consultantm/document/cons\\_doc\\_LAW\\_155553](http://www.consultantm/document/cons_doc_LAW_155553)
9. Приказ Минобрнауки России от 12. 01. 2016 № 6 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство (уровень бакалавриата)» [Электронный ресурс]. - URL: <http://ppt.ni/docs/prikaz/minobmauki/n-6-25487>
10. Приказ Минобрнауки России от 12.03. 2015 г. № 223 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура (уровень бакалавриата)» [Электронный ресурс]. - URL: <http://минобрнауки.рф/документы/5445>
- И. Приказ Минздрава РФ, Минобразования РФ от 30.06.1992 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях» Приложение 3 [Электронный ресурс]. - URL: <http://mdoctor.net/medicine2009/bz-dv/med-eqzah.html>

12. Распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 № 1873-р [Электронный ресурс]. - URL: <http://mlaws.m/goverment/Raspoiayazheni^Pmvitelstyua-RF-ot^25.10.2010-N-1873-r/>
13. ФГОС в сфере хореографии: методология, идеология, структура// [Электронный ресурс]. - URL: <http://megaob^^>
14. Абаскалова Н.Г. Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы). Разработки уроков: метод, пособие для учителей / Н.П. Абаскалова. - Новосибирск: Лада, 2000. - 292 с.
15. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001. - 361 с.
16. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (школа - вуз): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Абаскалова Надежда Павловна. - Барнаул, 2000.-48 с.
17. Авдеев Д.А. Как сохранить душевный мир / Д.А. Авдеев. - М: Лепта Книга, 2015. - 160 с. - (Серия «Исцеление»).
18. Алишева А.Т. Наследие мастеров хореографического искусства и образования, как нить из века в век во имя добра / А.Т. Алишева // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. - 2015. - № 4(40). - С. 53-55.
19. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с. - (Физкультура и здоровье).
20. Андреева В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андреева Вера Евгеньевна. - СПб, 2010.
21. Андреев Ю.А. День здоровья с утра до вечера в XXI веке / Ю.А. Андреев. - СПб: Питер, 2008. - 288 с. - (Храм здоровья).
22. Анисимова Е.Н. Исследование мотивации профессиональной деятельности будущих артистов балета / Е.Н. Анисимова // Наука, образование, общество. - 2016. - № 3(9). - С. 7-12.
23. Армашевская К.Н. Балетмейстер Вайнонен / К.Н. Армашевская, Н.В. Вайнонен. - М.: Искусство, 1971.
24. Архив: Википедия: Список известных лесбиянок, геев и бисексуалов России. - URL: [http://www.wikireality.ru/wiki/Архив:Википедия:Список\\_известных\\_лесбиянок,\\_геев\\_и\\_бисексуалов\\_России](http://www.wikireality.ru/wiki/Архив:Википедия:Список_известных_лесбиянок,_геев_и_бисексуалов_России)
25. Багнетова Е.А. Формирование профессионально-педагогической культуры здоровья студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Багнетова Елена Александровна. - Сургут, 2004. - 208 с.
26. Баднин И.А. Охрана труда и здоровья артистов балета: учебное пособие / И.А.Баднин. - М.: Медицина, 1987. - 208 с.
27. Баднин И.А. Повреждения стоп, голеностопного и коленного сустава у артистов балета: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / Баднин Иван Аверьянович. - М., 1978. - С. 59-82.
28. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии: монография / Р.М. Баевский. - М.: Медицина, 1979. - 298 с.

29. Баевский Р.М. Измерьте свое здоровье / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. - М.: Сов. Рос, 1988. - 96 с.

30. Бакина С.Ю. Эротизм в хореографическом искусстве. Исторический и современный аспект: автореф. дис. ... канд. искусств, наук: 17.00.09 / Бакина Светлана Юрьевна. - СПб, 2007. - 21 с.

31. Балет. Энциклопедия. - М.: СЭ, 1981.

32. Балетная принцесса и смерть от СПИДа - prosvetitel - Живой Журнал.  
- URL: <http://prosvetitel.uivej.ru/>

33. Бардина М.Ю. Здоровый образ жизни студентов вуза / М.Ю. Бардина // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы VII Междунар. науч-прак. конф. (Чебоксары, Июня 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широковх [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - С. 210-214.

34. Барышникова Т. Азбука хореографии: методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т. Барышникова. - СПб, 1996.

35. Безруких М.М. Возрастная физиология: учеб, пособие для пед. вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2002. - 412 с.

36. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. - М., 2004. - 240 с.

37. Безруких М.М. Школьные факторы риска и их влияние на состояние здоровья учащихся / М.М. Безруких // Справочник руководителя 196 образовательного учреждения. - 2009. - № 8. - С. 65-74.

38. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика: учеб, пособие / Д.А. Белухин - М.: Моск. психол.-социал. ин-т, 2005. - 439 с.

39. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. - М.: Наука, 1973. - 271 с.

40. Богачева Ю.В. Формирование профессиональной готовности к практической деятельности педагогов-хореографов в вузах культуры и искусств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Богачева Юлия Владиславовна. - М., 2007. - 215 с.

41. Божедомова С.В. Формирование готовности студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Божедомова Светлана Владимировна. - Тольятти, 2011. - 21 с.

42. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность / Л.Д. Блок. - М.: Искусство, 1987. - 380 с.

43. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - Л., 1980.

44. Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.В. Ванслов. - М.: Искусство, 1968.

45. Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.В. Ванслов. - 2-е изд., доп. - М., 1971.

46. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - М.: Академия, 2001. - 352 с.

47. Васильева Т.И. Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей. Методическая разработка / Т.И. Васильева. - М., 1983.
48. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приёма детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: учебно-методическое пособие / Т.И. Васильева. - М., 1994.
49. Великанова Л.К. Избранные лекции по возрастной физиологии: учебное пособие для студентов педагогических институтов / Л.К. Великанова, Г.П. Иванова, Е.Б. Попова. - Новосибирск; Новосиб. гос. пед. ин-т., 1976. - 92 с.
50. Википедия. - URL: <http://wikipedia.org/>
51. Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов не физкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Витун. - Магнитогорск, 2007. - 157 с.
52. Витфилд Р. Управление эмоциями. Создание гармоничных отношений / Р. Витфилд. - СПб: Весь, 2011. - 304 с. - (Прикладная психология).
53. Возрастные закономерности развития двигательных возможностей человека: сб. науч. ст. / Каз. ин-т физ. культуры; редкол.: Каражанов Б. К. [и др.]. - Алма-Ата: КазИФК, 1987. - 95 с.
54. Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: тез. III Всесоюз. конф. «Физиология развития человека» / редкол.: Козлов В. И. [и др.]; АПН СССР, НИИ физиология детей и подростков. АН СССР, Науч. совет АН СССР и АМН СССР по физиологии человека. - М., 1990.
55. Волков М.В. Профессиональные травмы у артистов балета и их профилактика / М.В. Волков И.А. Баднин. - М.: Ортопедическая травматология, 1970.
56. Волков М.В. Профилактика и основные принципы лечения повреждений у спортсменов, артистов балета и цирка / М.В. Волков, З.С. Миронова.-М.: Медицина, 1964.
57. Воля - это... Что такое воля? [Электронный ресурс]. - URL: <https://psychology.academic.ru/340/воля>
58. В России растёт детский травматизм - инфографика [Электронный ресурс]. - URL: <http://dengi.45.m/texVinfografika/74231048294400.html>
59. Всемирный доклад о профилактике детского травматизма. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008. - М.: Весь мир. - 39 С.
60. Герчак Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Герчак Ярослав Михайлович. - Новокузнецк, 2007. - 225 с.
61. Гладуняк Ю.О. Хореографическое образование детей в системе дополнительного образования и здоровьесберегающие технологии / Ю.О. Гладуняк // Вестник магистратуры. - 2016. - № 4-3(55). - С. 27-29.
62. Головкина С.М. Уроки классического танца в старших классах / С.М. Головкина. - М., 1989.
63. Гомосексуализм - Циклопедия [Электронный ресурс]. - URL: <http://cyclowiki.org/wiki/Гомосексуализм>

64. Гройсман А.Л. Основы психологии художественного творчества: учебное пособие / А.Л. Гройсман. - М.: Когито-Центр, 2003. - 187 с.
65. Гройсман А.Л. Психология артиста балета / А.Л. Гройсман. - М.: ГИТИС, 1987.
66. Гройсман А.Л. Психология успешности профессионального обучения и творческой деятельности актера / А.Л. Гройсман. - М.: Когито-центр, 2007. - 143 с.
67. Гройсман А.Л. Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда / А.Л. Гройсман, А.Н. Иконникова. - М.: Когито-центр, 2006.-160 с.
68. Гройсман А.Л. Анатомия и физиология человека с элементами балетной медицины. Ч. 1. Анатомия и физиология / А.Л. Гройсман, А.Н. Иконникова. - М.: Когито-центр, 2006. - 95 с.
69. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков [Электронный ресурс]. - URL: [http://school.ru/fgos/konceptija\\_dukhovno-nravstv-vospitanija.pdf](http://school.ru/fgos/konceptija_dukhovno-nravstv-vospitanija.pdf)
70. Демидова В.Е. Здоровый педагог - здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство / В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова. - М.: Цветной мир, 2013. - 96 с. - (Современный педагог и семья).
71. Дмитриева В.М. Современное состояние и перспективы развития хореографического образования в России / В.М. Дмитриева //1 Международная научно-практическая конференция «Хореографическое образование, Россия и Европа. Современное состояние и перспективы». - М., 2008.
72. Додонова Л.Г. Конституционные особенности организма детей как основа индивидуального подхода в валеологии / Л.П. Додонова, В.К. Рассадкина // Проблемы педагогической валеологии. - СПб, 1996. - С. 17-19.
73. Древинг Е.Ф. Лечебная физкультура в травматологии / Е.Ф. Древинг. - М.: Медгиз, 1940. - 164 с.
74. Древинг Е.Ф. Травматология: методика занятий лечеб. физкультурой / Е.Ф. Древинг. - М.: Познават. кн. плюс, 2002. - 224 с.
75. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л.Б. Дыхан. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 412 с.
76. Зайцев В. Диагностико-технологическое управление процессом обучения // Народное образование. - 2000. - № 7. - С. 70-77.
77. Заремук А.М. Лечебная физкультура при артроскопических стабилизирующих операциях на коленном суставе: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / Заремук Адам Муратчериевич. - М., 2008. - 133 с.
78. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р.В. Захаров. - М.: Искусство, 1983. - 237 с.
79. Захаров Р.В. Записки балетмейстера / Р.В. Захаров. - М., 1966.
80. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. - СПб, 1994. - 78 с.

81. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Зайцев Георгий Кирович. - СПб, 1998. - 409 с.

82. Здоровый образ жизни: научный и православный взгляды: сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения Н.И. Пирогова / Правительство Самар. обл., Самар. Епархия РПЦ [и др.]. - Самара: Книга, 2011. - 559 с.

83. Зильберман С.В. Формирование моральной компетентности студента в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Зильберман Светлана Васильевна. - Красноярск, 2004. - 206 с.

84. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова, Т.О. Панина. - Кемерово, 2009. - 347 с.

85. Кале-Жермен Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя или как работают позвоночник, суставы и мышцы = Как работает тело: позвоночник, суставы и мышцы / Б. Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой. - М.: АСТ: Астрель, 2010. - 296 с.

86. Каллистов Д.П. Античный театр / Д.П. Каллистов. - Л.: Искусство, 1970. - 176 с.

87. Качества руководителя, которыми он должен обладать [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.gmdare.ru/rukovoditelya.html>

88. Классическое наследие. История и развитие [Электронный ресурс]. - URL: <http://oballet.ru/page/klassicheskoe-nasledie>

89. Клесгова О.А. Направленность методической работы на формирование готовности педагогов к осуществлению здоровьесберегающего процесса в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Клесгова Оксана Александровна. - Челябинск, 2006. - 25 с.

90. Ключинская Т.Н. Силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов в эстетической гимнастике с применением локальных отягощений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ключинская Татьяна Николаевна. - СПб, 2012. - 26 с.

91. Коган О.Г. Реабилитация больных при травмах позвоночника и спинного мозга. - М.: Медицина, 1975.

92. Козуб М.В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Козуб Марина Васильевна. - Елец, 2007. - 221 с.

ЭЗ. Колбанов В.В. Концептуальные и нормативные основания обеспечения здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях / В.В. Колбанов. - СПб: ГУПМ, 2003. - 124 с.

94. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений / Е.Г. Котельникова. - Л., 1980.

95. Краевский В.В. Методология педагогики: новый этап: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / В.В. Краевский, Е.В. Бережнова. - М.: Академия, 2006. - 400 с.
96. Красненков А. Жизнь спортсмена - это борьба. Сначала за медали, потом за здоровье (З.С. Миронова) [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.sportspmvka.com/main.mhtml?Part^55&PubID=4933>
97. Краткая философская энциклопедия. - М.: Прогресс - Энциклопедия, 1994. - 576 с.
98. Крымина Е.П. Взаимозависимость личностного развития и нервно-психического здоровья студентов-хореографов в процессе социализации: дис... канд. соц. наук: 14.00.52 / Крымина Елена Павловна. - Волгоград, 2005. - 134 с.
99. Кузьмина Н.В. Понятие «педагогической системы» и критерии ее оценки / Н.В. Кузьмина // Методы системного педагогического исследования / под ред. Н.В. Кузьминой. - М.: Народное образование, 2002. - С. 7-52.
100. Куркатов С.В. Особенности заболеваемости детей и подростков, обучающихся в специальных образовательных учреждениях хореографическому искусству / С.В. Куркатов, Е.А. Мельникова // Наука в центральной России. - 2013. - № 12S. - С. 57-60.
101. Курочка А.Е. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии / А.Е. Курочка, Н.Г. Русакова // IV Всероссийская научно-практическая конференция «Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры»: сборник материалов / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. - Тольяги, 2015. - С. 122-125.
102. Ларионова И.С. Философия здоровья: учеб, пособие / И.С. Ларионова. - М.: Гардарики, 2007. - 223 с.
103. Ларионова И.С. Здоровье человека и здоровье социума (соц-философ. аспект) / И.С. Ларионова // Социальная политика и социология. - 2004. - №1. - С. 27-34.
104. Ласская Л.А. Реабилитация спортивной работоспособности после травмы опорно-двигательного аппарата / Л.А. Ласская. - М.: Медицина, 1971.
105. Леванова Е.А. Технологии здоровьесбережения в образовании: учеб.-метод. пособие / Е.А. Леванова, В.А. Плешаков, Т.В. Пушкарева [и др.]. - М.: МОСПИ-МГГУ, 2008. - 150 с.
106. Левченко А.В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной подготовке студентов педагогического университета: монография / А.В. Левченко. - Самара: Офорт, 2005. - 172 с.
107. Левченко А.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Левченко Александр Васильевич. - Самара, 2001. - 193 с.
108. Лейбов Э.Б. Некоторые причины производственного травматизма и профессиональной заболеваемости артистов балета / Э.Б. Лейбов // Театр. - 1966. - №12. - С. 61-65.
109. Лейбов Э.Б. Некоторые особенности скелета у артистов балета / Э.Б. Лейбов, Г.Д. Рохлин. - СПб: Арх. анат, 1967.



110. Леонова М.К. Сохранение наследия выдающихся деятелей отечественного хореографического искусства и образования в московской государственной академии хореографии / М.К. Леонова // *Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование.* - 2015. - № 4(40). - С. 8-10.
111. Лисицын Ю.П. Здоровье человека - социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. - М.: Мысль, 1989. - 270 с.
112. Лищук В.А. Технология повышения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова; под ред. В.И. Покровского. - М.: Медицина, 1999. - 320 с.
- ИЗ. Лобжа М.Т. Основные понятия и термины физической культуры [Электронный ресурс] / М.Т. Лобжа, С.С. Агапов. - URL: [http://stodopedia.rW3\\_73431\\_osnovnie-ponyatiya-i-te™](http://stodopedia.rW3_73431_osnovnie-ponyatiya-i-te™)
114. Лопухов Ф.В. Хореографические откровения / Ф. В. Лопухов. - М.: Искусство, 1971.
115. Лука (Войно-Ясенецкий), свт. Дух, душа и тело / свт. Лука (Войно-Ясенецкий). - Мн: Белорусская православная церковь, 2015. - 191 с.
116. Люшер М. Закон гармонии в нас. Регуляционная психология профессора Люшера. Какого цвета ваша жизнь. Практическое руководство / М. Люшер. - М.: ИКСР, 2008.
117. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас Практическое руководство / М. Люшер. - М.: Гиппо, 2003. - 252 с.
118. Люшер М. Цветовой тест Люшера / М. Люшер. - М.: АСТ, 2005. - 192 с.
119. Маджуга А.Г. Здоровьесоздающее образование: монография / А.Г. Маджуга. - Уфа: РИО РУМНЦ, 2008. - 389 с.
120. Маджуга А.Г. Использование здоровьесберегающих технологий в эколого-валеологическом образовании и воспитании учащихся / А.Г. Маджуга // *Здоровье и образование в XXI веке: материалы V междунар. науч.-практ. конф.* - М.: Изд-во РУДН, 2004. - С. 230-232.
121. Маджуга А.Г. Принципы здоровьесоздающего образования и их классификация / А.Г. Маджуга // *Педагогика: семья - школа - общество: коллективная монография / под общ. ред. проф. О.И. Кирикова. Книга 15.* - Воронеж: ВГТТУ, 2008. - С. 51-76.
122. Маджуга А.Г. Программа интегрированного курса «Здоровье человека» / А.Г. Маджуга. - Стерлитамак: СГПА, 2007. - 45 с.
123. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесоздающего образования в современной школе: монография / А.Г. Маджуга. - Шымкент, 2005. - 365 с.
124. Маджуга А.Г. Формирование валеологической культуры личности в контексте совместно-диалогической здравотворческой деятельности субъектов образовательного процесса / А.Г. Маджуга // *Валеология.* - 2003. - №1.
125. Маджуга А.Г. Педагогическая концепция здоровьесоздающей функции образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.Г. Маджуга. - Владимир, 2011. - С. 15-17.

126. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
127. Макарова Л.Н. Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся / Л.Н. Макарова, И.А. Шаршов. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 96 с. - (Библиотека практического психолога).
128. Малорошвило Л.Н. Формирование готовности студентов вузов физкультурно-спортивного профиля к здоровьесбережению учащихся: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Малорошвило. - Челябинск, 2004. - 168 с.
129. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога: монография / Н.Н. Малярчук. - Тюмень: Изд-во ТГУ, 2008. - 192 с.
130. Марина М.А. Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического образования / М.А. Марина // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. - 2015.-№ 5(40).-С. 102-112.
131. Марченкова А.И. Проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству / А.И. Марченкова, А.Л. Марченков // Педагогика: традиции и инновации: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). - Челябинск: Два комсомольца, 2012. - С. 172-174.
132. Месерер А.М. Танец. Мысль. Время / А. М. Месерер; предисл. Б. Ахмадулиной. - 2-е изд., доп. - М.: Искусство, 1990. - 265 с.
133. Мессерер А. Уроки классического танца / А. Мессерер - Л., 1967.
134. Методология педагогического исследования: программа курса для слушателей дополнительной образовательной программы «Преподаватель высшей школы» / сост. Т.И. Руднева. - Самара: Универс-групп, 2006. - 28 с.
135. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека / М.С. Миловзорова. - М.: Медицина, 1972. - 232 с.
136. Мирный В.И. Хореографическая композиция: учеб, пособие / В. И. Мирный. - Самара: Изд-во Самар, госуд. акад. культуры и искусств, 2003.-81 с.
137. Миронова З.С. Диагностика, лечение и профилактика микротравм у спортсменов / З.С. Миронова // Труды международного конгресса по спортивной медицине. - М., 1959. - С. 424-425.
138. Миронова З.С. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / З.С. Миронова. - М., 1976.
139. Миронова З.С. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / З.С. Миронова, И.А. Баднин. - М.: Медицина, 1976.-320 с.
140. Миронова З.С. Спортивная травматология / З.С. Миронова, Е.М. Морозова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 152 с.
141. Миронов С.П. Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / С. П. Миронов, М.Б. Цыкунов. - М.: ГлавНИВЦ Медицинского центра УД Президента РФ, 1998. - 99 с.
142. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, завед. / Л.М. Митина, Г.В.

Митин, О.А. Анисимова; под общ. ред. Л.М. Митиной. - М.: Академия, 2005. - 368 с.

143. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 192 с.

144. Мориц В.Э. Методика классического гренажа / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. - Л.-М., 1940.

145. Морозова Е.А. Диалоги о семье и браке / Е.А. Морозова. - М.: Сибирская благовонница, 2014. - 606 с.

146. Москалева А.С. Формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности у будущих социальных педагогов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А. С. Москалева. - Екатеринбург, 2010. - 222 с.

147. Мурашов В.И. Духовные ресурсы мира: преодоление глобализации [Электронный ресурс]. - URL: <http://ras-idea.ru/site/20>

148. Нагавкика Л.С. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие / Л.С. Нагавкика, Л.Г. Татарникова. - СПб: КАРО, 2005. - 272 с. - (Специалисту образовательного учреждения).

149. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе: монография / Ю.В. Науменко. - Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2008. - 368 с.

150. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: практическое пособие / авт.-сост В.В. Онишина. - М.: АРКТИ, 2008.-152 с.

151. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов / авт.-сост. В.Ф. Феоктистова. - Волгоград: Учитель, 2009. - 121 с.

152. Овчинников А., протоиерей. Основной инстинкт или блудная страсть. - М.: Даниловский благовестник, 2010. - 160 с.

153. Основные понятия и термины физической культуры [Электронный ресурс]. - URL: [https://studopedia.ru/3\\_73431\\_osnovnie\\_ponyatiya-i-termini-fizicheskoy-kulttiii.html](https://studopedia.ru/3_73431_osnovnie_ponyatiya-i-termini-fizicheskoy-kulttiii.html)

154. О страхе. Страх истинный и ложный/ - М.: Даниловский благовестник, 2007. - 320 с.

155. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Е.С. Рапацевич. - М.: Современное слово, 2005. - 720 с.

156. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990. - 288 с.

157. Пожедаев А.А. Формирование готовности старшего школьника к духовно-нравственной рефлексии: на материале физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Пожедаев Алексей Алексеевич. - Оренбург, 2003.

158. Попов А.А. Организация здорового образа жизни студентов в вузе как условие профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Попов Андрей Александрович. - Кемерово, 2011. - 201 с.

159. Посредственность как социальная опасность: сборник. - М.: Магистр, 2011. - 112 с. - (Современная русская философия, № 6).
160. Православная цивилизация: прошлое, настоящее, будущее: сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции «Православная цивилизация: прошлое, настоящее, будущее» / 15-17 сентября 2006 г. - Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2006. - 546 с.
161. Профилактика травматизма в образовательных организациях. Федеральные рекомендации по оказанию первичной медико-санитарной помощи обучающимся. - М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2016. - 20 с.
162. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб: Питер, 2003. - 607 с. - (Учебник для вузов).
163. Психолого-педагогический словарь-справочник / Ю.А. Лобейко [и др.]. - М.: Народное образование; Ставрополь: Изд-во СтГАУ «АРГУС», 2004. - 256 с.
164. Психические свойства личности [Электронный ресурс]. - URL: [http://www.stoeta.iWpsihologija/psihologija\\_lichnosti/psihologicheski\\_svojstva\\_lichnosti.html](http://www.stoeta.iWpsihologija/psihologija_lichnosti/psihologicheski_svojstva_lichnosti.html)
165. Психологические функции. О психологии [Электронный ресурс]. - URL: <http://o-psihologii.info/obshee/901-psihologicheskie-funkcii.html>
166. Пурисов И. Здоровая спина: опорно-двигательный аппарат / И. Пурисов. - СПб: Амфора, 2013. - 64 с.
167. Пушкина О.П. Формирование духовных свойств личности [Электронный ресурс]. - URL: <http://festival.1september.ru/articles/652678/>
168. Родина Л.И. Организация духовно-нравственного воспитания детей и молодежи через православную культуру / Л.И. Родина, А.Е. Федосов // Потенциал социальной педагогики в духовно-нравственном развитии современного человека: сборник материалов Международной научно-практической конференции. - Самара: СИПКРО, 2013.
169. Российский статистический ежегодник. 2012: стат.сб. / Росстат. - М., 2012 - 786 с.
170. Россия в цифрах. 2012: крат. стат. сб. / Росстат. - М., 2012 - 573 с.
171. Сабанцева Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов хореографических отделений высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Сабанцева. - Омск, 2013.
172. Савиных Т.О. Повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава у детей и подростков: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.15 / Савиных Татьяна Олеговна. - М., 2015. - 129 с.
173. Самигуллина Н.Н. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии / Н.Н. Самигуллина // Новые педагогические технологии. - М.: Спутник+, 2015. - № XXII. - С. 65-69.
174. Сан Лайт. Вирусы сознания. Принципы и методы исцеления души и тела / Сан Лайт. - М.: Амрита, 2012. - 160 с. - (Искусств о жизни).

175. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы. - М.: Академический Проект, 2003. - 192 с.
176. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. - Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. - 242 с.
177. Сериков С.Г. Направленность образовательных процессов на сохранение здоровья учащихся / С.Г. Сериков // Инновационные проблемы в учреждениях российского образования. - Магнитогорск: МаГУ, 1999. - С. 169-174.
178. Силкин П.А. О становлении и развитии критериев по отбору детей для профессионального обучения специальности «хореографическое искусство», квалификация «артист балета» / аспирант, научный руководитель М.А. Васильева // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. Аспирантские тетради. - СПб, 2008. - №26(60).-С. 455-462.
179. Силкин П.А. Рекомендации по проведению приема детей в профессиональные хореографические учебные заведения для подготовки по направлению образования «хореографическое искусство», образовательная программа «артист балета» / П.А. Силкин. - СПб: Академия русского балета имени А.Я. Вагановой, 2010. - С. 37.
180. Слостенин В.А. Педагогика: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. - М.: Академия, 2002. - 576 с.
181. Слонимский Ю.И. Драматургия балетного театра XIX века / Ю.И. Слонимский; вступит, статья Г.И. Гусева. - М.: Искусство, 1977. - 343 с.
182. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе: учеб, пособие / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2005.-320 с.
183. Соковикова Н.В. Психология балета. Психология танцевальной деятельности: учебное пособие для студентов хореографических отделений в учреждениях высшего образования / Н.В. Соковикова. - Новосибирск: Новосибирский издательский дом, 2012.
184. Соковикова Н.В. Психологические условия оптимизации развития специальных танцевальных способностей: автореф. дис. ... канд. псих, наук: 19.00. 01 / Соковикова Наталья Викторовна. - Новосибирск, 2003. - 26 с.
185. Сопряжённые образовательные системы: модели, структура, возможности: сб. научн. тр. / под ред. А.А. Остапенко. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2012. - 47 с.
186. Соснина И.Г. Специальные способности артиста балета: природа, структура, диагностика: дис. ... канд. пед. наук: 19.00. 01 / Соснина Ирина Григорьевна. - Пермь, 1997. - 155 с.
187. СПИД в РОССИИ - только за прошлый год в России умерли 22 700 ВИЧ-позитивных [Электронный ресурс]. - URL: <http://gepatitsopmtivlenie.ru/spid-v-rossii-tolko-za-prosWyy-g>

188. Стариков АЛ. Педагогические условия формирования основ культуры здоровья учащихся при использовании индивидуальных образовательных траекторий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Стариков Александр Павлович. - Тольятти, 2004. - 25 с.
189. Степашкин В.Е. Профессии и здоровье / В.Е. Степашкин. - М.: Букмэн, 1996. - 351 с.
190. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н.И. Тарасов. - М., 1981.
191. Терехова Н.В. Организация и создание здоровьесберегающего пространства на занятиях по хореографии (использование хореографии для улучшения физического и психического здоровья детей с ОВЗ) / Н.В. Терехова // Дополнительное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: сборник материалов городских педагогических чтений. - Казань, 2016. - С. 110-114.
192. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография / О.Л. Трещева. - Омск: СибГАФК, 2002.-268 с.
193. Труд и занятость в России. 2011: стат.сб. / Росстат. - М., 2011. - 637 с.
194. Фертик В.Е. Педагогические особенности профессионально-творческого и личностного развития студентов-хореографов в здоровьесберегающей образовательной среде среднего профессионального учебного заведения / В.Е. Фертик // Педагогика искусства: электронный журнал. - 2009. - № 4. - URL: <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>
195. Фертик В.Е. Педагогические условия и методология коррекции осанки у детей и подростков физическими упражнениями, стимулирующими тоническую мышечную активность: методическое пособие / В.Е. Фертик. - М., 2008.
196. Фертик В.Е. Профессионально-творческое совершенствование студентов-хореографов в условиях здоровьесберегающей среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Фертик Вадим Евгеньевич. - М., 2009. - 23 с.
197. Фертик В.Е. Эффективность физических упражнений, стимулирующих тоническое сокращение мышц в восстановительном лечении нарушении осанки учащихся / В.Е. Фертик, В.В. Барташевич // Материалы Первого Всероссийского съезда врачей восстановительной медицины. - М., 2007.
198. Фурман Дж. Питание как основа здоровья. Самый простой и естественный способ за 6 недель восстановить силы организма и сбросить лишний вес / Дж. Фурман; пер. с англ. С.Ю. Чигринец. - М.: Эксмо, 2013. - 368 с.
199. Цветовой тест Люшера. Полный вариант методики [Электронный ресурс]. - URL: <http://psycabi.net/testy/553-tsvetovoj-test-lyushem-polnyj-variant-metodiki>

200. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М: Илекса; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001. - 256 с.
201. Шанкина С.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной воспитательной деятельности в хореографических коллективах / С.В. Шанкина, М.Г. Суворина // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. - Чебоксары, 2016. - С. 262-264.
202. Шарипова Э.А. Основы здоровьесбережения. Как сохранить и укрепить здоровье: монография / Э.А. Шарипова; под ред. П.Е. Поверенновой. - Самара: Офорт, 2009. - 152 с.
203. Шестун Е.В. Возможности диагностики личностных уровней с помощью методики иерархия личности / Е.В. Шестун, Е.А. Морозова, И.А. Подоровская, Е.Н. Устюжанинова // Психологическая наука и образование. - 2010. - № 1.-С. 69-81.
204. Шестун Е.В. Возможности диагностики личностных уровней с помощью методики иерархия личности [Электронный ресурс] / Е.В. Шестун, Е.А. Морозова, И.А. Подоровская, Е.Н. Устюжанинова. - URL: [http://psyjournals.ru/files/27995/psy\\_educ\\_2^](http://psyjournals.ru/files/27995/psy_educ_2^)
205. Шумилова Э. Тревожные раздумья о балетной школе / Э. Шумилова. - Театр. - 1966. - № 1. - С. 23-26.
206. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. - Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. - 136 с.
207. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб: Питер, 2012. - 256 с. - (Учебное пособие).
208. Щербина А.И. Формирование духовно-нравственной культуры будущих педагогов дошкольных образовательных учреждений: дис. ... канд. пед наук. - М., 2013.
209. Юнусова Е.Б. Хореографическое искусство как средство нравственного воспитания детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании ДОУ / Е.Б. Юнусова // Научный потенциал. - 2011. - № 2. - С. 78-81.
210. Юрьева М.Н. Личностно-профессиональное становление студента-хореографа в вузе: методология и теория: монография / М.Н. Юрьева, Л.Н. Макарова. - Тамбов, 2009.
211. Ястребов Ю.И. От замысла до художественного воплощения (постановка сюжетно-тематического танца) / Ю.И. Ястребов. - М.: Сов. Россия, 1978.
212. Adler J. Offering from the conscious body: the discipline of Authentic Movement] /Janet Adler. -N. Y., 2002. - 242 p.
213. Allen J. R. The Dancer's Complete Guide to Healthcare and a Long Career / M.D. Allen J.Ryan, Ph.D. Robert E. Stephens. - London, Human Kinetics, 2010.-238 p.

214. Chodorow J. Dance. Movement and Body Experience in Analysis / J. Chodorow // *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow.* - N. Y. Jessica Kingsley Publishers, 2000. - P. 243-263.
215. Chodorow J. Philosophy and Methods of Individual Work / J. Chodorow // *Authentic Movement Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow.* - N. Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - P. 229-236.
216. Daniel D. Amheim *Dance Injuries: Their Prevention and Care (A dance horizons book)* / by Daniel D. Amheim. - London, Princeton Book Company Publishers, 1991. - 234 p.
217. Donald F. *Dancing without Danger: The Prevention and Treatment of Ballet Dancing Injuries* / Donald F. in Collaboration with Rona Allen Featherstone. - South Bmnswick, 1977.
218. Dozsa I. Classical ballet education in the 21<sup>st</sup> century - alive or museum object / I. Dozsa // Scientific and practice conference «Dance Education: Russia - Europe tradition, contemporary statement, perspectives». - SP, 2008.
219. Gerald Severn. *Teach your child ballet Ballet School without a Bane. Exercises on the floor»* based on Boris Kniaseff's new systems / Severn Gerald. - London, Melbome, Toronto, 1958.
220. Judith R. Peterson. *Dance Medicine: Head to Toe: A Dancer's Guide to Health*/Judith R. Peterson, M.D. - N. Y. Princeton Book Company, 2011. - 184 p.
221. Medical Advisory Boad. ABT. *The Healthy Dancer - ABT Guidelines for Dancer Health* / ABT Medical Advisory Boad. - N. Y.: Macfadden Performing Arts Medi, 2008.
222. Ruth Solomon. *Preventing Dance Injuries-2nd Edition [Paperback]* / Ruth Solomon, John Solomon, Minton Sandra Ceme. - USA, Human Kinetics, 2005. - 243 p.
223. Simmel L. *Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury Prevention, Training* / Liane Simmel. - N. Y.: Routledge, 2013. - 264 p.
224. Terry Dr. *The Danceris Foot Book (A dance horizons book)* / Dr. Terry, L. Spilken. - N. Y.: Princeton Book Company, 1990. -152 p.
225. Vaganova Agrippina. *Basic Principles of classical ballet: Russian ballet technique* / Agrippina Vaganova. - N. Y., 1965.
226. Whitehouse M.S. *Physical Movement and Personality* / M.S. Whitehouse // *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow.* - N. Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - P. 51-58.
227. Whitehouse M.S. *G.G. Jung and Dance Therapy* / M.S. Whitehouse // *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow.* - N. Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - P. 73-100.



## **Программа курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия»**

Целью программы является обеспечить подготовку к здоровьесбережению в хореографии и профессиональное долголетие хореографам (преподавателям хореографии, руководителям хореографических коллективов, балетмейстерам) и их воспитанникам.

### **Пояснительная записка**

Авторская образовательная программа «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия» является экспериментальной. Программа основана на теоретической и методической установках автора, сформированных благодаря результатам собственной практической работы педагога-хореографа и итогов научного исследования.

Несомненно, к числу современных актуальных проблем относится недостаточная профессиональная подготовка к здоровьесбережению специалистов в области хореографического искусства, культуры и образования. Статистика детского травматизма в хореографических коллективах и учреждениях хореографического образования на сегодняшний день свидетельствует о серьезных недостатках в работе хореографов в части сохранности здоровья своих воспитанников. Данная ситуация обусловила необходимость разработки и реализации программы, обеспечивающей методическую подготовку хореографов (преподавателей хореографии, руководителей хореографических коллективов, балетмейстеров) к работе по сохранению и укреплению здоровья их воспитанников. В основу программы положена система преподавания классического танца.

В Концепции демографической политики РФ на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351, с изменениями и дополнениями от 19 декабря 2016 г. предлагается: расширить разработку образовательных программ, информирующих о возможных

опасностях для здоровья, а также о мерах, позволяющих их предупредить, внедрить образовательные программы, направленные на предупреждение развития заболеваний и комплексные оздоровительные и реабилитационные программы по сокращению сроков восстановления здоровья после перенесенных заболеваний и травм. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», принятый 29.12.2012 г., № 273-ФЗ (ред. от 19.12.2016 г.) является одним из основных нормативных актов, обуславливающих охрану здоровья обучающихся.

Программа курса «Здоровьесбережение в хореографии - основа профессионального долголетия» построена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 № 6; 51.03.02 Народная художественная культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 марта 2015 г. № 223; 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426.

Программа разработана на основе рабочей программы дисциплины «Здоровьесбережение в хореографии», основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлениям подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство, профили «Педагогика (балета, современного, народного, бального) танца», «Искусство балетмейстера»; 51.03.02 Народная художественная культура, профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»; 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Хореографическое образование».

Программа направлена на углубленное освоение блока общекультурных и профессиональных компетенций, относящихся к сохранению профессионального здоровья хореографов, формирование основ которых заложено в рамках освоения вышеназванных основных образовательных программ высшего образования.

№	Код компетенции	Название компетенции
i.	ОК-6ОК-7	наличие у хореографа способности к самоорганизации и самообразованию
2.	ОК-8	наличие способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	ОК 9	наличие у хореографа способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
4.	ОПК-2	наличие способности осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей
5.	ОПК-3	отвечает за готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса
6.	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
7.	ПК-2	наличие способности формировать двигательные действия
8.	ПК-3	наличия умения создавать благоприятные психолого-педагогические условия для успешного личностного и профессионального становления обучающихся
9.	ПК-3	наличие способности решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
10.	ПК-10	наличие способности на основе анализа произведений создавать собственное художественное произведение в различных хореографических формах
И.	ПК-10	наличие способности проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития
12.	ПК-15	наличие у хореографа способности содействовать активному распространению в обществе информации о народной художественной культуре для повышения культурного уровня различных групп населения, формирования у них духовно-нравственных ценностей и идеалов, повышения культуры межнационального общения, сохранения этнокультурной идентичности разных народов

13.	ПК-22	наличие способности использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий
14.	ПК-24	способность к созданию условий для обеспечения высокой работоспособности исполнителя, активизации его операционально-технических функций, системы мотивации к исполнительской деятельности
15.	ПК-30	способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
16.	ПК-46	наличие способности использовать в профессиональной деятельности знания о биомеханике, анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии
17.	ПК-®	способность концентрировать исполнительскую волю, решать различные психотехнические задачи, мобилизовывать и восполнять психофизические и психофизиологические резервы организма в регулярной профессиональной деятельности

Компетенция ОК-7/ОК-6 предусматривает наличие у хореографа способности к самоорганизации и самообразованию; компетенция ОК-8 требует от хореографа наличие способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; компетенция ОК-9 предусматривает наличие у хореографа способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК-2 - требует наличие способности формировать двигательные действия; ПК-10 - требует наличие способности на основе анализа произведений создавать собственное художественное произведение в различных хореографических формах; ПК-22 - отвечает за наличие способности использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий; ПК-24 - за способность к созданию условий для обеспечения высокой

работоспособности исполнителя, активизации его операционально-технических функций, системы мотивации к исполнительской деятельности; ПК-30 - за способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ПК-46 - предусматривает наличие способности использовать в профессиональной деятельности знания о биомеханике, анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии; ПК-49 - отвечает за способность концентрировать исполнительскую волю, решать различные психотехнические задачи, мобилизовывать и восполнять психофизические и психофизиологические резервы организма в регулярной исполнительской деятельности.

ПК-3 - требует от хореографа наличия умения создавать благоприятные психолого-педагогические условия для успешного личностного и профессионального становления обучающихся; ПК-15 - требует наличия у хореографа способности содействовать активному распространению в обществе информации о народной художественной культуре для повышения культурного уровня различных групп населения, формирования у них духовно-нравственных ценностей и идеалов, повышения культуры межнационального общения, сохранения этнокультурной идентичности разных народов.

ОПК-2 - предусматривает наличие способности осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; ОГ1К-3 - отвечает за готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; ОПК-6 - за готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; ПК-3 - предусматривает наличие способности решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; ПК-10 - предусматривает наличие способности проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития.

## **Л Цель программы**

Цель программы - обеспечить подготовку к здоровьесбережению в хореографии и профессиональное долголетие хореографам (преподавателям хореографии, руководителям хореографических коллективов, балетмейстерам) и их воспитанникам.

### **2. Задачи программы**

Задачи программы: обеспечить квалифицированного специалиста-хореографа глубокими знаниями и навыками в области:

- специфики профессиональных заболеваний и травм;
- психологии профессиональной деятельности хореографов;
- разработки программы ЗОЖ;
- обеспечения безопасности жизнедеятельности своих воспитанников в условиях подготовки к хореографической деятельности;
- методики профессиональной деятельности;
- самоанализа и самооценки своей профессиональной деятельности.

### **3,**

### **Содержание программы**

#### **Модуль 1 «Аспекты профессионального здоровья хореографов»**

Основные профессиональные повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата, которые встречаются только у хореографов в связи с особенностями их профессии (повреждения и заболевания позвоночного столба, таза и тазобедренного сустава, коленного сустава, голени и голеностопного сустава, стопы, пальцев), их симптомы и причины. Основные отклонения в психологическом здоровье хореографов и факторы, их обуславливающие. Стресс и дистресс у обучающихся хореографии в период контроля знаний и выступлений. Принципы здорового образа жизни в хореографии. Соблюдение режима труда и отдыха. Особенности рационального питания хореографов и профессионального контроля над массой тела. Регулярная нормированная система сна (обеспечение профессионального режима). Правильное использование резервов дыхательной системы в хореографии. Правильное обращение с

расслабляющими и улучшающими выступления транквилизаторами (лекарственными медикаментами). Простейшие приемы самомассажа и релаксации. Сексуальная культура хореографов.

## **Модуль 2 «Основные принципы здоровьесбережения в хореографии»**

Основные функции мышечного аппарата в хореографии. Физиологическая характеристика двигательных качеств хореографа: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Особенности тренировки для укрепления здоровья хореографов. Основные способы профилактики, лечения и реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата в хореографии. Характеристика упражнений и тренингов (оздоровительные методы Т.О. Савиных, А.М. Заремук, Б. Князева, Е.Ф. Древинга). Методы оказания первой доврачебной помощи при травмах (стопы и пальцев, голени и голеностопного сустава, коленного сустава, тазобедренного сустава, спины). Физическое развитие хореографа как фактор развития его личности. Использование хореографом семантики цвета. Особенности психофизической тренировки для хореографов (визуализация, аутоинформация, эмоционально-волевое самовнушение, через движение). Формирование потребности у будущего хореографа в психофизической подготовке.

## **Модуль 3 «Методика здоровьесбережения воспитанников хореографического коллектива»**

Основы методики изучения движений классического ганца и анализа методических ошибок, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата танцовщика. Типичные ошибки при обучении движений классического танца и рациональные пути их коррекции. Основные принципы построения хореографической комбинации. Требования к наличию цели, доступности, логичности, музыкальности, выразительности, разнообразию (контрастности и вариативности) в ее построении. Принципы рационального распределение профессиональной нагрузки при построении комбинаций и урока хореографии. Основные принципы здоровьесбережения в системе преподавания

классического танца. Основные способы профилактики, лечения и реабилитации травм, которые можно использовать в хореографических комбинациях экзерсиса у станка в рабочем процессе (интенсивно растягивающие, укрепляющие, коррекционно-терапевтические движения).

#### **Модуль 4 «Культура мастерства хореографа»**

Основы аналитического восприятия произведений хореографического искусства с позиции духовно-нравственных ценностей хореографического произведения. Практическое знакомство с выдающимися образцами мирового балетного, искусства, представляющего вечные ценности, а также с постановочными методами и приемами их реализации великими балетмейстерами. Реализация духовно-нравственных ценностей посредством творческих работ хореографа. Самоанализ и самооценка творческой деятельности хореографа - постановщика (балетмейстера) хореографических произведений. Самоанализ и самооценка здоровьесберегающей деятельности хореографа - преподавателя и художественного руководителя детского хореографического коллектива.

#### **4.**

#### **Практические занятия**

**Практическое занятие № 1** Оценка развития физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости стопы и голеностопного сустава хореографа. Технология подготовки стопы и голеностопного сустава хореографа к профессиональной деятельности (разработана на основе методов укрепления ослабленных околоуставных мышц голеностопного сустава, предложенных Т.О. Савиных в качестве средства лечебной физкультуры раннего восстановительного этапа, при частичных повреждениях капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава). Техника восстановления мышечной силы и выносливости голеностопного сустава к статической и динамической нагрузке.

**Практическое занятие № 2.** Оценка развития физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости коленного сустава хореографа. Технология подготовки коленного сустава хореографа к



профессиональной деятельности (разработана на основе методов укрепления околосуставных мышц коленного сустава, предложенных А.М. Заремук в качестве средства лечебной физкультуры при артроскопических стабилизирующих операциях на коленном суставе). Техника увеличения силы, выносливости околосуставных мышц колена к продолжительной статической и динамической нагрузке, восстановление мышечного баланса.

**Практическое занятие № 3.** Оценка развития физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости тазобедренного сустава хореографа. Технология подготовки тазобедренного сустава хореографа к профессиональной деятельности (разработана на основе метода Б. Князева, широко применяемого в практике балетных школ Европы (балета Монте-Карло, Лондона), а также балетного театра Нью-Йорка). Техника устранения ограничения в выворотности и недостаточной высоте шага, увеличение силы, выносливости и податливости тазобедренных суставов.

**Практическое занятие № 4.** Оценка развития физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости туловища хореографа. Технология подготовки осанки хореографа к профессиональной деятельности (разработана на основе методов создания мышечного корсета туловища и стабилизации позвоночника, предложенных Е.Ф. Древингом, в качестве средства лечебной физкультуры при компрессионных переломах позвоночника). Техника формирования фиксирующего мышечного корсета.

**Практическое занятие № 5.** Методы оценки психофизического состояния хореографов: по цвету - на основе методики М. Люшера; по восьмифакторному тесту - на определение позитивного (саногенного) или негативного (патогенного) мышления хореографа.

**Практическое занятие № 6.** Техника выполнения и методика освоения аутогенной тренировки или суггестопедии (настроя, самовнушения, аутоинформации для душевного равновесия, хорошего настроения, бодрости хореографа); визуализации выступления или имаготерапии (использование

воображения, образов-идеалов будущих возможностей хореографов, вызывающих любовь к делу).

**Практическое занятие № 7.** Развитие психических функций личности средствами физических упражнений. Использование техники эмоционально-волевого самовоздействия через движение (следуя внутренней аутоинформации, развиваем внутреннее ощущение движения / захватив внутренний образ-идеал себя в хореографии психологически, соединяем его с движением, чтобы получить индивидуальное и неповторимое движение хореографа) в целях коррекции психофизического состояния хореографов.

**Практическое занятие № 8.** Методы оказания первой доврачебной помощи при травмах.

**Практическое занятие № 9.** Анализ методических ошибок при изучении движений классического танца, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата хореографа.

**Практическое занятие № 1(1** Технология проведения рационального занятия по хореографии (коррекция распределения психофизической нагрузки).

**Практическое занятие № 1L** Использование основных способов профилактики, лечения и реабилитации травм опорно-двигательного аппарата хореографа в ежедневном рабочем экзерсисе хореографа.

**Практическое занятие № 12.** Технология проведения анализа произведений хореографического искусства с позиции духовно-нравственных ценностей хореографического произведения и практическое знакомство с ними. Реализация духовно-нравственных ценностей посредством своих творческих работ.

**Примечание.** Всего программой по данному курсу предусмотрено 72 часа, по 18 часов на каждый модуль. Преподавателю предоставляется право самому определить количество часов для теоретической и практической части данного курса.

## Удостоверение психофизической готовности хореографа

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Рост/ Вес \_\_\_\_\_

### Физические свойства

	Г ибкость (см)	Сила (кг)	Выносливость (мин. / кол-во)	Скорость (кол-во в 0.30)
1. Связочно-мышечный аппарат стопы	До пола	Сила тяги в кг	Минут	Кол-во раз в 30 сек
2. Связочно-мышечный аппарат колена	От пола	Сила тяги в кг	Минут	Кол-во раз в 30 сек
3. Связочно-мышечный аппарат бедра	До/от линии ног	Сила тяги в кг	Кол-во раз	Кол-во раз в 30 сек
4. Связочно-мышечный аппарат спины	До линии ног	Сила тяги в кг	Минут	Кол-во раз в 30 сек

### Психические свойства

Эмоциональная направленность (настроенность)	Темперамент (сангвиник / холерик / флегматик / меланхолик)	Характер волевая регуляция поведения (присутствует / отсутствует)	Способности (к позитивному / негативному мышлению)
--	---	---	---

	Отсутствуют	Проявляются в незначительной мере
		Присутствуют (перечень)

<b>1. Профессиональные заболевания</b>			
<b>2. Травмы</b>			
<b>3. Стрессы, срывы</b>			
<b>4. Профессиональное выгорание</b>			

## Сертификат готовности хореографа к реализации здоровьесберегающей деятельности

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Теоретическая готовность

Знания:	Оценка знаний
<b>1. Основные профессиональные повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата, которые встречаются только у хореографов в связи с особенностями их профессии их симптомы и причины</b>	
<b>2. Основные отклонения в состоянии психического здоровья хореографов и факторы, их обуславливающие</b>	
<b>3. Основные методы оказания первой доврачебной помощи при травмах; основные способы профилактики, лечения и реабилитации психических отклонений и травм опорно-двигательного аппарата; экспертиза трудоспособности</b>	
<b>4. Основные принципы здорового образа жизни в хореографии: режим труда и отдыха; рациональное сбалансированное питание; употребление алкоголя, наркотических веществ, табакокурение и их последствия; понятие «сексуальной культуры» в хореографии</b>	
<b>5. Основные педагогические принципы преподавания классического танца, являющиеся основой здоровьесберсжния в хореографии; особенности профессиональной нагрузки; особенности методики построения хореографических комбинаций и урока классического танца с позиции рационального распределения нагрузки; основные методические ошибки, приводящие к травмам опорно-двигательного аппарата</b>	
<b>6. Основные законы композиции танца; основные постановочные приемы, учитывающие физические и возрастные возможности обучающихся; основные выдающиеся образцы мирового балетного искусства, представляющего вечные духовно-нравственные ценности</b>	

## Практическая готовность

	Актив ность	Креатив ность	Рациональ ность	Методическая грамотность
<b>1. Проведение тренировки мышечного аппарата хореографов с применением методов диагностики физических качеств хореографа</b>				
<b>2. Проведение психофизической тренировки с практическим применением методов диагностики эмоционального состояния и волевой саморегуляции хореографов</b>				
<b>3. Постановка хореографических комбинаций и урока классического танца</b>				
<b>4. Проведение тематического урока на здоровьесберегающую тему) с подробным анализом методических ошибок, приводящих к травмам</b>				
<b>5. Ведение ЗОЖ</b>				

## Доминирующая тенденция личности

	Телесность (телесный уровень)	Душевность (душевный уровень)	Духовность (духовный уровень)
<b>Сведения о степени значимости данных характеристик</b>			



Индекс качества духовности хореографических постановок

			<p>Количество постановок <b>(список)</b></p>	<p>Качество</p>	
					степень духовности
					степень овладения законом драматургического построения действия
					степень овладения композиционными решениями <b>(сочинений)</b>
					степень овладения выразительностью <b>(хореографического рисунка и текста)</b>
					степень эмоционального развития, <b>(которая приводит к кульминации)</b>
	N	*			



**Тест-контроль знаний студентов  
о профессиональном здоровье хореографов**

1. Какие основные профессиональные повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата в хореографии вам известны?
2. Знаете ли вы причины, приводящие к повреждениям и заболеваниям опорно-двигательного аппарата в хореографии?
3. Перечислите основные методические ошибки, приводящие к травмам опорно-двигательного аппарата?
4. Каковы сроки восстановления трудоспособности (сколько дней необходимо воздерживаться от профессиональной нагрузки)?
  - 1) при повреждениях связок стопы,
  - 2) при повреждениях голеностопного сустава,
  - 3) при повреждениях коленного сустава (средней тяжести).
5. Какие методы оказания первой доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата хореографа вам известны?
6. Какие способы профилактики, лечения и реабилитации травм и повреждений опорно-двигательного аппарата вы знаете?
7. Какие основные отклонения в состоянии психического здоровья хореографов вам известны?
8. Какие причины, приводящие к психическим расстройствам в хореографии, вы знаете?
9. Какие способы профилактики, лечения и реабилитации психических отклонений в состоянии здоровья хореографов вы знаете?
10. Какие основные педагогические принципы преподавания классического танца, являющиеся основой здоровьесбережения в хореографии, вы знаете?
11. Из чего складывается профессиональная нагрузка на уроке классического танца?

12. Каковы особенности методики построения хореографических комбинаций и урока классического танца с позиции рационального распределения нагрузки?

13. Какие принципы здорового образа жизни в хореографии вам известны?

14. Каковы последствия нарушения рационального сбалансированного питания в хореографии?

15. Каковы последствия нарушений режима труда и отдыха в хореографии?

16. Каковы последствия употребления алкоголя, табакокурения, наркотических веществ в хореографии?

17. В чем заключается понятие «сексуальной культуры» в хореографии?

### **Специализированные карточки**

#### **с «дифференцированными индивидуальными заданиями»**

Шея	Грудь	Поясница	Бедро	Колено	Голень	Г оленостоп	Сгона	Пальцы
-----	-------	----------	-------	--------	--------	-------------	-------	--------

Какие функции выполняет \* в танце? Какие профессиональные повреждения и заболевания \* встречаются? Какие причины приводят к повреждениям и заболеваниям \* в хореографии? Основные методические ошибки, приводящие к повреждениям и заболеваниям \*? Основные симптомы заболевания \*? Экспертиза трудоспособности при повреждении и заболевании \*? Какие способы оказания доврачебной помощи при повреждении \* вы знаете? Какие способы предупреждения, профилактики, лечения и реабилитации при повреждении \* вы можете использовать?

**Восьмифакторный тест на определение  
позитивного (саногенного) или негативного (патогенного)  
мышления хореографа**

**L Испытываете ли вы беспокойство, страх, тревогу, нервное напряжение, бессоницу перед экзаменом, выступлением?**

- 1) Да, к сожалению, всегда борюсь с этими недугами.
- 2) Иногда, если плохо подготовлен или сомневаюсь в успехе.
- 3) Нет, никогда, я всегда хорошо подготовлен и положительно настроен.

**2 Актуальны ли для вас анорексическое поведение (полуголодание собственное стимулирование рвоты, злоупотребление слабительным) перед экзаменом, выступлением и булемия (едовой бум, обжорство, приступы значительных переяданий, которые сопровождаются ощущением потери контроля) после экзамена, выступления?**

- 1) Да, к сожалению, всегда, так как я не чувствую себя в хорошей форме никогда.
- 2) Иногда, если не успеваю привести себя в форму вовремя.
- 3) Нет, никогда, для меня здоровье важнее.

**2 Приводит ли вас в уныние, отвлекает ваше внимание и настрой, является помехой, мешает, вредит вашему прогрессу давление со стороны членов своего круга, однокурсников?**

- 1) Да, к сожалению, это выводит меня из строя.
- 2) Иногда, если я сам начинаю соглашаться с замечаниями.
- 3) Нет, никогда, я не отвлекаюсь на подобные помехи.

**4 Становитесь ли вы подавленными, сокрушенным, разбитым, переполненным чувствами из-за критики и давления со стороны преподавателя, признаете критику педагога в свой адрес как полное**

**признание себя негодным, как порицание всего своего танцевального достижения?**

- 1) Да, к сожалению, я эмоционально реагирую на критику.
- 2) Иногда, если преподаватель давит на меня все занятие.
- 3) Нет, никогда, такие послания преподавателя проходят критическую проверку и не отражаются на моей самооценке.

**5. Случалось ли вам после неудачи на экзамене или выступлении целенаправленно фальсифицировать повреждения или воображать себя поврежденным, чтобы избежать осуждений?**

- 1) Да, к сожалению, я часто ощущаю реальные боли при неудаче.
- 2) Иногда, если выступление очень важное, а выступление плохое.
- 3) Нет, никогда, я осознаю возможность ошибки и готов к осуждениям.

**6. Знакомо ли вам чувство подавленности, разбитости; беспокойный сон; раздражение на друзей, семью; отказ от еды или не останавливаемый процесс еды; бесконечные сомнения и самокритика; быстрое утомление, плохое исполнение в ответственный для вас период экзаменов, выступлений?**

- 1) Да, знакомо.
- 2) Иногда, в период длинных сессий или гастролей.
- 3) Нет, никогда, я умею отдыхать и не доводить себя до такого состояния.

**7. Знакомо ли вам состояние эмоционального и физического истощения, изнеможения, опустошения; потеря позитивных эмоций; неспособностью получить эмоциональный подъем для выступления; беспорядочный сон; головная боль; дискомфорт в желудке; сексуальные расстройства (дисфункции); понижение способности к концентрации; потеря краткосрочной памяти; потеря интереса к посторонней и новой деятельности; эмоциональные и физические удаления от прежде доставляющей удовольствия деятельности; ощущения проблем, как**

**препятствий; недостаток оптимизма; маленькая терпимость к ошибкам; сарказм, приступ гнева, эмоциональный взрыв (вспышка), низкая самооценка; социальная изоляция; нежелание делиться эмоциями; потеря намерения, стремления танцевать; сомнения стоит ли танцевать; сосредоточение только на негативном (нежелательном) результате исполнения?**

- 1) Да, знакомо.
- 2) Иногда, замечаю некоторые симптомы.
- 3) Нет, никогда, я предан своему делу и делаю все, чтобы сохранить свое здоровье.

**& Способна ли реальная физическая травма заставить вас оставить профессию и поставить крест на вашей карьере, является ли временная нетрудоспособность и отставание от сверстников поражением, фиаско, неудачей для вас?**

- 1) Да, возможно, смотря какая травма.
- 2) Не думаю, что травма может заставить меня оставить профессию.
- 3) Нет, никогда, это дело моей жизни и профилактика травм ее неизменная часть.

**Методические практико-ориентированные тестирования,  
созданные автором на основании требований к профессиональной  
деятельности выдающегося преподавателя**

**Н.И. Тарасова и балетмейстера Р.В. Захарова**

**Л Рациональность** - соответствие «Требованиям рационального распределения нагрузки».

Хореографическая комбинация - рациональность использования 4 движений - главного движения / второстепенного движения / связующего движения / завершающей точки.

0 баллов - нерациональное использование движений

1 балл - рационально использовано только главное движение, отсутствие умения пользоваться второстепенным и связующим движением

2 балла - рационально использовано главное и второстепенное движение, отсутствие умения пользоваться связующими движениями

3 балла - рационально использовано главное и второстепенное и связующее движение, отсутствие умения поставить завершающую точку в комбинации

4 балла - рациональное использование всех 4 движений

Урок хореографии (класс-концерт) - соразмерность длительности отдельных частей урока, соответствие 4 частей: Экзерсиса / Adagio / Allegro / Port de bras.

0 - отсутствие соразмерности длительности отдельных частей урока

1 - нерациональность построения Экзерсиса, отсутствие соразмерности длительности Adagio / Allegro / Port de bras

2 - нерациональность построения Экзерсиса и Adagio, отсутствие соразмерности длительности Allegro / Port de bras

3 - нерациональность построения Экзерсиса / Adagio / Allegro, отсутствие соразмерности длительности Port de bras

4 - рациональное построение всех 4 частей урока

**2 Активность** - при организации студентами-хореографами здоровьесберегающей деятельности. +Студент активен / - Студент пассивен

Оценка: количество активных состояний при реализации различных видов здоровьесберегающей деятельности.

**3 Креативность** (творческая новизна) - количество и качественное разнообразие нововведенных здоровьесберегающих движений в тематический урок на здоровьесберегающую тему.

0 - нет самостоятельно придуманных движений

1 - придумано одно-два движения, недостаточно несущих функцию здоровьесбережения

2 - придумано два-три движения, недостаточно несущих функцию здоровьесбережения

3 - придумано четыре-пять движений, недостаточно несущих функцию здоровьесбережения

4 - придумано шесть-семь движений, недостаточно несущих функцию здоровьесбережения

5 - придумано восемь-десять движений, недостаточно несущих функцию здоровьесбережения

6 - придумано одно, но достаточно действенное здоровьесберегающее движение

7 - придумано два-три, достаточно действенных здоровьесберегающих движений

8 - придумано четыре-пять достаточно действенных здоровьесберегающих движений

9 - придумано шесть-семь достаточно действенных здоровьесберегающих движений

10 - придумано восемь-десять достаточно действенных здоровьесберегающих движений

**4 Методическая грамотность** (методическая подготовка) - **соблюдение принципов здоровьесберегающего образования.** Владение принципами здоровьесберегающего образования в хореографии.

0 - Не владеет ни одним из принципов здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

1 - Владеет только главным принципом ненанесения вреда

2 - Владеет двумя-тремя принципами здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

3 - Владеет четырьмя-пятью принципами здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

4 - Владеет шестью-семью принципами здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

5 - Владеет восьмью-девятью принципами здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

6 - Владеет десятью-одиннадцатью принципами здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

7 - Владеет всеми двенадцатью-тринадцатью принципами здоровьесберегающего образования в хореографии на практике

Владение методами анализа последствий методических ошибок преподавания хореографии.

0 - Студент не видит ошибок исполнения и не владеет методами анализа методических ошибок, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата

1 - Студент видит только ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie в хореографии

2 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением PHe и Battement tendu в хореографии

3 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete в хореографии



4 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre в хореографии

5 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battements soutenus и Battements fondus в хореографии

6 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battements soutenus и Battements fondus, Petits battements sur le cou-de-pied и Battements frappes в хореографии

7 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battements soutenus и Battements fondus, Petits battements sur le cou-de-pied и Battements frappes, Rond de jambe en fair в хореографии

8 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battements soutenus и Battements fondus, Petits battements sur le cou-de-pied и Battements frappes, Rond de jambe en Pair, *Battements releves lents* и *Battements developpes* в хореографии

9 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battements soutenus и Battements fondus, Petits battements sur le cou-de-pied и Battements frappes, Rond de jambe en l'air, Battements releves lents и Battements developpes, *Grands battements jetes* в хореографии

10 - Студент видит ошибки, связанные с неправильным исполнением Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battements soutenus и Battements fondus, Petits battements sur le cou-de-pied и Battements frappes, Rond de jambe en fair, Battements releves lents и Battements developpes, *Grands battements jetes*, Releve в хореографии.

**Анкета «Определение уровня сформированности потребности студентов-хореографов в здоровьесберегающей деятельности», «Как Вы относитесь к своему профессиональному здоровью?»**

**1. Занимаетесь ли Вы самостоятельно комплексом физических упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний и травм?**

1) Нет, самостоятельно не занимаюсь, только на уроках вместе с однокурсниками

2) Занимаюсь только по выходным, от случая к случаю или за компанию с кем-нибудь

3) Регулярно занимаюсь несколько раз в неделю и стремлюсь к овладению эстетической и технической культурой движений, как элемента культуры здоровья

4) Да, занимаюсь ежедневно и считаю необходимым пропагандировать данный здоровьесберегающий комплекс физических упражнений, как основу долгой профессиональной деятельности

**2. Занимаетесь ли Вы самостоятельно психофизической тренировкой с использованием аутоинформации и визуализации выступления перед экзаменами, концертами?**

1) Нет, самостоятельно не занимаюсь, только на уроках вместе с однокурсниками

2) Занимаюсь изредка, только перед ответственными экзаменами, выступлениями

3) Стабильно использую выходные для поддержания и укрепления своего психического здоровья

4) Занимаюсь ежедневно и считаю психофизическую тренировку неотъемлемым условием профессионального становления хореографа, к которой необходимо привлекать всех

### **3. Если Ваш однокурсник получит травму, вы:**

- 1) Не станете помогать, так как не уверены в правильности своих действий
- 2) Позовете кого-либо на помощь
- 3) Попытаетесь помочь, используя все правила оказания первой доврачебной помощи
- 4) Покажете пример другим, активно взяв ситуацию в свои руки

### **4\* Проявляете ли Вы инициативу в организации здоровьесберегающих занятий?**

- 1) Нет, стараюсь этого избежать, если мне не поручат
- 2) Да, так как понимаю, что такой опыт мне необходим для профессиональной деятельности
- 3) Мне нравится творчески организовывать и проводить здоровьесберегающие занятия
- 4) *Я* страстно увлечен новыми введениями и изобретениями и с легкостью привношу новые элементы в традиционные занятия и увлекаю этим других, так как считаю организацию здоровьесберегающих занятий неотъемлемым условием творческого становления будущего руководителя

### **5. Соблюдаете ли Вы режим дня?**

- 1) Нет, не считаю нужным соблюдать режим дня, я себя и так неплохо чувствую
- 2) Да, иногда, при сильном переутомлении
- 3) Да, я стараюсь придерживаться режима дня в учебное время
- 4) *Я* всегда соблюдаю режим дня как в учебное, так и во вне учебное время, вне зависимости от режима окружающих, сохраняя резерв своего здоровья

### **6. Соблюдаете ли Вы режим правильного сбалансированного питания для хореографов?**

- 1) Нет, не соблюдаю, я чувствую себя в форме

2) Да, соблюдаю крайне редко, но использую разные системы похудения перед экзаменами и выступлениями

3) Стараюсь питаться правильно, но часто меняю системы правильного питания, экспериментирую, так как питание важная часть внешнего и внутреннего состояния организма

4) Всегда питаюсь по одной специально разработанной индивидуальной системе рационального питания, так как питание важный элемент культуры здоровья хореографа

### **7. Выполняете ли Вы закаливающие процедуры?**

1) Нет, времени на них не хватает

2) Да, выполняю отдельные закаливающие процедуры по мере возможности

3) Да, получаю удовольствие от закаливающих процедур в летний период, а в учебное время, получается от случая к случаю

4) Да, ежедневно я закаливаю свой организм и привлекаю к закаливающим процедурам других

### **8. Если Ваши однокурсники курят, употребляют алкоголь, злоупотребляют медицинскими препаратами, вы:**

1) Выбираете повод присоединиться

2) Относите совершенно безразлично

3) Поддержите компанию, но не присоединитесь, так как это ведет к ухудшению здоровья, о котором вы тщательно заботитесь

4) Не присоединитесь и сделаете все, чтобы отговорить своих коллег от разрушающих действий

### **9. Представляют ли для Вас ценность ежемесячные сведения о состоянии личного профессионального здоровья?**

1) Нет, постоянные измерения делают меня раздражительным и тревожным

2) Да, меня интересует моя профессиональная форма

3) Да, я считаю данные сведения полезными для выявления направлений моей дальнейшей профессиональной работы

4) Да, ежемесячные сведения позволяют сравнивать себя с другими и мотивируют к активным действиям, как самосовершенствования себя, так и совершенствования других.

**10. Испытываете ли Вы душевное (эмоциональное) удовольствие от просмотра спектаклей, являющихся образцами мировой классической хореографии?**

1) Нет, не испытываю, так как посещения спектаклей всегда бывают обязательными

2) Да, я получаю удовольствие от просмотра, но меня отвлекают профессиональные недостатки

3) Да, я всегда получаю истинное удовольствие от общения с прекрасным

4) Да, я считаю, что только истинное искусство является средством воспитания и формирования духовного здоровья личности

**11. Что побуждает Вас к реализации здоровьесберегающей деятельности?**

1) Плохое самочувствие после перенесенной болезни, травмы, требования преподавателя

2) Положительные эмоции, хорошее настроение, стремление быть привлекательным, потребность в новом круге общения

3) Потребность в самосовершенствовании, самоутверждении, самовыражении, профессиональном становлении

4) Стремление быть носителем идей здоровой нации, потребность в воспитании здорового поколения хореографов

**12. Планируете ли Вы в будущем привлекать хореографов к созданию произведений духовно-нравственного содержания?**

1) Нет, это личное дело каждого, личный выбор творческого пути

2) Да, мне, возможно, придется привлекать хореографов, чтобы не заниматься одному такими глобальными идеями

3) Да, обязательно, это часть нашего профессионального становления

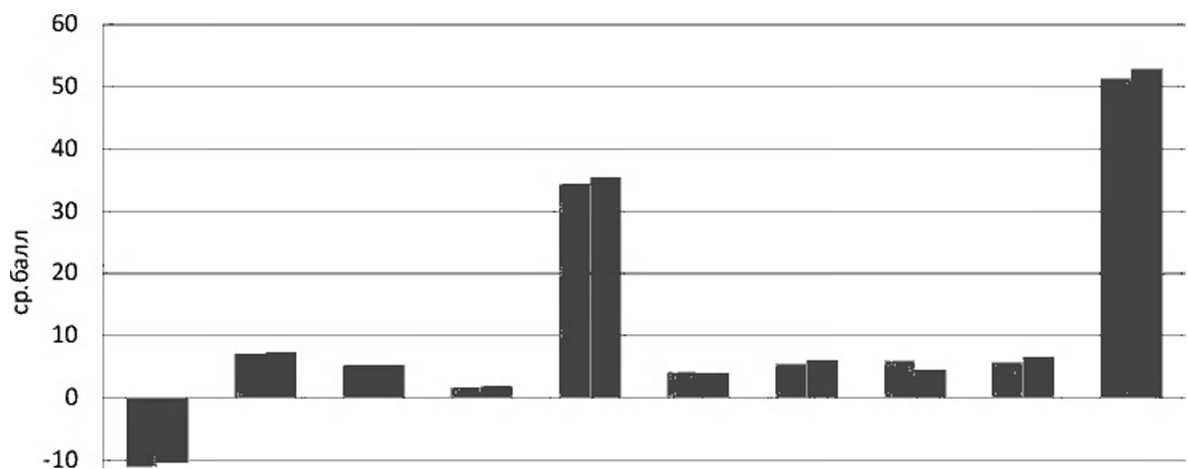
4) Да, обязательно, и своим личным примером буду демонстрировать все преимущества произведений духовно-нравственного содержания для самосовершенствования и профессионального становления

## Результаты расчетов по констатирующему этапу

Таблица 1

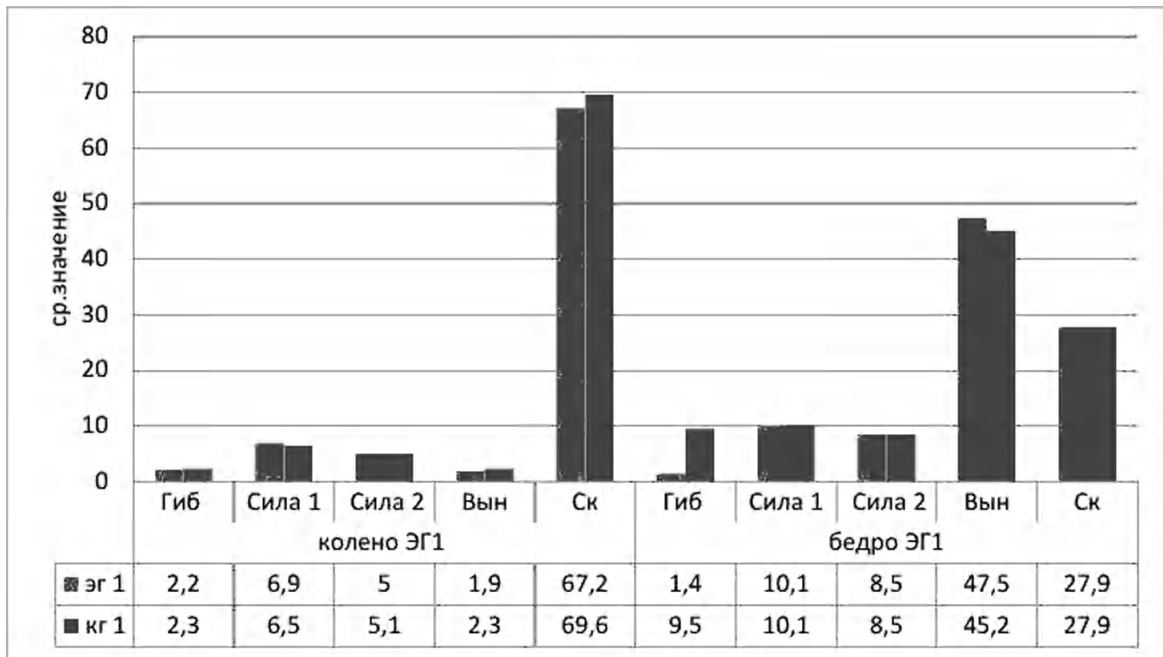
Расчет различий в показателях знания и практическая потребность, характерных для информационно- потребного критерия когнитивного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности КГ1 и ЭГ1 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения на констатирующем этапе (метод Манна - Уитни в программе SPSS-17)

	анкета 1 (студенты)	Практическая потребность 1 к (студенты)
Mann-Whitney U	1174,000	706,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,988	,720



	Гиб	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
	спина ЭГ1		стопа ЭГ1			стопа ЭГ1				
■ кг 1	-10,5	7,4	5,2	1,9	35,5	4,0	6,0	4,5	6,6	52,9
■ кг 1	-11,1	7,0	5,3	1,7	34,5	4,1	5,4	5,9	5,7	51,3

Рис. 1. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности (спины и стопы) студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого года обучения антропометрического критерия **ГОТОВНОСТИ**



**Рис. 2. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности (колена и бедра) студентов хореографов первого года обучения антропометрического критерия готовности.**

Таблица 2

Расчет различий в показателях физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности КП и ЭГ1 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого года обучения на констатирующем этапе (метод Манна - Уитни в программе SPSS-17).

est Statistics^)

	Гиб Спина	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб стопа
Mann-Whitney U	342,000	350,500	342,500	329,500	353,500	346,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,609	,715	,616	,469	,752	,662

a Grouping Variable: V41

	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб колено	Сила 1	Сила 2
Mann-Whitney U	304,000	307,000	283,000	299,000	354,500	314,500	334,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,247	,214	,130	,313	,766	,329	,524

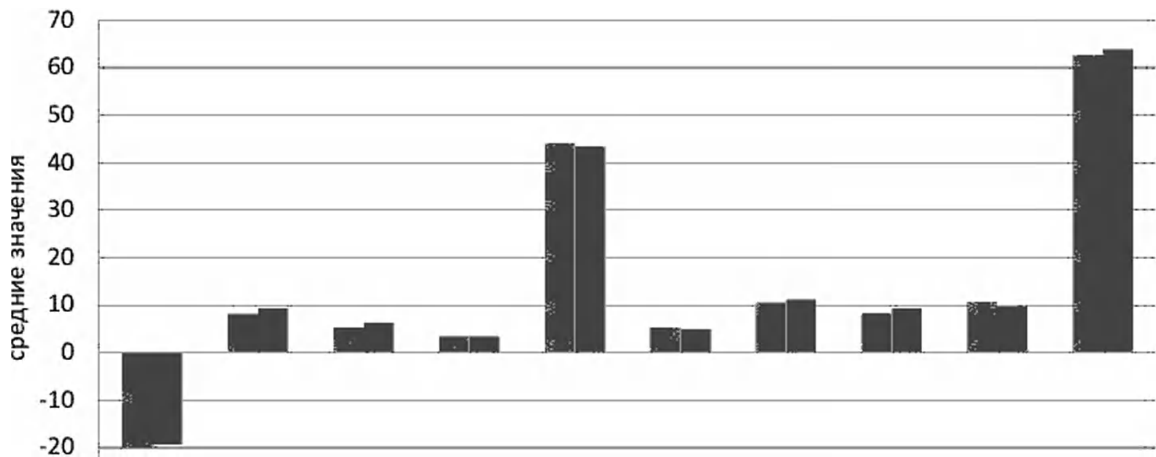
a Grouping Variable: V41

	Вын	Ск	Гиб бедро	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
Mann-Whitney U	290,500	293,500	297,500	364,000	371,000	316,500	369,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,164	,179	,295	,892	,986	,342	,958

a Grouping Variable: V41

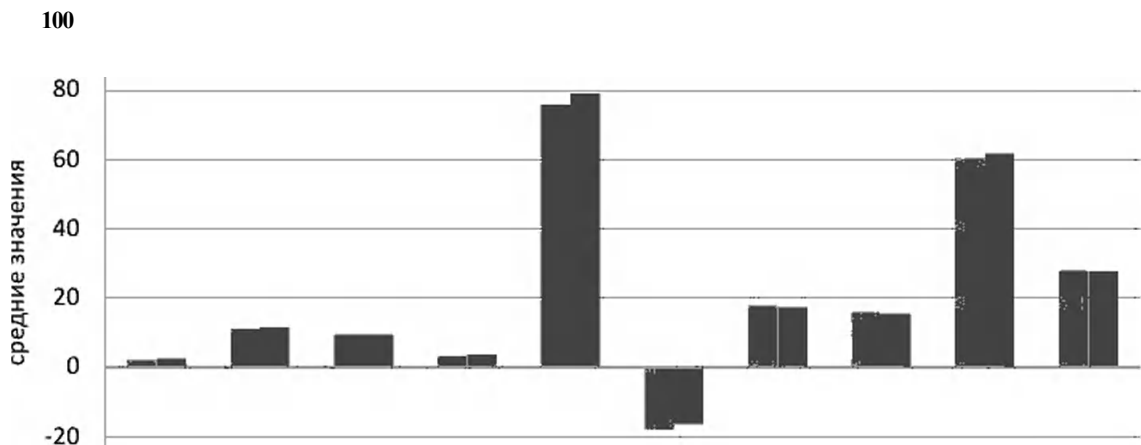


	имт
ф*	,356
Asymp. Sig. (2-tailed)	Не значимы



	спина ЭГ1					стопа ЭГ1				
	Гиб	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
а эг 1	-20 Д	8,2	5,4	3,5	44,2	5,4	10,6	8,3	10,7	62,6
■ кг 1	-19,4	9,3	6,4	3,4	43,4	5	11,2	9,3	9,7	63,9

Рис. 3. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности (спины и стопы) студентов хореографов второго года обучения антропометрического критерия готовности.



	Гиб	колено ЭПЛ			Ск	Гиб   Сила 1		Сила 2	Вын   Ск	
		Зедро ЭП	Зедро ЭП	Зедро ЭП		Зедро ЭП	Зедро ЭП			
изг1	2Д	11,2	9,5	3,2	76	-17,9	17,9	15,9	60,4	28
■ кг 1	2,5	11,6	9,5	3,7	79,1	-16,5	17,3	15,5	61,8	27,8

Рис. 4. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности (колена и бедра) студентов-хореографов второго года обучения антропометрического критерия готовности

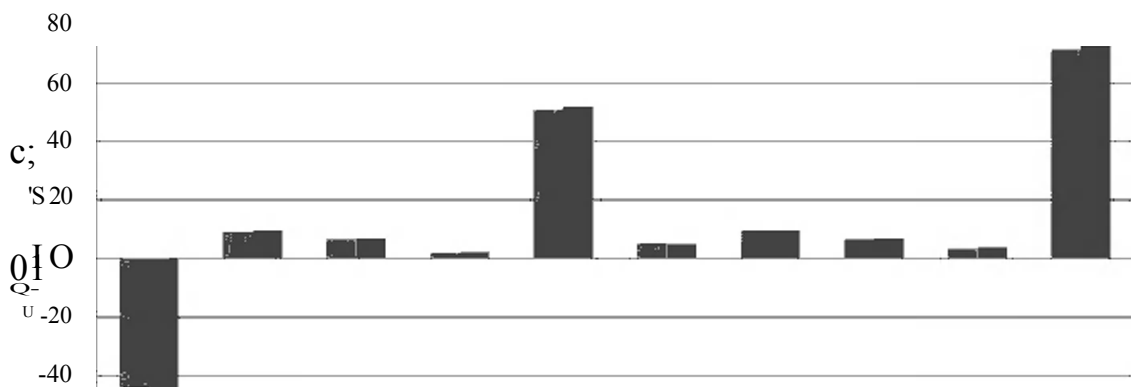
Расчет различий в показателях физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности КГ1 и ЭГ1 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров второго года обучения на констатирующем этапе (метод Манна - Уитни в программе SPSS-17).

	Гиб Спина	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб стопа	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
Mann-Whitney U	110,500	86,000	81,500	107,500	105,000	97,500	93,000	81,500	107,500	105,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,951 (a)	,294(a)	,208(a)	,854(a)	,790(a)	,552(a)	,621(a)	,208(a)	,854(a)	,790(a)

TestStatstksCb)

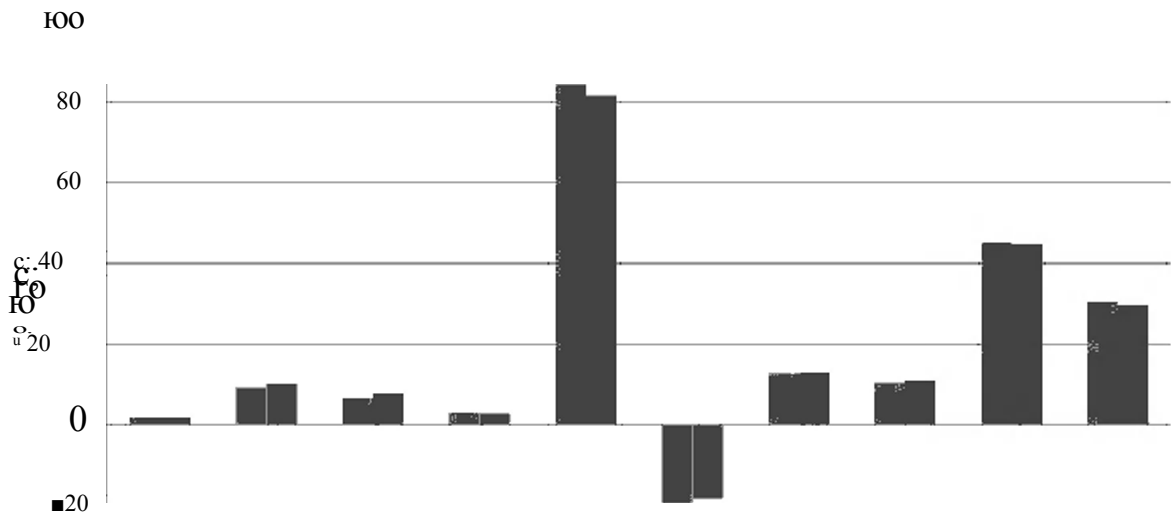
	Гиб колено	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб бедро	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
Mann-Whitney U	79,500	99,000	111,000	102,500	84,000	62,000	94,000	92,500	98,500	107,500
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	Д79(a)	,608(a)	,984(a)	,697(a)	,257(a)	,879(a)	,473(a)	,423(a)	,580(a)	,854(a)

	имт
φ*	,599
Asymp. Sig. (2-tailed)	Не значимы



	Гиб	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск	Гиб	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
□ ЭГ1	-44,2	9	6,5	2	50,9	5,3	9,6	6,7	3,4	71,4
■ КП	-44,6	9,6	6,9	2,2	52	4,9	9,7	6,8	3,8	72,7

Рис. 5. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности (спины и стопы) студентов-хореографов третьего года обучения антропометрического критерия готовности



	Гиб	Сила 1	Сила 2 колена	Вын	Сп	Гиб	Сила 1   бедро	Сила 2 бедро	Вын   Ск	Ск
■ ЭГ1	1,9	9,3	6,7	3,01	84,3	-19,3	12,8	10,5	45,3	30,6
■ КГ1	1,9	10,2	7,9	2,9	81,6	-18,1	13,1	11	44,7	29,8

**Рис. 6. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям физической подготовленности (колена и бедра) студентов-хореографов третьего года обучения антропометрического критерия готовности**

**Таблица 4**

Расчет различий в показателях физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности КГ1 и ЭГ1 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров третьего года обучения на констатирующем этапе (метод Манна - Уитни в

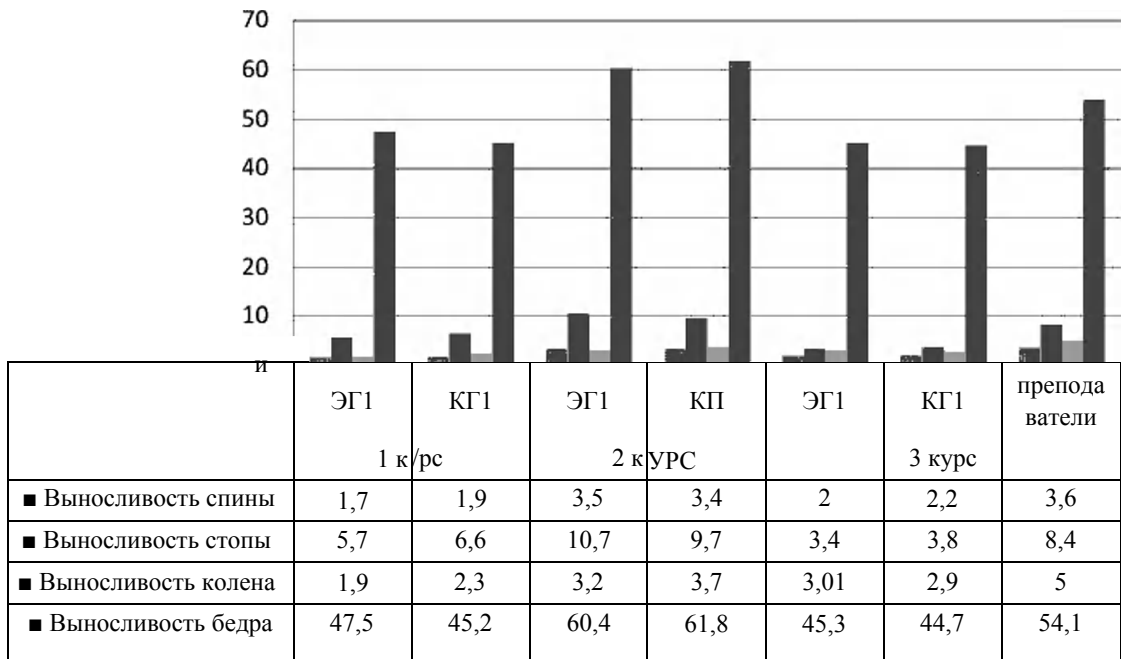
	Гиб спина	Сила 1 (кг)	Сила 2 (кг)	Выносливость (мин)	Скорость 30 сек	Гиб стопа	Сила 1	Сила 2	Вын	Ск
Манн-Whitney U	1151,50	1049,50	1058,50	934,000	1070,50	91,500	96,000	105,000	93,500	93,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,997	,452	,493	,109	,549	Д 52(a)	,42110	,308(a)	,448(a)	,448(a)

программе SPSS-17).

Test Statistic s(a)

**a Grouping Variable: V1**





**Рис. 7. Сравнение КГ1 и ЭГ1 на первом (констатирующем) этапе по показателям волевой саморегуляции поведения студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго и третьего года обучения регулятивного критерия эмоционально-волевого компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности**

Таблица 6

Расчет различий в показателях рациональность, активность, креативность, методическая грамотность технологического критерия деятельностного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности КГ1 и ЭГ1 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения на констатирующем этапе (метод Манна - Уитни в программе SPSS-17).

	Рациональность		Креативность	Методическая занятость		Активность
	Хореографическая комбинация 4 движения (1 к)	Урок Хореографии (класс-концерта) 4 части	Креативность тематического урока(урока на здоровьесберегающую тему)	Принципы здоровьесберегающего образования в хореографии	Анализ методических ошибок преподавания хореографии, приводящих к травмам	
Мапп-Whitney U	535,000	615,000	613,000	711,500	516,000	915, 000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,321	,433	,410	,480	,322	,333



	Знания	практическая я потребность	Рациональность		Креативность	Методическая грамотность
	анкета 1 (студен ты)	практическа я потребность (студенты)	Хореограф ическая комбинаци я 4 движения	Урок Хореограф ии (класс- концерта) 4 части	Креативность Тематического урока (урока на здо-ровьесб. тему)	Принципы Здоровье- сберегающего образования в хореографии
Mann-Whitney U	174,000	126,000	1535,000	125,000	133,000	141,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Методическая грамотность		Активность	Индекс качества	Доминирующая тенденция личности
	Анализ методических ошибок преподавания хореографии, приводящих к травмам		Духовности хореографии еск их постановок	Духовность, душевность, телесность
Mann-Whitney U	156,000	191, 000	$\frac{8}{0} > \frac{8}{0}$	187,000
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000	,000		,000

	Позитивный настрой	Негативный настрой	ИМТ
Угловое преоб- разование $\Phi^*$	2,656	2,731	3,5
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000

**Результаты расчета различий в процессе  
формирующего этапа эксперимента**

Таблица 1

Расчет различий в показателях знания и практическая потребность, характерных для информационно-потребного критерия когнитивного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения ЭГ2 и ЭГ1 на формирующем этапе (метод Манна -

Уитни в программе SPSS-17)

	Анкета (студенты)	Мотив (студенты)
Маш-Whitney U	294,000	226,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

Таблица 2

Расчет различий в показателях знания и практическая потребность, характерных для информационно-потребного критерия когнитивного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения КГ2 и КГ1 на формирующем этапе (метод Манна -

Уитни в программе SPSS-17)

	Анкета (студенты)	Мотив (студенты)
Маш-Whitney U	494,000	426,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,341	,232



Расчет различий в показателях физической подготовленности  
антропометрического критерия физического компонента готовности ЭГ1 и  
ЭГ2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров  
первого года обучения на формирующем этапе (метод Вилкоксона в  
программе SPSS-17)

	Гиб - Гиб Спина	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск - Ск	Гиб-Гиб стопа	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2
Z	*4,934(a)	*2,803{б}	-4,864(a)	4861(a)	*2,805(б)	*4,934(b)	4866(a)	*4,420(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,005	,000	,000	,005	,000	,000	,000

	Вын - Вын	Ск-Ск	Гиб-Гиб колени	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	-2,715(b)	-4,868(a)	-4,893(a)	-4,794(a)	-4,787(a)	4907(a)	4878(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007	,000	,000	,000	,000	,000	,000

	Гиб - Гиб бедро	Ск - Ск	Сила 1 - Сила 1	Сила 2- Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	-4,532(b)	4878(a)	-4,811(a)	4794(a)	-2,787(a)	-4,892(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,005	,000

	ИМТ
Ф*	3,3
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Расчет различий в показателях физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности КГ1 и КГ2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого года обучения на формирующем этапе (метод Вилкоксона в программе SPSS-17)

Test Statistics(d)

	Гиб-Гиб Спина	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск	Гиб-Гиб стопа	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2
Z	,000(a)	•1,342(b)	v447(c)	.000(a)	.000(a)	-1.000(b)	-1.000(c)	•2.964(b)
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000	∞	,655	1,000	1,000	,317	,317	,108

	Вын - Вын	Ск-Ск	Гиб - Гиб колени	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын
Z	-1.215(c)	-1.201(b)	.000(a)	-,365(b)	-.184(b)	-1.604(b)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,100	,100	1,000	,715	,854	,109

	Ск - Ск	Гиб - Гиб бедро	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	-1.461(c)	-.365(b)	-1.414(b)	.000(a)	.000(a)	.000(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,144	,715	Д57	1,000	1,000	1,000

	ИМТ
φ*	,356
Asymp. Sig. (2-tailed)	Не значимы

Расчет различий в показателях физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности ЭГ 1 и ЭГ 2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров второго года обучения на формирующем этапе (метод Вилкоксона в программе SPSS-17)

TestStatisticsCd)

	Гиб-Гиб Спина	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	В ын - Вын	Ск-Ск	Гиб - Гиб стопа	Сила 2 - Сила 1	Сила 2 - Сила 1	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	-3.300(a)	-3.301(a)	3.296(a)	3.308(a)	3.315(a)	3.000(b)	3,297(	3,290(	3,300(	.000(b)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	,001	,001	,001	.001	.009	с) .001	с) .001	0,000	0,000

	Гиб- Гиб колени	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск- Ск	Гиб- Гиб бедро	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	3.327(a)	-3.300(a)	-3.301(a)	-3.297(a)	3,305(	-2.668(a)	-	-	-	-3.342(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001	,001	,001	,001	,001	,008	а) .001	а) .001	а) .006	,001

	ИМТ
Ф*	1,672
Asymp. Sig. (2-tailed)	,035

Расчет различий в показателях физической подготовленности антропометрического критерия физического компонента готовности КГ1 и КГ2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров второго года обучения на формирующем этапе (метод Вилкоксона в программе SPSS-17)

TestStatistksCd)

	Гиб- Гиб Спина	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	В ын - Вын	Ск- Ск	Гиб - Гиб стопа	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск - Ск
Z	,000(a)	,000(a)	,000(a)	,000(a)	,000(a)	420(b)	,000(a)	,000(a)	,000(a)	,000(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	,674	,674	,674	1,000	1,000

	Гиб- Гиб колени	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск	Гиб - Гиб бедро	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	,000(a)	1,000(б)	1,000(с)	,000(a)	,000(a)	,000(a)	,000(a)	-1,732(с)	,000(a)	,000(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	1,000	,317	,317	1,000	1,000	1,000	1,000	,083	1,000	1,000

	имт
Ф*	,000
Asymp. Sig. (2* tailed)	Не значимы

Расчет различий в показателях физической подготовленности  
антропометрического критерия физического компонента готовности ЭГ1 и  
ЭГ2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров  
третьего года обучения на формирующем этапе (метод Вилкоксона в  
программе SPSS-17)

	Гиб - Гиб Спина	Сила 1 - Сила 1	Вын - Вын	Ск- Ск	Гиб - Гиб стопа	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск - Ск
Z	4923(a)	-2.803(b)	-4.861(a)	-2.804(b)	-4.922(b)	-4.866(a)	-4.381(a)	-2.705(b)	-4.867(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000	,005	,000	,005	,000	,000	,000	,007	,000

	Гиб- Гиб колени	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск - Ск	Гиб - Гиб бедро	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	4.888(a)	-4.790(a)	4.787(a)	-4.898(a)	4.878(a)	-4.868(a)	4.783(a)	-4.712(a)	2.607(a)	-4.868(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,009	,000

	ИМТ
9*	3,221
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000

Расчет различий в показателях физической подготовленности  
антропометрического критерия физического компонента готовности у КГ1 и  
КГ2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров  
третьего года обучения на формирующем этапе (метод Вилкоксона в  
программе SPSS-17)

Test Statistics<sup>a</sup>

	Гиб- Гиб Спина	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск	Гиб- Гиб стопа	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	-1,000(a)	,000(b)	-1,000(c)	∞	-1,000(a)	-,421(c)	448(a)	-,408(a)	,000(b)	,000(b)
Asymp. Sig. <2- tailed)	,317	1,000	,317	,317	,317	,674	,401	,301	1,000	1,000

Test Statistics<sup>d</sup>

	Гиб- Гиб колени	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск	Гиб- Гиб бедро	Сила 1 - Сила 1	Сила 2 - Сила 2	Вын - Вын	Ск-Ск
Z	,000(b)	-1,000(c)	■1,000(a)	,000(b)	,000(b)	,000(b)	,000(b)	-1,732(a)	,000(b)	,000(b)
Asymp. Sig. (2- tailed)	1,000	,317	,317	1,000	1,000	1,000	1,000	,083	1,000	1,000

a Based on positive ranks.

b The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks,

c Based on negative ranks,

d Wilcoxon Signed Ranks Test

	ИМТ
φ*	,000
Asymp. Sig. (2* tailed)	Не значимы

Таблица 9

Расчет различий показателях позитивного и негативного настроения и мышления, характерных для регулятивного критерия эмоционально-волевого компонента готовности студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения ЭГ1 и ЭГ2 на формирующем этапе (методы  $\chi^2$  Пирсона угловое преобразование Фишера)

	Студенты-хореографы преподаватели и балетмейстеры 1 года обучения		Студенты-хореографы преподаватели и балетмейстеры 2 года обучения		Студенты - хореографы преподаватели и балетмейстеры 3 года обучения	
	Позитивное мышление	Негативное мышление	Позитивное мышление	Негативное мышление	Позитивное мышление	Негативное мышление
$\chi^2$		7,3	5,8			
(р * угл преобр Фишера)	3,99			2,67	3,788	3,807
Asymp. Sig. (2-tailed)	p<0,01	p<0,01	p<0,05	p<0,01	p<0,01	p<0,01

Таблица 10

Расчет различий показателях позитивного и негативного настроения и мышления, характерных для регулятивного критерия эмоционально-волевого компонента готовности эмоционально-волевого компонента готовности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения КГ1 и КГ2 на формирующем этапе (методы  $\chi^2$  Пирсона угловое преобразование Фишера)

	Студенты-хореографы преподаватели и балетмейстеры 1 года обучения		Студенты-хореографы преподаватели и балетмейстеры 2 года обучения		Студенты-хореографы преподаватели и балетмейстеры 3 года обучения	
	Позитивное мышление	Негативное мышление	Позитивное мышление	Негативное мышление	Позитивное мышление	Негативное мышление
$\chi^2$		3,2	2,88			
<p * угл преобр	1,98			1,17	,878	,907

<b>Фишера</b>						
Asymp. Sig. (2-tailed)	Не достигнут а	Не достигнут а	Не достигнут а	Не достигнут а	Не достигнута	Не достигнута

Таблица 11

Расчет различий в показателях рациональность, активность, креативность, методическая грамотность технологического критерия деятельностного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения ЭГ2 и ЭГ1 на формирующем этапе (метод Вилкоксона в программе SPSS-17)

	Рациональность		Креативность	Методическая занятость		Активность
	Хореографическая комбинация 4 движения	Урок хореографии и(класс-концерта) 4 части	Креативность тематического урока(урока на здоровьесберегающую тему)	Принципы здоровьесберегающего образования в хореографии	Анализ методических ошибок преподавания хореографии, приводящих к травмам	
Z	212,000	159,000	345,000	199,500	169,000	191,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	∞	,000	,000	,000	,000

Таблица 12

Расчет различий в показателях в показателях рациональность, активность, креативность, методическая грамотность технологического критерия деятельностного компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения КГ2 и КГ1 на формирующем этапе (метод Вилкоксона в программе SPSS-17)

	Рациональность		Креативность	Методическая занятость		Активность
	Хореографическая комбинация	Урок хореографии и (класс-	Креативность тематического урока (урока на	Принципы здоровьесберегающего	Анализ методических ошибок преподавания	



	я 4 движения	концерта) 4 части	здоровье- сберегающую тему)	образования в хореографии	хореографии, приводящих к травмам	
Z	441,000	591,000	4345,000	599,500	659,000	579,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,345	,440	,355	,445	,501	,456

Таблица 13

Расчет различий методом Манна - Уитни в показателях доминирующая тенденция личности и индекс качества духовности хореографических постановок, характерных для рефлексивно-проектировочного критерия ценностно-поведенческого компонента готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения ЭГ1 и ЭГ2 на формирующем этапе (метод Вилкоксона в программе SPSS-17)

Test Statistks(a)

	Доминирующая тенденция личности	Индекс качества духовности хореографических постановок
Z	538,000	319,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a Grouping Variable: V2

Таблица 14

Расчет различий методом Манна - Уитни в показателях доминирующая тенденция личности и индекс качества духовности хореографических постановок, характерных для рефлексивно-проектировочного критерия ценностно-поведенческого компонента готовности к здоровьесберегающей у студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров первого, второго, третьего года обучения КГ1 и КГ2 на формирующем этапе (метод Манна - Уитни в программе SPSS-17)

TcstSIatistk5(a)

	Доминирующая тенденция личности	Индекс качества духовности хореографических постановок
Mann-Whitney U	688,000	639,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,130	,125

a Grouping Variable: V2

Расчет различий по всем компонентам готовности в ЭГ2 студентов-хореографов, будущих преподавателей и балетмейстеров, и в группе преподавателей и балетмейстеров (профессионалов) на формирующем этапе (методы: Манна - Уитни,  $\chi^2$  Пирсона, угловое преобразование Фишера)

	Гиб (спина)	Сила I	Сила 2	Выи	Ск	Гиб (колени)	Сила 1
Mann-Whitney U	237,500	234,000	244,000	246,500	304,000	297,000	347,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,040	,045	,034	,026	,247	Л14	,662

a G rouping V ariable: V 41

	Сила 2	Выи	Ск	Г иб стона	Сила 1	Сила 2
Mann-Whitney U	346,500	304,000	297,000	277,000	283,000	299,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,662	,247	Л14	Л14	,130	,313

a G rouping V ariable: V 41

	Выи	Ск	Гиб (бедро)	Сила 1	Сила 2	Выи	Ск
Mann-Whitney U	307,000	283,000	299,000	342,500	329,500	353,500	346,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,214	,130	,313	,616	,469	,752	,662

	знания	Практи- ческая потреб- ность (студен- ты)	Рациональность		Креативность	Методическая грамотность
	анкета 1 (студен- ты)		Хореограф- ическая комбина- ция 4 движения	Урок хореограф- ии (класс- концерта) 4 части	Креативность тематического урока(урока на здоровьесберега- ющую тему)	Принципы здоровье- сберегающего образования в хореографии
Mann-Whitney U	174,000	353,500	235,000	165,000	166,000	341,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,752	,046	,000	,000	,143

	Методическая грамотность	Активно- сть	Индекс качества духовности	Доминирующая тенденция личности
	Анализ методических ошибок преподавания хореографии, приводящих к травмам		хореографических постановок	Духовность, душевность, телесность
Mann-Whitney U	236,000	191,000	224,500	217,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,046	,000	,041	,033

	Позитивный настрой	Негативный настрой	ИМТ
Угловое преобразование $q > *$	316,500	369,000	3,856
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	Не значимы

Таблица 16

Расчет различий в динамике физической выносливости студентов-хореографов трех групп ЭГ2 (1, 2, 3 курсы - второе измерение) при помощи метода Крускалла - Уоллеса

	Выносливость спины ЭГ2	Выносливость стопы ЭГ2	Выносливость колена ЭГ2	Выносливость бедра ЭГ2
Хи-квадрат	19,788	19,487	20,910	19,414
ст. св.	2	2	2	2
Асимпт. знч.	,000	,000	,000	,000

Таблица 17

Расчет различий в динамике трех групп ЭГ 2 по показателям ЧСС, проба Штанге и проба Генчи (1, 2, 3 курсы - второе измерение) при помощи метода Крускалла - Уоллеса

	ЧСС	проба Штанге	проба Генчи
Хи-квадрат	25,711	24,114	18,923
ст. св.	2	2	2
Асимпт. знч.	,000	,000	,000