

соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение организма; другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета; третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от профессионально-образовательных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей. Нездоровый образ жизни в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Сегодня сохранение здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. В профессиональной подготовке студентов вузов учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: обеспечить будущих специалистов системой взглядов на здоровый образ жизни, определить собственную позицию к физической культуре и спорту.

Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко [и др.] – Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999. – 410 с.
3. Фомин Н.А. Психофизиология здоровья / Н.А. Фомин. – Челябинск, 1998. – 392с.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сидоров В.П., Селиверстова Г.П.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения России является приоритетным направлением как в системе образования, так и в государственной политике России. «Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь», – отметил председатель правительства Российской Федерации Дмитрий Анатольевич Медведев в своём послании Федеральному собранию. Вместе с тем современные молодые люди прогрессивно теряют здоровье, нравственные ориентиры, часто скатываются в бездуховную, наркозависимую и криминальную среду. В этих условиях возникает необходимость обратиться к спортивно-оздоровительному туризму, как технологии формирования здорового образа жизни, продуцирования у человека здоровых, духовных и физических качеств, а также познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и каждого индивида.

В реализации работы по организации спортивно-оздоровительного туризма, социально – значимого досуга, созданию необходимых условий для занятий физической культурой и спортом обучаемых активное участие принимают специалисты учреждений системы дополнительного образования, успех выполнения которой определяет компетентностный подход к здоровьесбережению, включающий следующие компоненты:

- Соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- Проведение спортивно-оздоровительной работы;
- Организация психолого-педагогической помощи воспитанникам;
- Мониторинг состояния здоровья обучающихся;
- Организация работы по формированию ценности, здоровья и здорового образа жизни среди учащихся, педагогов и родителей [3; с. 6].

Санитарно-гигиенический компонент предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

- проведение физкультминуток на теоретических занятиях;

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния учебного класса

Спортивно-оздоровительный компонент включает:

- организацию и участие в спортивных мероприятиях - спортивных соревнованиях, месячниках здоровья, спортивных праздниках, тренировки свежем воздухе, походы выходного дня, дальние категорийные походы с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу и активному отдыху, а также к формированию здорового образа жизни учащихся;

- широкое привлечение воспитанников, родителей, социальных партнёров к туризму, физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;

- естественный симбиоз детского и взрослого туризма;

- активное развитие семейного туризма на базе проведения совместных мероприятий учащихся и родителей, как средства укрепления здоровых отношений в семье и улучшения демографической ситуации в России. Концепция семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной как на уровне пропаганды, так и на уровне организации досуга.

Психолого-педагогический компонент предусматривает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности в учреждениях дополнительного образования;

- предупреждение возможных проблем в развитии ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах дополнительного обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации;

- формирование навыков саморегуляции и здорового стиля жизни;

- профилактика нарушений психологического и физиологического статуса учащихся и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения;

- организацию психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Мониторинговый компонент направлен на проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость,
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

- Компонент по формированию ценности, здоровья и здорового образа жизни среди учащихся, педагогов и родителей включает:

- организацию деятельности с учащимися родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- пропаганду здорового образа жизни путем проведения тематических бесед, лекций, познавательных игр, различных акций; совместной работы с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганды физической культуры и здорового образа жизни на основе реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, привлечения средств массовой информации, демонстрирующих престижность имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Эффективная просветительно-образовательная деятельность, при адекватной правовой и обширной материально-технической базе учреждений дополнительного образования, способствует увеличению числа учащихся, занимающихся спортивно – оздоровительным туризмом, ведущих спортивный образ жизни, что положительно сказывается на снижении заболеваемости и наркотизации, потребления алкоголя и сигарет, совершении правонарушений, оказывает действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и

самообразовании человека, повышении его работоспособности и выполнении им долга по защите Отечества[2; с. 36].

Начиная с однодневного похода учащиеся – туристы постепенно совершают более сложные походы – степенные и категорийные. Любой поход – это обобщение и закрепление всех знаний и умений, полученных на занятиях, школа психологической и нравственной закалки. Сопутствующая походу туристско - краеведческая деятельность играет важную роль в развитии познавательной деятельности туристов, так как посредством туристско-краеведческой деятельности педагоги туристического отряда организуют настоящую школу практического гражданского воспитания. Активная общественно- полезная работа ребят в походах позволяет им самостоятельно осваивать идеи патриотических и демократических ценностей, отстаивать свои убеждения и самостоятельно оценивать политическую информацию. Знания патриотического характера, полученные в экспедициях воспитывают высокую нравственность и гражданское сознание участников спортивных походов. Материалы исследований, собранные экспонаты, отчеты хранятся в созданном ребятами и педагогами « Музее туристских путешествий» [3; с. 6].

Базовыми компонентами на всех ступенях туристско-краеведческой деятельности являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку [5; с. 14].

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей школьников и быть личностно-

ориентированной. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристский поход, соревнования, физические упражнения, учебно-тренировочное занятие, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаляющее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения посильных его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т.д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т.д.). При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, коллективизм, пунктуальность, инициативность[4; с. 65].

Здоровьесберегающие спортивные туристические программы должны предусматривать проведение систематической (не менее двух в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник,

организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника. [1; с. 18].

Исходя из вышесказанного, создаётся модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении дополнительного образования с учетом индивидуального подхода к воспитанникам и компетентностного подхода в образовании, сновной целью которой является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи, решаемые воспитанниками в процессе реализации модели здоровьесберегающей среды, –это осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни, гигиенических норм и правил, саморазвития, самовоспитания.

Задачи, решаемые педагогами,–это сохранение и развитие здоровья, оптимальной трудоспособности и социальной активности обучающихся, формирование системы умений использования здоровьесформирующих технологий.

Опираясь на принципы реализации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и формирование здорового образа жизни учреждение дополнительного образования сегодня становится важнейшим звеном формирования успешной социализации подрастающего поколения, в котором ведущее место занимает спортивный туризм. В связи с этим для развития спортивно-оздоровительного туризма, как средства здоровьесбережения и здоровьесформирования подрастающего молодого поколения и населения России в целом, необходима поддержка государства и общественных организаций.

Список литературы

1. Антропова М.В., Глухова Р.И., Ефимова С.П. Родителям о здоровье школьников//М: Педагогика,1975.212с.
2. Баль Л.В., Барканова С.В.Формирование здорового образа жизни российских подростков//М: гуманитарный издательский центр Владос, 2003. 238с.

3. Батрова О.В. Перспективы внедрения компетентного подхода в отечественную систему педагогического образования//М: Преподаватель XXI век.-2007.-№1-С.3-8.

4. Выготский Л.С. Психология подростка // Собр.соч. Т.4. М: Педагогика, 1984, 265с.

5. Сорокина Л. А. Компетентный подход в обучении ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 2006. – № 12. – С. 13-15.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК МЕТОД ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Соколов Д.М., Мишнева С.Д.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Вопросы пропаганды здорового образа жизни среди представителей молодежи, в частности студентов, являются чрезвычайно актуальными в условиях современной политики в областях здравоохранения и образования. Во многом это объясняется повышенной эффективностью данной пропаганды по сравнению с другими методами повышения уровня здоровья населения. К подобным методам относятся ужесточение законодательства Российской Федерации в области производства и продажи алкогольной и табачной продукции, а также в области хранения, употребления и сбыта наркотических веществ.

Так как технический прогресс не стоит на месте, использование более современных технологий является наиболее рациональным способом достижения поставленных целей. Переходя к поставленной проблеме, следует отметить, что эксплуатация ресурсов информационного глобального пространства, в частности сети «Интернет», позволяет существенно расширить