Научно-исследовательская работа

Биология

Менеджмент здоровья как стратегия саморазвития учащихся

Выполнила: Неволина София
МОБУ «Гимназия № 5», 9В класса,
г. Оренбург, Россия

Школьный учитель:
Кофанова Наталья Владимировна,
учитель биологии высшей категории
МОБУ «Гимназия № 5»,
г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
Неволина Виктория Васильевна,
доктор педагогических наук,
доцент кафедры философии ОрГМУ,
г. Оренбург, Россия

Оренбург, 2019

Содержание

Введение……..….3
Глава 1. Теоретическое изучение влияния менеджмента здоровья на саморазвитие школьников…….....6
1.1. Менеджмент здоровья……..6
1.2. Саморазвитие как управление своим развитием……7
1.3. Роль ЗОЖ на примере танцевального искусства……...8
Выводы по 1 главе……..……9
Глава 2. Экспериментальное исследование влияния менеджмента здоровья на саморазвитие школьников……..9
2.1. Организация и методы исследования……9
2.2. Результаты констатирующего эксперимента……. …….11
2.3. Опытно-экспериментальная работа……..……14
Выводы по 2 главе……15
Заключение……16
Литература…….....16
Приложение 1. Апробация результатов исследования в публикациях автора
Приложение 2. Экранные формы работы сайта «Лаборатория саморазвития»
Приложение 3 Визуализация взаимодействия «ВКонтакте»
Приложение 4. Подборка литературы «Здоровье - мудрых гонорар»
Приложение 5. Памятка по саморазвитию
Приложение 6. Презентационный комплекс «Я за ЗОЖ!»
Приложение 7. Система работы в школе «Менеджмент здоровья»
Приложение 8. Проспект материалов «Стратегия здорового образа жизни»

Введение

Актуальность исследования. Смена общественных отношений и роли человека в нём с переносом ответственности на саму личность привело к смене парадигмы здоровья. В настоящее время человек ориентирован не на борьбу с болезнями, а на поддержание своего здоровья. Молодые люди с каждым годом всё больше занимаются спортом, следят за питанием, отказываются от вредных привычек. Здоровый образ жизни включает благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять здоровье и оптимальное качество жизни. Медицинские науки способны предоставить человеку средства для поддержания здоровья, но в их компетенцию не входит формирование саморазвития школьника.

В настоящее время сложились актуальные **противоречия** между: потребностями современного общества в здоровом поколении, готовом к саморазвитию, и недостаточной подготовкой обучающихся к целенаправленному саморазвитию; имеющимися потенциалами субъектов и образовательной среды и недостаточной актуализации саморазвития обучающихся с учетом идеи менеджмента здоровья; требованиями теории и практики в обеспечении саморазвития учащихся на основе менеджмента здоровья и недостаточной разработанностью современных средств и технологий саморазвития.

Проблема исследования: *в теоретическом плане* – в обосновании влияния менеджмента здоровья на саморазвитие обучающихся; *в практическом плане* – в разработке методических и технологических средств саморазвития.

Объект исследования – процесс саморазвития.

Предмет исследования – влияние менеджмента здоровья на саморазвитие обучающихся.

Цель исследования – изучить влияние менеджмента здоровья на саморазвитие обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Разработать и апробировать диагностический инструментарий.
3. Апробировать модель сопровождения менеджмента здоровья.
4. Организовать электронную поддержку – сайт «Лаборатория саморазвития».
5. Разработать и апробировать методическое сопровождение (памятки, рекомендации, презентационный комплекс).

Гипотеза исследования. Саморазвитие современного ученика будет эффективным, если: осуществляется на основе менеджмента здоровья; используется потенциал реальных (образовательная организация) и виртуальных (сайт «лаборатории саморазвития») сред. Мы предполагаем, что для одних ЗОЖ – спорт, для других – удовольствие для души и тела, следовательно, ЗОЖ укрепляет здоровье, улучшает настроение, способствует развитию и саморазвитию личности.

Экспериментальная база исследования. Всего в исследовании с 2015 года принимали участие 170 человек: 27 младших школьников, занимающихся

танцами в детской школе искусств «Вдохновение» ДК «Газовик», в СКК «Оренбуржье» и их родители; 120 учащихся (6-го и 9-го классов) и 3 педагога гимназии № 5 г. Оренбурга и сетевые участники.

Методологическая основа исследования – проектный подход (разработка и реализация проектов саморазвития с приоритетом идеи менеджмента здоровья и внедрение их в практику).

Теоретическая основа исследования: на философском уровне (теории человеческого капитала – Ю.А.Корчагин; идеи о саморазвитии – А.Маслоу, К.Роджерс); на общенаучном уровне (идеи приоритета здорового образа жизни – Гиппократ, Н.М.Амосов, Л.А.Бокерия, И.П.Павлов, Н.И.Пирогов, Л.М.Рошаль); на конкретно-научном уровне (концепции саморазвития – В.И.Андреев, идеи аксиологии – А.В.Кирьякова, подходы к образованию – И.Д.Белоновская, идеи саморазвития – В.В.Неволина).

Нормативная база исследования: Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020г.; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018–2025 гг.; Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 г.; Государственная программа «Развитие здравоохранения Оренбургской области» на 2014–2020 гг.

Источниковая база исследования: результаты социальных опросов «Врач и общество, врач и пациент» (2015); результаты социологических исследований; открытые сайты, интернет-источники, конкурсные инновационные проекты.

Основные методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использованы методы: теоретические (анализ педагогической, психологической, социологической, нормативной литературы и методического обеспечения), констатирующие (анализ международного, российского и регионального опыта саморазвития), прогностические (моделирование и проектирование), эмпирические (эксперимент, наблюдение, анкетирование, диагностика, опрос), математические и статистические (ранжирование).

Хронологические рамки и этапы исследования охватывают период с 2015 г. по 2019 г. *Первый этап* (2015–2016) – поисковый. Изучение литературы, нормативной базы по избранной проблеме. Сформулирована гипотеза, определены основные идеи исследования. *Основные методы:* анализ и обобщение международного, отечественного и регионального опыта, наблюдение, анкетирование, констатирующий эксперимент, математическая обработка. *Второй этап* (2016–2018) – экспериментальный. Эмпирическое исследование саморазвития. Обоснованы ведущие идеи, методологический подход, модель, условия. Организована деятельность сайта «Лаборатория саморазвития». Основные *методы:* наблюдение, формирующий эксперимент. *Третий этап* (2018–2019) – обобщающий. Анализ и систематизация итогов экспериментальной работы, оформление полученных результатов. Основные *методы:* качественный и количественный анализ, обобщение результатов.

Новизна исследования: разработана и апробирована архитектура исследования:

- в*едущие идеи* (приоритетность роли менеджмента здоровья в саморазвитии обучающихся; необходимость обогащения содержания образования здоровьесберегающими контекстами; обусловленность позитивного саморазвития средствами и способами ЗОЖ);

- м*етодология исследования* (проектный подход);

- п*онятийный аппарат* (здоровье, здоровый образ жизни, менеджмент здоровья, саморазвитие);

- м*одель исследования* (интеграция цели, подхода, компонентов, условий, сред, средств и результата);

- у*словия* (мотивирование саморазвития, информирование о здоровьесберегающих технологиях, проектирование будущего, выбор ЗОЖ, реализация менеджмента здоровья);

- м*етодическое, технологическое, информационно-сетевое, диагностическое обеспечение* (сайт, проекты, анкеты, памятки, рекомендации) (Приложение 5 - 8).

Теоретическая значимость: определены индикаторы (приоритеты здоровья и ЗОЖ, стабильная учебная успешность, самостоятельность и активность в учебной деятельности), выявлены риски саморазвития учащихся (неуспешности, стихийности).

Практическая значимость: проведена экспериментальная апробация исследования на базе гимназии № 5 г.Оренбурга; цифровое пространство взаимодействия (виртуальная поддержка) – сайт «Лаборатория саморазвития» (http://nevolina-v.wixsite.com/samraz) дает возможность онлайн-общению сетевых участников, сетевой обмен контентом, использование материалов (Приложение 2).

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования докладывались и были одобрены на международных конференциях (Пенза 2019; Уфа 2019; Калуга 2019; Саратов 2019) (Приложение 1).

Личное участие автора в исследовании: на теоретическом уровне (анализ литературы по теме исследования, обоснование основных идей и положений исследования); на организационном уровне (создание, организация и деятельность сайта, социальная сеть «ВКонтакте», участие в конкурсах); на уровне разработки (разработка презентационного комплекса, памятки, рекомендаций по саморазвитию); на уровне апробации, внедрения и оценки результатов (проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов эксперимента). Автором опубликованы 3 научные работы.

Глава 1. Теоретическое изучение влияния менеджмента здоровья на саморазвитие школьников

1.1. Менеджмент здоровья

«Десять десятых нашего счастья основано на здоровье»
А. Шопенгауэр

В современном обществе происходит перенос ответственности на саму личность, что определяет приоритеты парадигмы здоровья. В настоящее время человек ориентирован на поддержание своего здоровья. Молодые люди с каждым годом всё больше занимаются спортом, следят за питанием, отказываются от вредных привычек. Согласно последнему социологическому опросу, доля курящего населения в стране снизилась на 11% [13].

От чего же зависит здоровье человека? Личный вклад — уже 50% здоровья. Это образ жизни человека. Генетическими факторами здоровье человека определяется на 20%, от медицины наше здоровье зависит на 10%, а остальные 20% определяются экологией, степенью благосостояния и т.д. Одновременно, с развитием новых технологий все больше ценятся здоровье и благополучие. По данным ВЦИОМ, в 2011 г. в России сохранилась позитивная тенденция последних лет: людей, которым небезразлично хорошее самочувствие, становится все больше: 44% россиян считают свое здоровье хорошим или очень хорошим, 46% - удовлетворительным. И лишь 10% опрошенных считают свое здоровье слабым. Почти две трети из 3200 респондентов отвечали утвердительно на вопрос о том, заботятся ли они о своем здоровье.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это «…состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Следовательно, забота о сохранении здоровья должна осуществляться на физическом, духовном и социальном уровнях.

Менеджмент - наука управления, а менеджмент здоровья направлен на организацию эффективной работы организма. Приоритетами современного человека выступают вопросы питания, физических нагрузок, устройство организма, хорошего самочувствия, повышения ресурсов и др. Менеджмент здоровья направлен на определение оптимального режима питания, состава продуктовой корзины, режима физических нагрузок. Индикаторами возможного контроля изменения состояния, самочувствия и здоровья выступают визуальные характеристики (состояние лица), ощущения (самочувствие утром), оценка активности в течение дня и др.

Здоровый образ жизни включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности, уровень его культуры (поведенческой, гигиенических навыков), позволяющих сохранять здоровье, предупреждать нарушения и поддерживать оптимальное качество жизни. Здоровый образ жизни обеспечивает собственную жизнедеятельность (питание, сон); поддержку социально-культурного статуса и межличностных контактов, духовное развитие, социально-бытовые функции; отказ от вредных привычек, заботу о собственном здоровье,

выполнение гигиенических требований, двигательную активность (Н.М.Амосов [1], Л.А. Бокерия [2], Л.М.Рошаль [9]).

Актуальность данной проблемы подчеркивается в Атласе новых профессий (2015), разработанном Московской школой управления «Сколково» и Агентством стратегических инициатив, что в сфере медицины к 2030 году ожидается появление новых профессий, связанных с идеей менеджмента здоровья: генетический консультант, медицинский маркетолог, менеджер здравоохранения, молекулярный диетолог, тканевый инженер, эксперт персонифицированной медицины, консультант по здоровой старости, сетевой врач и др.

В новых условиях заботы о здоровье значимой является категория ответственности. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить школьника вести здоровый образ жизни, охранять собственное здоровье, если он не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

За последние годы сфера физической культуры и спорта получила динамичное развитие. Область является одним из лидеров физкультурного движения в России. В Оренбургской области функционируют 86 спортивных школ, где занимаются более 65 тысяч воспитанников и 182 детских клуба по месту жительства, где физической культурой и спортом занимаются более 50 тыс. детей и подростков. При активном участии данных объединений организуются массовые акции: «Белая ромашка» - ко дню борьбы с туберкулезом; «ЗАРЯДКА ДЛЯ ЖИЗНИ», приуроченная ко Дню здоровья (7 апреля); добровольческие благотворительные акции в рамках Весенней недели добра (третья неделя апреля); акция, приуроченная к Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа (3-е воскресенье мая); «ПРОдвигай жизнь!» - ко дню борьбы с наркоманией»; по профилактике табакокурения (31 мая, 26 июня, 15 ноября); профилактические акции ко дню контрацепции (26 сентября); профилактические акции к Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря).

1.2. Саморазвитие как управление своим развитием

Проблема саморазвития является междисциплинарной, ее изучают разные науки: философия, педагогика, психология, социология и другие. Саморазвитие можно рассматривать как процесс целенаправленной деятельности личности по непрерывному самоизменению, сознательному управлению своим развитием и самосовершенствованием [3]. Саморазвитие как процесс сознательного становления личности, способствует освоению нового опыта, реализации своих возможностей, осуществлению выбора в различных жизненных ситуациях. Результатом саморазвития как процесса самосовершенствования, является самореализация человека [5].

Ребенок — саморазвивающаяся, самодвижущаяся, самосовершенствующаяся система. Его внутренний мир — результат взаимодействия психики с окружающим миром. Формы саморазвития бывают бессознательные (ориентация, подражание, копирование, приспособление) и сознательные (осознанное подражание, приспособление и самовоспитание).

Факторы, влияющие на саморазвитие:

Внутренние факторы, препятствующие саморазвитию личности (риски): отсутствие мотивации и направленности на саморазвитие; комплексы, психологические травмы; страхи; неуверенность в себе; низкий уровень знания о себе и ограниченный взгляд на окружающий мир; низкий уровень рефлексии и интеллектуальной активности; отсутствие физического и психологического благополучия; неразвитая воля; потеря смысла своего существования.

Внешние факторы, препятствующие саморазвитию личности (риски): неблагополучные отношения в семье; с другими людьми; социальное давление; отсутствие социального одобрения; социальное неравенство; нестабильная социальная ситуация; экономические, социальные, культурные кризисы общества.

Внутренние факторы, способствующие саморазвитию: осознание необходимости саморазвития; четкое представление о своих возможностях, целях и желаниях; уверенность в себе; открытость новому опыту; физическое и психическое здоровье; систематические усилия по реализации своего развития; позитивные результаты, вдохновляющие человека на новые достижения.

Внешние факторы, способствующие саморазвитию: воспитание, формирующее ценность в саморазвитии; поддержка родных и близких; социальное одобрение; наличие здоровой конкуренции; трудности, которые требуют от человека мобилизации его ресурсов.

1.3. Роль ЗОЖ на примере танцевального искусства

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»
Т.Картейль

Научные исследования, которые время от времени проводятся в разных странах, свидетельствуют о том, что, дети, которые занимаются танцами, развиваются гораздо быстрее, чем их сверстники [8]. И речь идет не только о физическом развитии. Психологи давно говорят о том, что у детей физическая активность способствует умственному развитию [12].

Исследования показывают, что танцевальное образование для ребенка очень эффективно. Танцы улучшают гибкость, повышают тонус тела, способствуют развитию мышц. Ребенок, занимающийся танцевальными занятиями, учится держать хорошую осанку, формируется его координация и равновесие. Танец пробуждает в ребенке осознание красоты движения, развивает уверенность в себе и самоуважение, улучшает детскую восприимчивость, способность к оценке других, помогает научиться уважению к чужим способностям и недостаткам.

Танцы – это не только очень приятный вид досуга. Когда люди танцуют, они выплескивают стресс. Танцы оказывают определенную пользу для здоровья. Ничего не даёт такую эффективную нагрузку на сердце, как танцы. Хороши танцы и для мышц, сосудов и суставов. Большинство современных детей имеют сколиоз, проблемы со спиной. Никакой другой вид спорта так не корректирует спину и не способствует оздоровлению и выравниванию позвоночника.

Когда люди танцуют, им проще найти общий язык. Сближает красивая музыка и атмосфера танцкласса, сближает веселье и работа. Танцы раскрепощают: скромного и стеснительного ребенка танцы делают более смелым, снимут барьеры. Танцы делают человека более открытым и подвижным. Когда люди

танцуют, улучшается приток крови ко всем органам, в том числе к мозгу, поднимается настроение.

Регулярные занятия танцами учат детей разбираться в ритме танцев и улучшают музыкальный слух ребенка. Многие люди в танце становятся красивее и привлекательнее. Но если люди танцуют с ранних лет, то у них красивая фигура, грация и пластика.

Танец благотворно влияет на различные психические процессы, способствует становлению личности и развитию творческого потенциала человека. Врачи и педагоги во всем мире признают танцы одной из лучших физических практик. Таким образом, детский танец - это прекрасный вид искусства, который дарит ребенку знания и опыт. Танцы вовлекают ребенка в движение, в ритм, чувствование и мышление одновременно. Танец - естественный способ самовыражения. Детский танец – отличный способ открыть, изучить и развить таланты, заложенные в ребенке природой.

Выводы по 1 главе. В современном мире чтобы стать успешным саморазвивающимся человеком необходимо целенаправленно реализовывать в жизни идею менеджмента здоровья (грамотная организация питания, физических нагрузок, устройства человеческого организма, хорошего самочувствия, повышения ресурсов организма и др.). На примере занятий танцами мы рассмотрели как данный вид искусства влияет на развитие человека (танцы учат быть организованными, способствуют снятию напряжения и стресса, помогают обрести уверенность в себе, предоставляют возможность для самовыражения, способствуют разностороннему развитию личности).

Глава 2. Экспериментальное изучение влияния менеджмента здоровья на саморазвитие школьников

2.1. Организация и методы исследования

Направления реализации проекта:

1. *Научно-исследовательское*: разработка диагностического инструментария и проведение диагностики субъектов образовательного процесса (наблюдение, анкетирование, опрос, беседа).

2. *Организационное*: организация работы сайта для виртуального взаимодействия субъектов образовательного процесса.

3. *Методическое*: разработка системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся и методического комплекса «Менеджмент здоровья» (рекомендации, памятки, презентационный комплекс «Я выбираю ЗОЖ!»).

4. *Практико-ориентированное*: просвещение (создание условий для использования субъектами образовательного процесса знаний формирования ЗОЖ, общения и саморазвития) и профилактика (сохранение и укрепление здоровья).

Логика экспериментального исследования: 1. Разработать и апробировать диагностический инструментарий (диагностика саморазвития, анкета). 2, Организовать реальное и цифровое пространство взаимодействия (сайт

«Лаборатории саморазвития», социальная сеть «Вконтакте», онлайн-опрос и анкетирование по саморазвитию, сетевой обмен контентом. 3. Разработать презентационный комплекс и памятку «Саморазвитие человека».

Всего в исследовании с 2015 года принимали участие 170 человек: 27 младших школьников, занимающихся танцами в детской школе искусств «Вдохновение» ДК «Газовик», в СКК «Оренбуржье», 20 родителей; 120 учащихся (6-го и 9-го классов) и 3 педагога гимназии № 5 г. Оренбурга и сетевые участники.

Констатирующий эксперимент потребовал разработки и апробации диагностического инструментария. Для работы с детьми мы выбрали рисуночную методику. Детям предлагалось задание «Нарисуй танец так, как ты его себе представляешь». Для детей, занимающимися танцами мы составили анкету:

Анкета для ребенка

Нравится ли тебе заниматься танцами_____
Какими именно танцами ты занимаешься_____
С удовольствием ли ты ходишь на занятия_____
С какого возраста ты занимаешься танцами_____
Какое у тебя настроение после занятий танцами_____
Считаешь ли ты занятия танцами полезными_____
Полезны ли танцы для здоровья_____
Улучшают ли танцы настроение_____
Нравится ли тебе общаться во время занятий танцами_____
Что тебе особенно нравится в танцах_____

Для работы с родителями была составлена анкета с целью изучения влияния занятий танцами на ребенка. Родителям предлагалась инструкция: «Отметьте по каким показателям Вы заметили изменения в своем ребенке в процессе занятий танцами».

Анкета для родителей

Как влияют занятия танцами на ребенка?
Польза для здоровья_____
Физическое развитие_____
Эмоциональная сфера_____
Характер_____
Общение_____
Эстетическое развитие_____
Музыкальность_____
Дополнения_____

Для детей школьного возраста мы разработали анкету «Мои ресурсы саморазвития».

Анкета для школьников «Мои ресурсы саморазвития»

1. Занимаетесь ли вы собственным саморазвитием? Если да, то в какой сфере? (учебной, исследовательской, расширение кругозора, в сфере общения, в сфере досуга, личностные качества, ЗОЖ, в других сферах).
2. При помощи каких средств Вы занимаетесь саморазвитием?
3. Какую роль играет чтение книг по биологии в вашем саморазвитии?
4. Какие факторы вам помогают заниматься саморазвитием?
5. Какие факторы препятствуют вам заниматься саморазвитием?

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Анализ детских рисунков. Дети принимали участие в рисовании рисунков с удовольствием, интересом, никто не отказывался. Дети проявили заинтересованность и участие, а данные формы поведения означают положительное отношение к занятию. Анализ рисунков показывает, что они выполнены в ярких тонах – чаще использовались красные, желтые, оранжевые цвета. На детских рисунках отсутствуют черные, серые, коричневые, мрачные цвета. Красный цвет характеризует эмоциональность, физическую активность, решительность, твердость характера и любовь к жизни. Оранжевый цвет – это цвет радости, стимулирует общительность, связан с эмоциональным здоровьем и мышечной системой тела, оптимистичный, радужный, олицетворяет дружеские отношения. Желтый цвет характеризует радостное восприятие жизни, тепло, доброжелательность, оригинальность, усердие, терпимость, уверенность в себе и высокую самооценку. Этот цвет ассоциируется с солнцем, его светом, теплом, энергией. Преобладание данных цветов на детских рисунках говорит о позитивном настрое на танцевальные занятия. На детских рисунках чаще изображены несколько детей, что говорит о стимулировании общения во время занятий танцами. На рисунках дети изображены в активной позиции (выполнение упражнений, прыжки на скакалке, танцевальные движения), это является показателем физической активности во время занятий. Таким образом, анализ детских рисунков показал проявление активности, хорошее настроение и в целом положительное отношение детей к занятиям танцами.

Результаты анкетирования детей, занимающихся танцами. Дети, занимающиеся танцами, активно и с желанием принимали участие в анкетировании, никто не отказывался. Всем детям, принимавшим участие в анкетировании, нравится заниматься танцами, они с удовольствием ходят на занятия. Средний возраст, с которого дети стали заниматься танцами – 5 лет. Преимущественно, дети занимаются современными и бальными танцами. После занятий танцами у детей хорошее, отличное, веселое настроение. Все дети отметили, что танцы - это полезное занятие. Особенно, занятия танцами полезны для здоровья, танцы улучшают настроение. На вопрос о том, что же особенно нравится в танцах, дети отвечали: «изучать новые движения, новые танцы» - 29%; «заниматься, танцевать, репетировать» - 22%; «педагог, тренер» - 14%; «концерты, выступления» - 14%; «костюмы» - 14%«смотреть, как танцуют другие» - 7%.

По результатам анкетирования детей, а именно детские ответы на вопрос о том, что особенно нравится в танцах, построена диаграмма (Рис 1.):

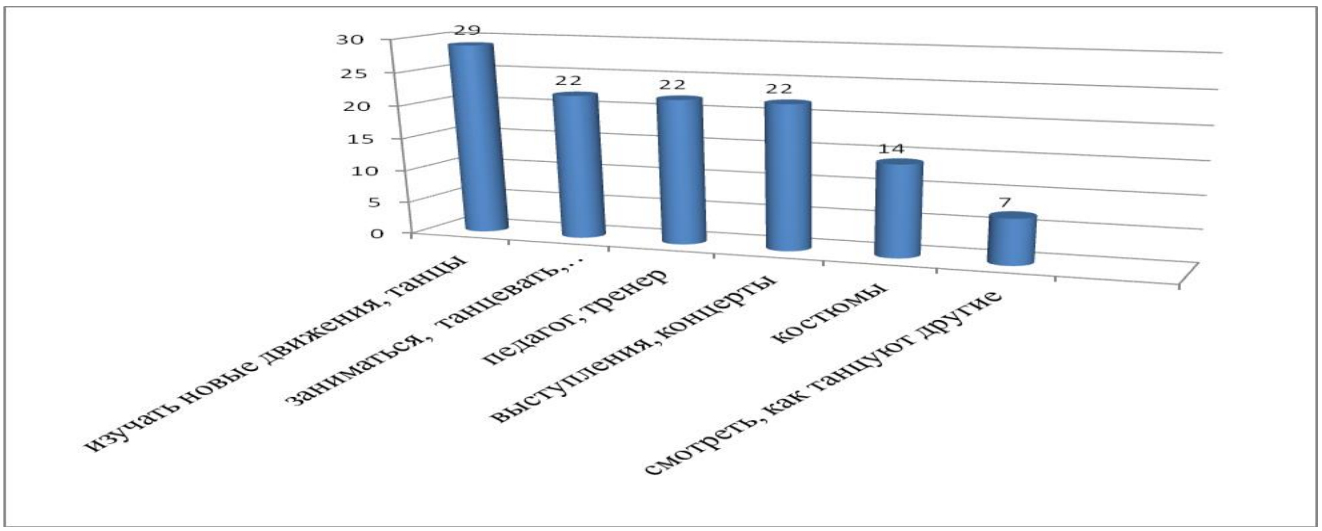


Рис 1. «Что особенно нравится в танцах»

Таким образом, по результатам анкетирования детей, занимающихся танцами можно сделать вывод о том, что дети с удовольствием занимаются танцами и считают это занятие полезным для здоровья и улучшающим настроение.

Результаты анкетирования родителей детей, занимающихся танцами

Родители детей, занимающихся танцами, отмечали, что все занятия проводятся под музыку, уделяется большое внимание развитию у каждого ребенка чувства ритма и эстетического восприятия мира, пластики, координации движений, постановки корпуса. Во время обучения делается упор на технику танца (набор фигур, технических элементов, качественное их исполнение); и на музыкальность исполнения (начиная с "попадания" в ритм танца и заканчивая чувством музыки, приданием ей определенного смысла и настроения). Танцы изучаются постепенно, и каждый танец состоит из определенного набора фигур, сложность которых со временем увеличивается. Понятно, что не сразу и не любой ребенок станет хорошим танцором. Но навыки, полученные на занятиях, помогут даже не очень способному ребенку уверенно чувствовать себя в обществе, хорошо владеть своим телом, иметь представление о грации, чувстве ритма, такта. Анализ анкет, проведенных с родителями показал, что занятия танцами в плане физического развития повлияли на улучшение осанки, координации движений, развитие гибкости, плостичности детей. Родители отмечают пользу для здоровья: за период занятий дети стали более крепкими, выносливыми, меньше болеют. Также родители довольны, что в ходе занятий у детей улучшается настроение. Отмечено влияние танцевальных занятий и на характер: дети стали более дисциплинированными, общительными, трудолюбивыми, собранными, организованными. В результате занятий танцами развивается сила воли ребенка.

По результатам анкетирования родителей построена диаграмма (Рис 2.):

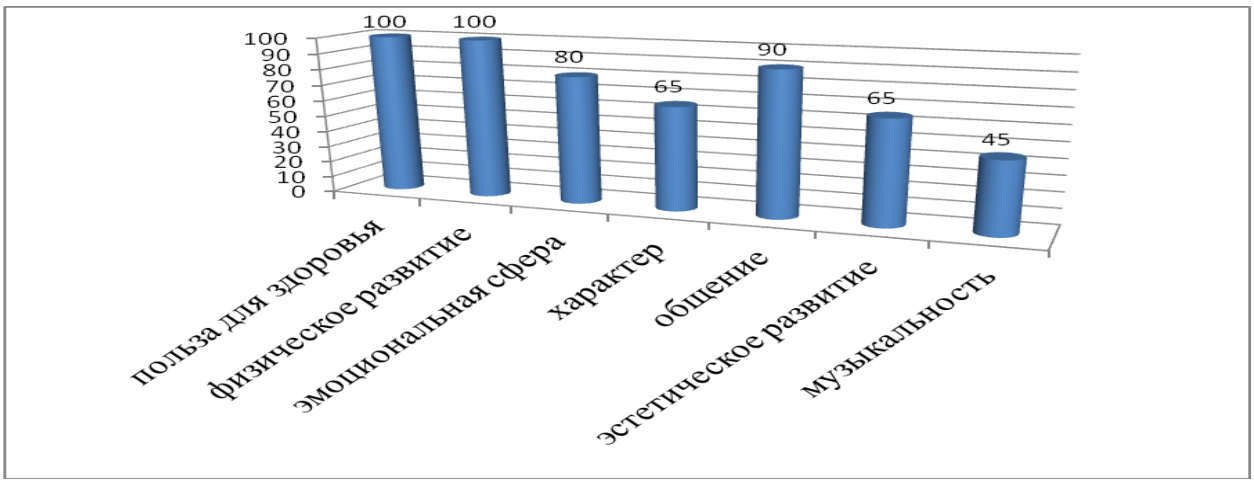


Рис. 2. Результаты анкетирования родителей

Данная диаграмма показывает, что абсолютно все родители отметили пользу занятий танцами для здоровья и физического развития ребенка. 90% родителей отметили пользу для общения. 80% родителей показали влияние на эмоциональную сферу. Влияние танцев на характер и на эстетическое развитие ребенка подтвердили 65% родителей. И 45% родителей считают, что танцы способствуют музыкальному развитию детей. Итак, родители отмечают позитивные сдвиги в результате регулярных танцевальных занятий.

Таким образом, детский танец - это прекрасный вид искусства, который дарит ребенку знания и опыт. Танцы вовлекают ребенка в движение, в ритм, чувствование и мышление одновременно. Танец для ребенка - самый естественный способ самовыразиться: каждый ребенок в танце найдет и почувствует то, что нужно именно ему. Детский танец – отличный способ открыть, изучить и развить таланты, заложенные в ребенке природой.

Результаты проведенного исследования показали что занятия танцами способствуют развитию хорошей осанки, координации и умению держать равновесие, улучшают гибкость, повышают тонус тела, способствуют развитию мышц; способствуют выравниванию позвоночника, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы; танцы учат держать под контролем свои эмоции, улучшают настроение); развивают уверенность в себе, самоуважение, дисциплинированность, умение концентрироваться, способность к оценке других, уважение к чужим способностям и недостаткам, учат быть трудолюбивыми, целеустремленными; развивается восприятие и понимание окружающих людей, во время танца проще найти общий язык, танцы раскрепощают. Следовательно, танцы способствует не только физическому, но и эмоциональному, и эстетическому развитию ребенка.

Результаты экспериментального исследования саморазвития школьников

Формы саморазвития глазами детей: чтение книг, учеба, познавательные передачи, просмотр телевизора, посещение театров, музеев, интернет, общение, спорт. Факторы, которые помогают заниматься саморазвитием: помощь родителей, друзья. Факторы, препятствующие заниматься саморазвитием: лень, игра в компьютерные игры.

По результатам анкетирования учащихся 6-го класса построена диаграмма:

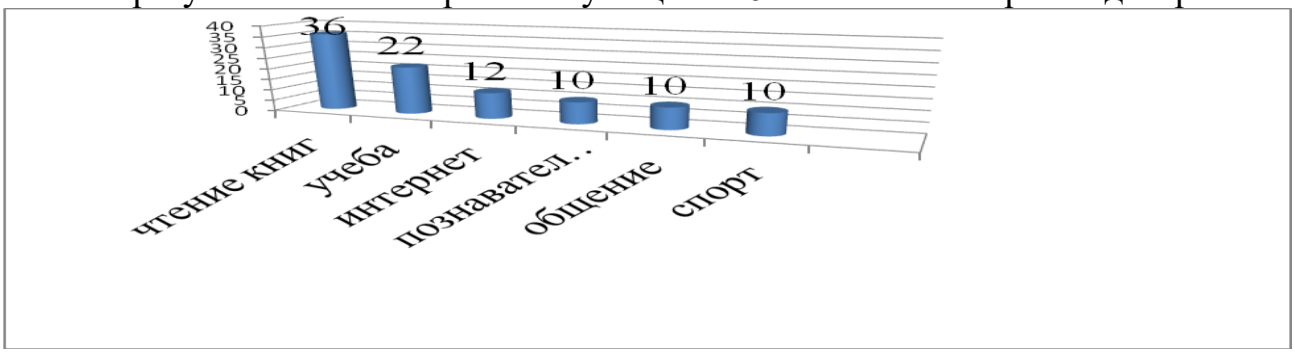


Рис. 3. Результаты анкетирования учащихся 6-х классов

Результаты экспериментального исследования подростков. Саморазвитие глазами молодежи: изучение литературы (научной, учебной, художественной), образование и самообразование, прослушивание лекций, интернет, дистанционное обучение, самостоятельная работа, общение, спорт. Факторы, которые помогают заниматься саморазвитием: знания, образование, черты характера (целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, оптимизм, терпение), опыт, самостоятельность, здоровье, занятия спортом, общение. Факторы, препятствующие заниматься саморазвитием: слабая воля, низкая мотивация к саморазвитию.

По результатам анкетирования учащихся 9-го класса построена диаграмма:

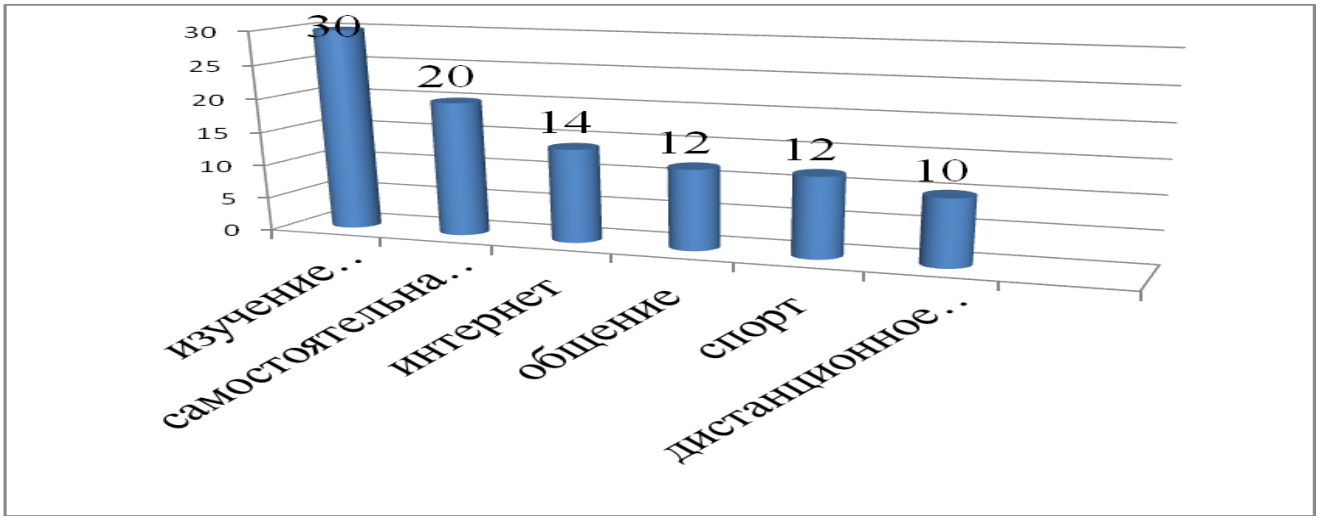


Рис. 4. Результаты анкетирования учащихся 9-х классов

2.3. Опытно-экспериментальная работа

На формирующем этапе эксперимента была апробирована модель сопровождения менеджмента здоровья как стратегии для саморазвития личности школьников (Табл. 1).

Таблица 1. Модель сопровождения менеджмента здоровья

Цель - обеспечить ориентиры здоровья и ЗОЖ	
Подход	Проектный («Я как проект», проектирование ЗОЖ)
Компоненты менеджмента здоровья	- Мотивационный (формирование мотивации) - Ценностный (здоровье как ценность) - Информационный (информирование о содержание и способах ЗОЖ) - Деятельностный (реализация менеджмента здоровья)
Среды	реальные (гимназия № 5) виртуальные (сайт «Лаборатория саморазвития», сетевая сеть «ВКонтакте»)
Средства	анкетирование, дневники, презентации
Условия: мотивирование саморазвития, информирование о здоровьесберегающих технологиях, проектирование будущего, выбор зож, реализация менеджмента здоровья	
Индикаторы	приоритеты здоровья и ЗОЖ, стабильная учебная успешность, самостоятельность и активность в учебной деятельности
Результат – менеджмент здоровья субъектов образовательного процесса	

В ходе формирующего эксперимента апробированы условия: мотивирование саморазвития, информирование о здоровьесберегающих технологиях, проектирование будущего, выбор ЗОЖ, реализация менеджмента здоровья. Реализовано сопровождение саморазвития школьников с ориентиром на ЗОЖ с помощью рекомендаций, анкет, дневники. Осуществлена апробация презентационного комплекса «Я выбираю ЗОЖ!», содержащего блоки презентаций. Для сетевых участников создан сайт (http://nevolina-v.wixsite.com/samraz), обеспечивающий доступ к материалам и социальная сеть «Вконтакте». Виртуальная поддержка обеспечивала ускоренный обмен информацией. На уроках и классных часах реализованы проектная технология, проектные задачи, технологии достижений и успеха (конкурсы, олимпиады).

Выводы по 2 главе:

Результаты проведенного исследования показали влияние занятий танцами на: физическое развитие (способствуют развитию хорошей осанки, координации и умению держать равновесие, улучшают гибкость, повышают тонус тела, способствуют развитию мышц); польза для здоровья (танцы способствуют выравниванию позвоночника, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы); эстетическое развитие (понимание красоты, развитие эстетического вкуса); эмоциональное развитие (танцы учат держать под контролем свои эмоции, улучшают настроение); характер (уверенность в себе, самоуважение, дисциплинированность, умение концентрироваться, способность к оценке других, уважение к чужим способностям и недостаткам, учат быть трудолюбивыми, целеустремленными); общение (развивается восприятие и понимание окружающих людей); музыкальность (регулярные занятия танцами учат детей разбираться в ритме танцев, дети танцуют, а параллельно учатся слушать музыку и понимать её). Следовательно, танец способствует физическому, эмоциональному и эстетическому развитию ребенка. Выявлены результаты:

преобладание доминант здоровья в ориентирах школьников, в ходе реализации проекта отмечен развивающий эффект. Школьники, принимающие участие в эксперименте были мотивированы на ЗОЖ, информированы о способах саморазвития, проявляли активность и самостоятельность в учебной деятельности.

Заключение. Формирование системы ЗОЖ в образовательных учреждениях Оренбургского региона предлагаем осуществлять на основе интеграции аспектов: *социальный* (пропаганда в образовательном учреждении, просвещение, организация работы сайта); *инфраструктурный* реальные среды - условия в основных сферах жизнедеятельности, спортивные учреждения; виртуальные среды – сайт для сетевого взаимодействия субъектов; *личностный* (система ценностей педагогов, обучающихся, родителей). В ходе реализации исследования апробирована модель, включающая условия и средства саморазвития школьника с учетом ЗОЖ. Менеджмент здоровья способствует саморазвитию школьника. Цели и задачи исследования достигнуты. Направлением дальнейшей работы является организация лаборатории «Менеджмента здоровья».

Литература

1. Амосов, Н. М. Моя система здоровья [Текст] / Н. М. Амосов // Наука и жизнь. – 1998. – № 5.
2. Бокерия, Л. А. Современные тенденции развития сердечно-сосудистой хирургии (20 лет спустя) [Электронный ресурс] / Л. А. Бокерия // Анналы хирургии. – 2016. – № 1-2. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-razvitiya-serdechnososudistoy-hirurgii-20-let-spustya (дата обращения: 12.06.2018).
3. Куликова, Л. Н. Проблемы саморазвития личности/ Л. Н. Куликова Хабаровск: Изд-во ХГПУ,1997 – 315с.
4. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 с.
5. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
6. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
7. Неволина, В. В. Стратегии развития институтов здоровья в студенческой среде Оренбуржья / В. В. Неволина, И. Д. Белоновская, В. В. Баранов // Вестник ОГУ. – 2017. – № 10. – С. 116-119.
8. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 с.
9. Рошаль, Л. М. Оказание социальной помощи детям [Текст] / Л. М. Рошаль // Дети в чрезвычайных ситуациях. – М., 2003. – 315 с.
10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
11. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
12. Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 с.
13. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс], http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/ (дата обращения 23.06.2019).

Приложение 1.

Апробация результатов исследования в публикациях автора

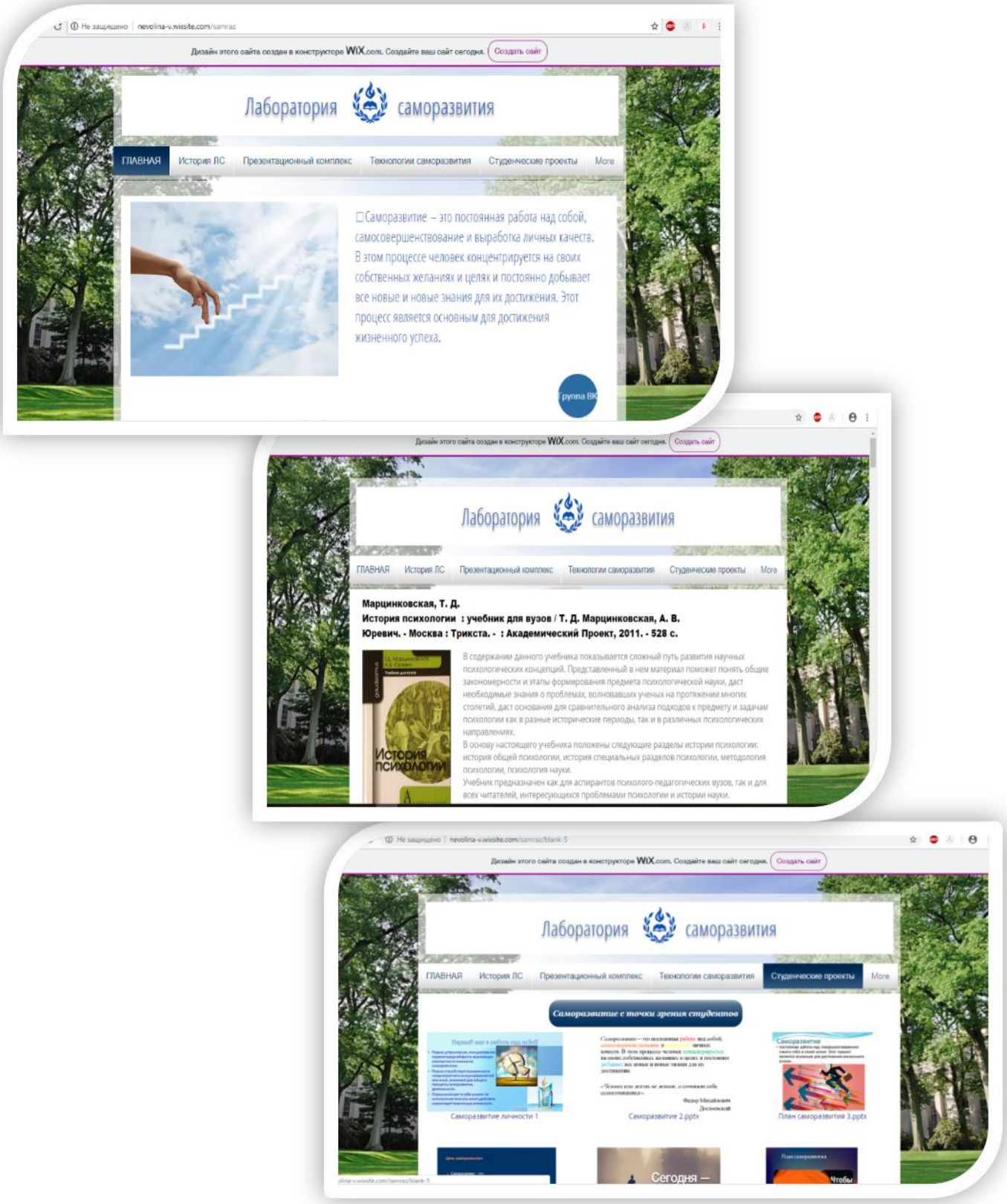
1. Неволина С.И. Менеджмент здоровья как ресурс саморазвития современной личности / В.В.Неволина, Н.В.Кофанова, С.И.Неволина // Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования. Монография. – г. Пенза. - 2019г.- С. 139 - 154.
2. Неволина С.И. Менеджмент здоровья как стратегия саморазвития современного человека / Неволина В.В., Кофанова Н.В., Неволина С.И. // МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИННОВАЦИОННЫХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И РАЗРАБОТОК: сборник статей Международной научно-практической конференции (3 ноября 2019 г, г. Саратов). / Ч.1 - Уфа: OMEGA SCIENCE, 2019. – С. 275-277.
3. Неволина С.И. Функциональная грамотность современного человека / Неволина В.В., Голубева Н.П., Неволина С.И. // МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИННОВАЦИОННЫХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И РАЗРАБОТОК: сборник статей Международной научно-практической конференции (28 октября 2019 г, г. Калуга). / Ч.2 - Уфа: OMEGA SCIENCE, 2019. – С. 114-116.

OMEGA SCIENCE
INTERNATIONAL CENTER
OF INNOVATION RESEARCH
OMEGA SCIENCE
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР
ИННОВАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
СЕРТИФИКАТ
настоящим удостоверяется, что
Неволина С.И.
принял(а) участие в
Международной научно-практической конференции
«МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИННОВАЦИОННЫХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И РАЗРАБОТОК»
28 октября 2019 г., г. Калуга,
Российская Федерация
Дата и место проведения
Директор МЦИИ «Омега Сайнс»
м. Сукиасян А.А.

SCIENCE AND EDUCATION
INTERNATIONAL CENTRE FOR SCIENTIFIC COOPERATION
НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ
CERTIFICATE
настоящим удостоверяется, что
Неволина София Ильинична
Учащийся
МОБУ Гимназия № 5, г. Оренбург
автор научной работы:
«МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВЬЯ КАК РЕСУРС САМОРАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ»,
которая опубликована в монографии
«ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ»,
3 ноября 2019 г.,
г. Пенза, РФ
Директор МЦНС
«Наука и Просвещение»
к.э.н. Гуляев Г.Ю.
НАУКА и ПРОСВЕЩЕНИЕ
НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА
eLIBRARY.RU
НАУКА и ПРОСВЕЩЕНИЕ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Приложение 2

Экранные формы работы сайта «Лаборатория саморазвития»



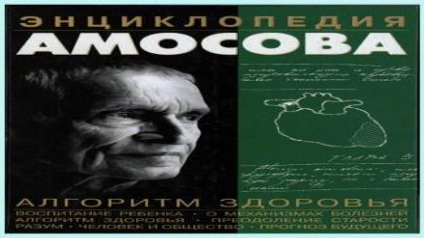
Приложение 3.

Визуализация взаимодействия «ВКонтакте»

Приложение 4.

Подборка литературы «Здоровье - мудрых гонорар»

- ***Искусство быть здоровым. — Харьков : ИВВИ : Неофит Ltd : Основа, 1995. — 447 с. : ил. — (Быт. Здоровье. Отдых).***
- **Эта книга поможет вам поменьше обращаться к врачам, стать красивыми, полными сил — и всё это только благодаря себе и советам составителей сборника.**
  Рассчитана на массового читателя любого возраста.



- ***Амосов, Н. М. Энциклопедия здоровья. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. — М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003. – 590 с.***
- **Как жить, чтобы укрепить здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека, о том, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, почему вредны всякого рода излишества, вы узнаете из книги видного учёного, известного хирурга, кибернетика Н.М. Амосова.**

Энциклопедический справочник медицины и здоровья / авт. - сост. К. Люцис; под общ. ред. В. И. Белова. — М. Рус. энциклоп. товарищество, 2004. — 960 с.

Справочник охватывает самый широкий круг вопросов: предупреждение заболеваний и их диагностика на ранних стадиях, меры первой помощи, лекарственные препараты и особенности их применения, рекомендации по лечению некоторых заболеваний.

Энциклопедия здоровья. — М.: Эксмо-Пресс, 2001. — 800 с. — (Медицина XXI века)

В энциклопедии вы найдете ответы на такие вопросы как взаимодействие тела, ума и окружающей среды, важные стадии жизни человека от детства до старости, а также что вы можете сделать сами, чтобы сохранить свое здоровье.

Ужегов, Г. Н.
Питание и здоровье / Г. Н. Ужегов. — М. : АСТ-Пресс Книга, 2002. — 416 с. — (Ваше здоровье)

Из книги вы узнаете как правильно питаться, сочетая разные продукты и добавляя пищевые биостимуляторы, лечиться с помощью овощных и фруктовых соков, правильно использовать «природную» косметику, даются оригинальные кулинарные рецепты и диеты для лечения при различных заболеваниях.

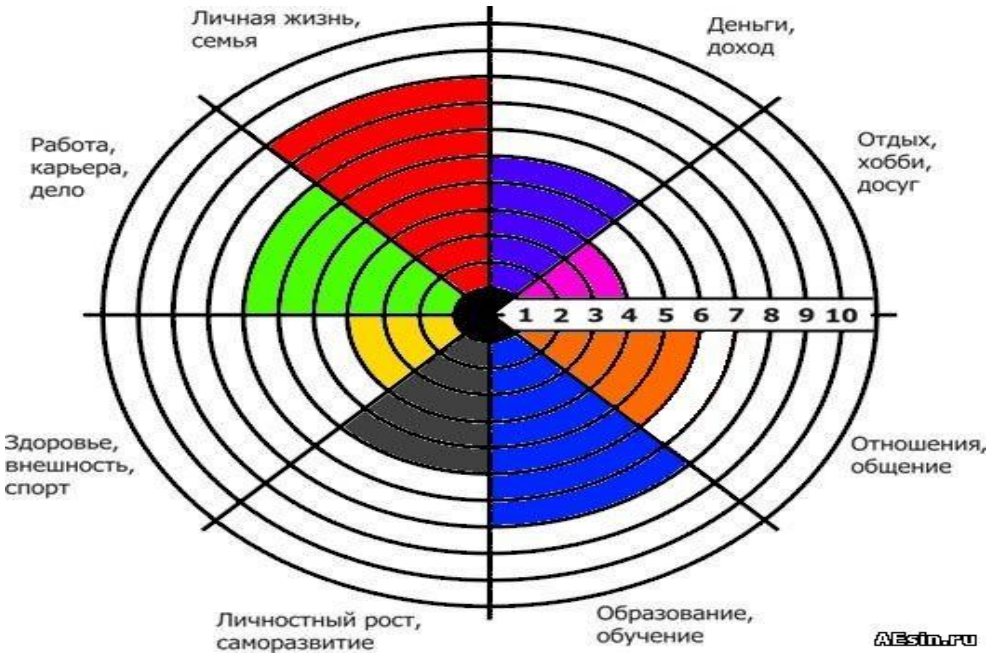
Приложение 5.
Памятка по саморазвитию

- ☐ Постановка цели.
- ☐ Какие задачи я должен для этого выполнить, направленные на: личностные качества, учебную деятельность, дополнительное образование, ЗОЖ, сотрудничество, разное
- ☐ Полезно иметь 3 дневника:

- дневник планирования (планы на день, неделю, месяц, год) иметь блокнот для личных планов за неделю; составлять план работы на неделю, на день. подробнее планировать свою деятельность, записывая ее в дневник

- дневник идей (для записи идей, которые могут возникнуть в любой момент)
- дневник успеха (для записи своих ежедневных успехов, пусть сначала даже мелких). Дневник успеха – это полезная тетрадка, в которую Вы должны каждый день записывать все свои достижения за целый день, а также положительные оценки и комплименты в Вашу сторону.

«Колесо жизненного баланса» Рассматривая каждую сферу своей жизни, дайте ей оценку и выявите недостатки, которые вам под силу исправить.



Приложение 6.

Фрагмент презентационного комплекса «Я за ЗОЖ!»

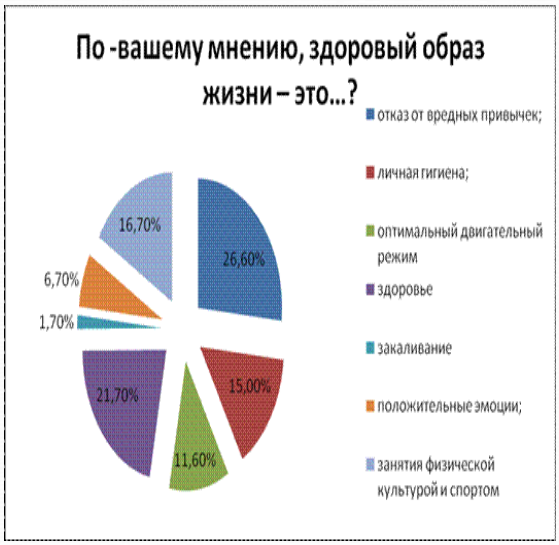
Здоро́вье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Должно оставить беспечность,
коль дело пойдёт о здоровье.
Меру важно во всём соблюдать
— в еде и напитках
И в упражненьях для тела, и
мера есть то, что не в тягость.
Из «Пифагорейских Золотых стихов»

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».
- В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном.

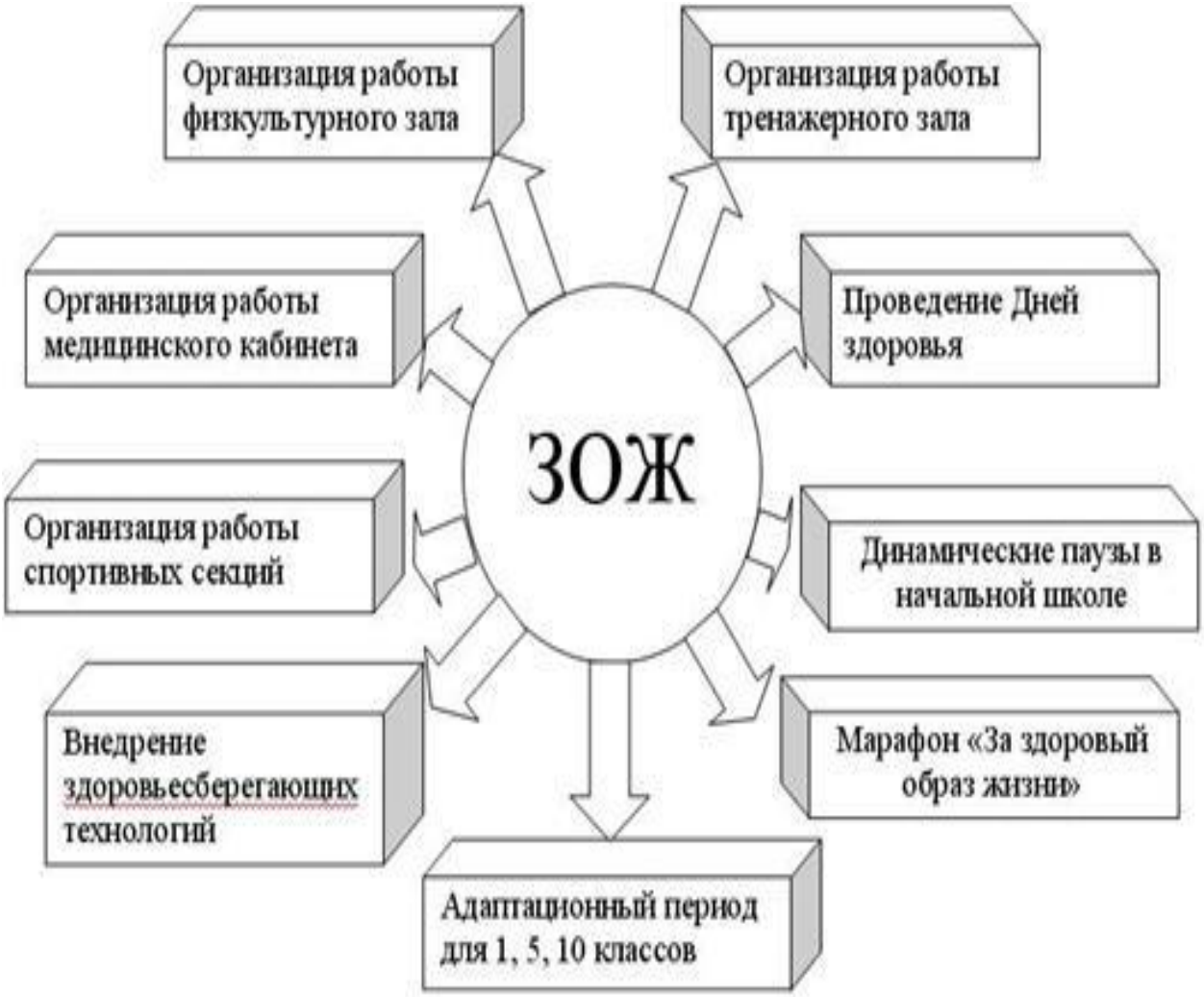
Здоровье – основополагающее право человека

Каждый человек может использовать это право, без каких бы то ни было ограничений.



Приложение 7.

Система работы в школе «Менеджмент здоровья»



Приложение 8.

Проспект материалов «Стратегия здорового образа жизни»

№	Тематический блок	Содержание блока	Интересующие разделы
1.	Методические разработки для проведения родительских собраний	«Режим дня первоклассника» «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания». «Как избежать стрессов и психических расстройств ребенка». «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Почему ребёнок не любит читать» «Воспитание толерантности» «Агрессивное поведение»	
2.	Методические разработки конкурсов, викторин	«Быть здоровым – здорово!» «Зеленая аптека». «Я за здоровый образ жизни»	
3.	Технологии формирования ЗОЖ (методические рекомендации по проведению занятий)	Веб-квесты (виртуальная игра) «Быть здоровым - здорово» «Спорт в жизни человека».	
		Технологии развития личности (пошаговое описание педагогических действий) Технология «тайм-менеджмент» («Каждому делу – свое время», «Режим работы и отдыха», «Режим питания») Технология «Стресс-менеджмент» (предупреждение рисков эмоционального перенапряжения) «Колесо жизненного баланса»	
4.	Сайт «Лаборатория саморазвития» (возможность доступа к материалам для участников проекта в электронном виде)	Возможность использования методических материалов Возможность обмена материалами участников. http://nevolina-v.wix.com/samraz	
5.	Презентационный комплекс «Менеджмент здоровья» (электронные презентации)	Блок презентаций «Здоровье» («Единство физического, духовного и психического здоровья» «Способы укрепления здоровья» «Гармония тела» «Фитотерапия» «Красота физическая» и др.)	
		Блок презентаций «Спорт» («Роль спорта в жизни человека», «Я выбираю здоровый образ жизни» и др.)	
		Презентации «Культура» («Культура питания», «Культура чтения», «Культура одежды», «Культура гигиены», «Физическая культура»)	
		Блок презентаций «ЗОЖ» (Влияние компьютера на здоровье человека, Психогигиена и др.)	
		Блок презентаций «Развитие личности» (Самообразование, Саморазвитие, «Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно?» .)	