

стенку», «Мышеловка», «Найди себе пару», «Стоп», «Ловишки с ленточками», «Охотники и зайцы» и др.[4, 66].

Таким образом на уроках ФК можно развить у обучающихся с ОВЗ эмоционально – волевую сферу, снизить отрицательные эмоции, научить обучающихся правильно выражать эмоции и быть более сдержанными, воспринимать одноклассников и взрослых. Именно поэтому развитие эмоционально – волевой сферы очень актуально.

Библиографический список

1. Брихцин М. Воля и волевые качества/ М. Брихцин // Психология личности в социалистическом обществе.– М., – 2015, – С. 298
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений // – М.,– Том № 4, – 2017.
3. Дмитриев А.А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании. – М., Академия, – 2002, – С. 176.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев // Советский спорт / Под редакцией С. П. Евсеева. – М. – Том 1, – 2005.
5. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., – 2000, – С. 155.

УДК 796.056

Власенко С. В.
Vlasenko V. S.
МБУ ДО ГорСЮТур,
г. Нижний Тагил
MBU DO Gorsyutur,
Nizhny Tagil
lyubkazakova@mail.ru

ПОХОДНО-ЭКСПЕДИЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК
ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И
ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАЩИХСЯ (НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МБУ ДО ГОРСЮТУР
ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ)

HIKING AND EXPEDITION ACTIVITIES AS AN EFFECTIVE
HEALTH-SAVING TECHNOLOGY AND THE BASIS FOR THE
FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS (ON THE
EXAMPLE OF THE ACTIVITIES OF THE MBU DO GORSYUTUR OF
NIZHNY TAGIL)

Аннотация. Представлен опыт организации походно-экспедиционной деятельности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городская станция юных туристов» как

эффективной составляющей здоровьесберегающей технологии. Туристическая деятельность обучающихся – как основа формирования здорового образа жизни личности.

Abstract. The article presents the experience of organizing hiking and expedition activities of the Municipal budget Institution of Additional Education "City Station of Young Tourists" as an effective component of health-saving technology. Tourist activity of students - as a basis for the formation of a healthy lifestyle of the individual.

Ключевые слова: обучающиеся, поход, экспедиция, здоровьесберегающая технология, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Keywords: students, hiking, expedition, health-saving technology, healthy lifestyle.

В современном мире, с его динамичной информатизированной системой общественного жизнеустройства, когда гаджеты и информационные технологии позволяют «стереть границы» и побывать «онлайн» в любой точке Земного шара, все более возрастает ценность активного туризма. Ведь именно походно-экспедиционная деятельность, правильно выстроенный туризм, отвечающий всем требованиям здоровьесбережения и экологизации способен обеспечить обучающимся не только развитие физиологическое и психологическое, но и сформировать устойчивый здоровый образ жизни [1, ст. 32].

В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Городская станция юных туристов» города Нижнего Тагила, успешно реализуются различные программы дополнительного образования, которые связаны с туризмом непосредственно.

В данной статье представлен опыт походно – экспедиционной деятельности детского объединения «Юный спелеолог» (руководитель Власенко Сергей Владимирович).

Обучающиеся данного объединения – это дети в возрасте от 7 до 18 лет, которые в ходе реализации многолетней модульной программы изучают теорию и практики туризма, экспедиционной деятельности и, соответственно -спелеологии (наука, занимающаяся всесторонним исследованием природных подземных пространств (пещер), их происхождения, эволюции, возраста, морфологии, минералов и т.д. [2, ст. 12]).

Особое внимание всегда уделяется технике безопасности, как во время теоретических занятий, так и в практических выходах в природу, по маршруту. Спелеология подразумевает изучение пещер, как вертикальных, так и горизонтальных, глубоких, наполненных водой или сухих. А это предполагает стопроцентное знание и соблюдение техники безопасности, скалолазания, исследовательской работы в условиях нахождения за несколько метров или даже километров под землей. Любое неправильное движение, необдуманные действия одного, влекут проблемы для группы в целом. Это накладывает свои особенности на организацию работы детского объединения:

- 1) Технике безопасности уделяется большое значение. Любое занятие, активность в походе начинается именно с техники безопасности.
- 2) Прежде чем пойти в первый поход, все режимные и активные моменты (от организации похода в целом, до правила движения в группе, правила сбора рюкзака, меню и т.д.) отрабатывается в теории.
- 3) Прежде чем организовать длительный поход, ребята выходят в однодневные походы и закрепляют теоретические знания.
- 4) Перед тем, как будет проведена экспедиция в пещеру, организуются многодневные походы в горы, пешие походы, сплавы, лыжные походы по Уралу и России в целом.
- 5) В каждом походе или экспедиции ребята участвуют в таких режимных и образовательных активностях, которые включают: утреннюю зарядку, блок занятий, тренировку, исследовательскую деятельность, творческую деятельность.
- 6) Каждый выход (поход или экспедиция) завершаются не просто анализом похода/экспедиции, но и публикацией новостей на сайте станции туристов и в группе детского объединения в «ВК».

В любом походе или экспедиции в группе распределяются среди обучающихся роли (от похода к походу они могут изменяться или оставаться у ребенка, по личному желанию): костровой, фотограф, штурман, летописец (ведущий дневник похода), завхоз (заведующий продуктами и оборудованием), организатор досуга (отвечающий за свободное время, тренинги и игры) и др.

Пища готовится на костре под руководством руководителя дежурными (на каждый день новые дежурные – поочередно каждый побывает раз или более в качестве повара).

Среди результатов реализации программы детского объединения и такого алгоритма организации походно-экспедиционной деятельности можно выделить:

- Формирование основ здорового образа жизни;
- Снижение роста заболеваемости среди обучающихся;
- Снижение роста обострения хронически заболеваний;
- Формирование профессиональных навыков;
- Личностный рост учащихся;
- Рост удовлетворенность от занятий по программе и походов;
- Повышение уровня коллективизма и коммуникативных качеств обучающихся др.

О том, что обучающиеся, занимающиеся в детском объединении «Юный спелеолог» более 3-х лет стали меньше болеть, свидетельствуют данные мониторинга, полученные в ходе анкетирования родителей обучающихся и анализа медицинских карт обучающихся, которые также были предоставлены родителями.

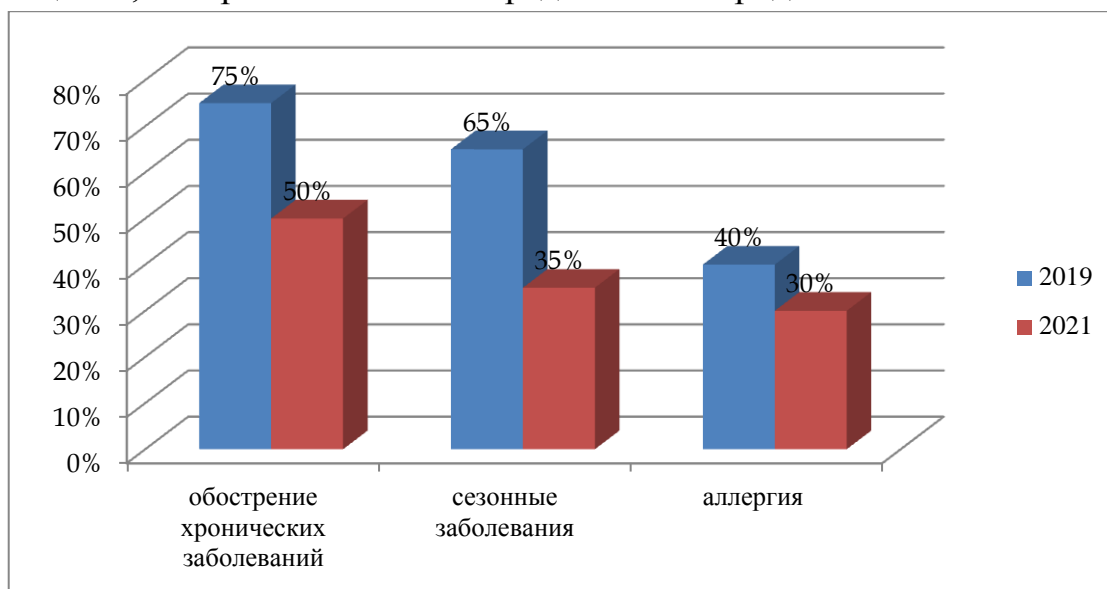


Рис. 1. Динамика заболеваемости обучающихся, участвующих в походно-экспедиционной деятельности

Так, из диаграммы видно, что сократилось на 30% число сезонных заболеваний (грипп, ОРВи и др.), сократилось количество обострений хронических заболеваний на 25%, уменьшилось и число аллергических реакций у учащихся, которые наблюдаются у аллергологов. Необходимо

указать, что в детском объединении только 10% обучающихся не наблюдаются у врача и, по данным медицинской карты, здоровы полностью. Среди обучающихся аллергики, дети с бронхиальной астмой, гастритом и др.

Постоянные тренировки, физические упражнения, выполняемые на свежем и чистом воздухе, разнообразие деятельности, в том числе и физической, постоянное общение со сверстниками, смена территории, знакомство с природой и новыми людьми, профессионалами, способствует «согласованному» оздоровлению как внутренне, так и внешне. Обучающиеся развиваются – органично и всесторонне, находясь постоянно в хорошем настроении, в мире с самим собой и окружающим миром.

Таким образом, мы можем говорить о том, что среди здоровьесберегающих технологий – походно-экспедиционная деятельность – наиболее универсальная и эффективная, если правильно организована, реализуется в динамике и на постоянной основе.

Библиографический список:

1. Гулиев Н. А. Туризм региона. Походно-экспедиционная деятельность: Учебное пособие. / Н. А. Гулиев. Омск, 2002. 316 с. Текст непосредственный.
2. Недков П. Азбука спелеологии. М., 2019. 209 с. Текст непосредственный.

УДК 378:037

Денисова М.О, Бараковских К.Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Екатеринбург
Denisova M. O., Barakovskikh K. N.
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg
masha0507_1999@mail.ru, dekanat-ffk@bk.ru

ЗНАЧЕНИЕ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ THE IMPORTANCE OF THE PRINCIPLE OF VISIBILITY IN LEARNING

Аннотация. В статье рассмотрен принцип наглядности и особенности его применения в образовательном процессе. Описано значение наглядных методов в обучении и представлен ряд правил по их