

УДК 37.022 (Общие вопросы дидактики и методики воспитания и обучения. Методические принципы отдельных теорий и систем)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ

© 2020 К.В. Павинская

Павинская Кристина Владимировна, аспирант кафедры педагогики. E-mail: kristal-oriental@mail.ru

Самарский филиал Московского государственного педагогического университета.
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 16.03.2020

В статье анализируются педагогические условия формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности: просвещение в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии; внедрение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии – основа профессионального долголетия»; углубленное обучение рациональной организации системы питания и режима трудовой деятельности; включение специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуре здоровья при реализации процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

Ключевые слова: профессиональное здоровье хореографов; здоровьесберегающая деятельность в хореографии; готовность к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов; методы обучения и воспитания культуре здоровья хореографов.

Несмотря на стремительное развитие здоровьесберегающего образования в нашей стране, в учреждениях высшего хореографического образования все еще отсутствуют как внешние, так и внутренние ресурсы обеспечения действенного обучения студентов-хореографов здоровьесберегающей направленности профессиональной деятельности.

Как показывает практика, для сохранения профессионального здоровья студентам-хореографам недостаточно освоения содержания курсов анатомии и физиологии человека; занятий физической культурой и сдачи норм ГТО; минимального объема знаний по безопасности жизнедеятельности, т.к. их недостаточно для обеспечения потребности современного хореографа быть здоровым на протяжении всей своей карьеры. А.Г. Маджуга отмечает 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 методами управления своей психикой, а с другой стороны, 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» [1, с. 238 – 239]. Ресурсы, существующие сегодня в учебно-воспитательном процессе высшей школы, не обеспечивают студентов-хореографов знаниями, умениями и навыками сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья и не обеспечивают им готовности к здоровьесберегающей деятельности.

Готовность студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности понимается нами 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 и способность использовать данный опыт для обеспечения профессионального долголетия. Структуру готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности составляет: физическая, психологическая, социальная и духовно-

нравственная готовность, в которой мы выделяем следующие компоненты: когнитивный (система представлений о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии); физический (устойчивость свойств и качеств физического здоровья); эмоционально-волевой (стрессоустойчивость, волевая регуляция поведения); деятельностный (навыки здоровьесберегающей деятельности в хореографии); ценностно-поведенческий (духовно-нравственное поведение в системе профессиональных отношений).

Процесс формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности представляет собой процесс формирования собственного здоровья студентов-хореографов, как опыт (резерв) формирования здоровья воспитанников хореографических школ, студий, коллективов. Первым аспектом ее формирования является формирование свойств и качеств здоровой личности, а вторым – подготовка к деятельности, в приоритете которой лежат принципы здоровьесберегающей педагогики и в основе которой имеются (процессуальные и сопровождающие) резервы здоровьесбережения. Для обеспечения процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности необходимы определенные педагогические условия. 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 сомнение студента, будущего преподавателя и балетмейстера, складываются в единое целое [2, с.57]. Большую роль в этом играет просветительская работа и включение в содержательный план программы подготовки студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности необходимых знаний о профессиональном здоровье как состоянии целостного организма. К таким знаниям относятся: знания о сущности профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии; о причинах профессионального нездоровья; 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) [3, с. 259, 266]; знания в области

профилактики, лечения и реабилитации; в области практической психорегуляции [4, с.5, 67]; знания особенностей профессиональной нагрузки; знания основных педагогических принципов системы преподавания хореографии, которые являются основой здоровьесбережения в хореографии; знание методики преподавания хореографических дисциплин, а именно: знание последствий методических ошибок, приводящих к травмам опорно-двигательного аппарата; знание методик построения урока хореографии с позиции рационального распределения нагрузки; знание творчества выдающихся балетмейстеров, представляющих образец вечных духовно-нравственных ценностей в хореографическом искусстве и знания о «здоровье – как отправной точке духовного роста человека». Таким образом, просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии является первым педагогическим условием, обеспечивающим формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности, которое потребовало специальной разработки форм и методов здоровьесберегающего воспитания будущих хореографов, чтобы вооружить их необходимыми знаниями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление профессионального здоровья.

Просвещение студентов-хореографов в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии необходимо осуществлять в совокупности с формированием их системного представления о профессиональном здоровье и формированием умений и навыков реализации здоровьесберегающей деятельности, осуществляемых с помощью специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии – основа профессионального долголетия». Программно-целевое обеспечение курса включает: обеспечение специальным комплексом знаний о профессиональном здоровье и здоровьесберегающей деятельности в хореографии; введение специализированного комплекса мероприятий, направленных на здоровьесбережение; систему мониторинга уровня готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Содержание программы курса представляет собой разработанные нами интегрированные модули: «Аспекты профессионального здоровья хореографов»; «Основные принципы здоровьесбережения в хореографии»; «Методика здоровьесбережения воспитанников хореогра-

фического коллектива»; «Культура мастерства хореографа». Цель интегрированных модулей программы состоит в формировании интереса студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Основные задачи специализированного курса: 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. Данные модули, включенные в систему профессиональной подготовки студентов-хореографов на протяжении всех четырех лет обучения, способны существенно повлиять на формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Поэтому внедрение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии – основа профессионального долголетия» является вторым педагогическим условием, обеспечивающим формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности. Предложенный спецкурс позволяет педагогическим работникам осознать ценность здоровья как важнейшего условия продления срока своей профессиональной деятельности и обеспечить новое качество подготовки хореографа, владеющего теорией и методикой здоровьесбережения в хореографии.

В процессе формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности необходимо обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима трудовой деятельности. Это предполагает: обеспечение студентов-хореографов своевременной помощью в планировании системы питания и режима дня, а также обеспечение практическими мероприятиями по проектированию индивидуальных программ здорового питания и режима учебного процесса и жизнедеятельности. Углубленное обучение студентов-хореографов рациональной организации системы питания и режима трудовой деятельности является третьим педагогическим условием, обеспечивающим формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности.

Физическое воспитание, согласно нормативным документам, служит целям укрепления здоровья и физического совершенствования, поэтому включение специально разработанной для студентов-хореографов физической подготовки, обеспечивающей организацию и использование технологии «подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, направленной на полное сосредоточение на скорости движения, соотношении силы, амплитуды (гибкости) и эластичности (упругости) движений, то, что необходимо хореографу в его профессиональной деятельности и обеспечит его физическую готовность. Включение специально разработанной для студентов-хореографов системы физической подготовки предполагает проведение первичного диагностического осмотра, как средства получить больше информации о физической форме и динамичной асимметрии с целью своевременной коррекции технических проблем (и улучшения физической формы); проведение периодически повторяющейся в семестре рефлексии, обеспечивающей возможность понять, что изменилось за определенную единицу времени; применение индивидуального подхода к выбору специализированной нагрузки, выстраивание индивидуального маршрута развития физического здоровья.

Психологическое воспитание, а именно, обучение позитивному (саногенному) мышлению и психорегуляции, служит целям укрепления психического здоровья, поэтому, включение специально разработанной для студентов-хореографов психофизической тренировки, обеспечивающей организацию и использование тренинга эмоционально-волевого самовоздействия через движение, который выполняет функцию позитивного психологического настроя на занятие, выступление и экзамены обеспечит психологическую готовность. Успешность ее проведения неразрывно связана с методической целесообразностью и предполагает: 1) во-первых, формирование положительной эмоциональной сферы студента-хореографа. Так как эффективности любой деятельности способствуют положительные эмоции, то и хореографы нуждаются в ощущении направленности, так как прогресс может время от времени останавливаться и любовь к деятельности может ослабевать» [4, с. 59]. Поэтому будущему преподавателю и балетмейстеру необходимо вовлекать хореографов в процесс, заряжать своими

эмоциями, заинтересовывать делать правильно и с удовольствием, что является профессионально важным фактором для сохранения психического здоровья самого студента-хореографа и его будущих воспитанников; обучить студентов эмоциональному реагированию на собственные достижения или неудачи; 2) во-вторых, обучение изменению привычного порядка работы и режима в период утраты сил (перетренированности), которое предполагает обучение студентов-хореографов созданию условий для изменения окружающей обстановки (среды), которая позволит отвлечься от рабочего процесса и сконцентрироваться на чем-то совершенно другом; формирование навыка внутренне планировать будущий успех, освобождая себя от реальной физической нагрузки и изменяя заведенный режим; 3) в-третьих, формирование адекватной самооценки, самоуважения и сомнения, что предполагает обучение студентов-хореографов доверять своим способностям и справляться с ошибками и ежедневными разочарованиями, неудовлетворенностью и срывами, не брать во внимание субъективное оценивание, а придавать значимость лишь сбалансированной оценки (взглядов) различных специалистов, чтобы не позволить разрушить свою самооценку; формирование навыка использования психологического подкрепления; 4) в-четвертых, развитие определенной тактики поведения в ситуациях давления со стороны однокурсников, что предполагает обучение студента-хореографа быть толерантным, пользоваться перцептивными способностями (объективно оценивать их эмоциональное состояние, выявлять особенности психики, умение проникать в духовный мир; 5) в-пятых, обеспечение студентов-хореографов навыками проведения успешных выступлений и сдачи экзаменов, что предполагает обучение студента-хореографа тренировке сознания через аутоинформацию и визуализацию в движении, восстановительные движения, согласованные с дыханием и кровообращением, позволяющие мягко координировать мышцы и устранить нервно-мышечное напряжение, что повысит результативность на выступлениях и экзаменах; 6) в-шестых, формирование навыков проведения психофизической диагностики состояния здоровья, которое предполагает обучение студента-хореографа психофизической диагностике, результаты которой помогут контролировать возможности хореографов. Опираясь на показатели здоровья, студент-хореограф будет компетентен в выборе правильной

стратегии проведения тренировок, ее общей протяженности, соответствующего темпа и ритма и сможет обеспечить восстановление физической работоспособности; 7) в-седьмых, обучение определенной тактике поведения в ситуациях стресса и профессионального выгорания, что предполагает формирование умения будущего преподавателя и балетмейстера признавать, подтверждать даже небольшой прогресс и достижения своего воспитанника. При случившемся стрессе будущий преподаватель и балетмейстер должен быть обучен тактике помощи по изменению структуры взглядов личности, преобразованию его восприятия, мышления, видоизменению центра фокусирования внимания [5, с. 195 – 198]. В случае эмоционального выгорания будущий преподаватель (балетмейстер) должен быть обучен приемам оказания помощи по восстановлению утерянной связи с хореографией, тактике возвращения к основам открытия любви к танцу. Осмысление факторов риска стресса и выгорания для профессиональной деятельности хореографа поможет в дальнейшем оценить значимость собственного психологического здоровья.

Принятие новой «социальной, профессиональной роли» хореографа, реализующего здоровьесберегающую деятельность через включение специально разработанных для студентов-хореографов методов практического анализа методических ошибок профессиональной деятельности, а также, включение практико-методической подготовки студентов-хореографов к организации и проведению здоровьесберегающих уроков по хореографии, обеспечит его социальную готовность. Первое предполагает обеспечение студентов-хореографов основным дидактическим материалом, позволяющим восполнить пробелы методической грамотности [6, с. 104]; организацию наглядного разбора методических ошибок профессиональной деятельности с последующими рекомендациями путей их устранения. Второе подразумевает обеспечение студентов-хореографов методическим материалом по рациональному построению хореографических комбинаций и урока хореографии; заранее подготовленный просмотр отечественных и зарубежных видеоматериалов по спортивной медицине с образцами подготовки опорно-двигательного аппарата; обеспечение самостоятельного доступа к интернет-ресурсам; организацию практики проведения здоровьесберегающего урока по хореографии для каждого студента-хореографа.

Духовно-нравственное воспитание, а именно, совместный сотворческий поиск вечных, неразрешимых, общечеловеческих, высоко духовно-нравственных, экзистенциальных проблем, через включение специально разработанных для хореографов методов практического анализа образцов мирового хореографического искусства, а также практическая реализация высших духовно-нравственных ценностей средствами искусства, через включение методов практического формирования духовно-нравственной культуры мастера хореографа – обеспечит духовно-нравственную готовность. Первое предполагает организацию культурно-просветительской работы со студентами-хореографами с последующим практическим анализом идеи и ценности хореографических произведений с целью исследования проблемы духовности и духовно-нравственных ценностей творчества. Второе подразумевает организацию практического знакомства с постановочными методами и приемами, реализованными великими балетмейстерами через образцы мирового хореографического искусства, представляющего вечные духовно-нравственные

ценности. Включение специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуре здоровья при реализации процесса формирования готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности в вузе является четвертым педагогическим условием, обеспечивающим формирование данной готовности.

Таким образом, педагогическими условиями, обеспечивающими эффективное формирование готовности студентов-хореографов к здоровьесберегающей деятельности являются: просвещение в области профессионального здоровья и здоровьесберегающей деятельности в хореографии; внедрение в учебный процесс специализированного курса «Здоровьесбережение в хореографии – основа профессионального долголетия»; углубленное обучение рациональной организации системы питания и режима трудовой деятельности; включение специально разработанных для хореографов форм и методов обучения и воспитания культуре здоровья при реализации процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности в вузе.

1. Маджуга, А.Г. Здоровьесберегающее образование: монография. Уфа, РИО РУМНЦ, 2008. 389 с.
2. Medical Advisory Board. ABT The Healthy Dancer - ABT Guidelines for Dancer Health/ ABT Medical Advisory Board. NY, Macfadden Performing Arts Medi; 1st edition. 2008. p.
3. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. М., «Медицина», 1976, 320 с., ил.
4. Гройсман А.Л., Иконникова А.Н. Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда. М., «Когито-центр», 2006. 160 с.
5. Ruth Solomon. John Solomon, Sandra Cerne Minton Preventing Dance Injuries-2nd Edition [Paperback] / Ruth Solomon, John Solomon, Minton Sandra Cerne. USA, Human Kinetics; 2 edition (March 21) 2005. 243 p.
6. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. М., 1981.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF READINESS FOR HEALTH-SAVING ACTIVITIES OF STUDENTS-CHOREOGRAPHERS AT THE UNIVERSITY

© 2020 K.V. Pavinskaya

Kristina V. Pavinskaya, postgraduate student of the Department of pedagogy. E-mail: kristal-oriental@mail.ru

**Samara branch of the Moscow state pedagogical University.
Samara, Russia**

The article analyzes the pedagogical conditions for the formation of readiness of students-choreographers for health-saving activities: education in the field of professional health and health-saving activities in choreography; implementation of the specialized course "Health saving in choreography – the basis of professional longevity" in the educational process; in-depth training in the rational organization of the nutrition system and the work regime; inclusion of forms and methods of training and education of a health culture specially developed for choreographers when implementing the process of formation of readiness for health-saving activities at a university.

Key words: professional health of choreographers; health-saving activities in choreography; readiness for health-saving activities of students-choreographers; methods of training and education of the health culture of choreographers.

1. Madzhuga, A.G. Zdorov'yetvoryashcheye obrazovaniye (Health-creating education): monografiya. Ufa: RIO RUMNTS, 2008. 389 s.
2. Medical Advisory Board. ABT The Healthy Dancer - ABT Guidelines for Dancer Health/ ABT Medical Advisory Board. NY, Macfadden Performing Arts Medi; 1st edition. 2008. p.
3. Mironova Z.S., Badnin I.A. Povrezhdeniya i zabolevaniya oporno-dvigatel'nogo apparata u artistov baleta (Injuries and diseases of the musculoskeletal system in ballet dancers). M., «Meditsina», 1976, 320 s., il.
4. Groysman A.L., Ikonnikova A.N. Obshchaya psikhoprofilaktika i psikhogigiyena tvorcheskogo truda (Common psychological prophylaxis and hygiene of creative work). M., «Kogito-tsentr», 2006.— 160 s.
5. Ruth Solomon. John Solomon, Sandra Cerne Minton Preventing Dance Injuries-2nd Edition [Paperback. USA, Human Kinetics; 2 edition (March 21) 2005. 243 p.
6. Tarasov N.I. Klassicheskiy tanets. Shkola muzhskogo ispolnitel'stva (Classical dance. School of male performance). M., 1981.