

# Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе обучающихся туристского клуба "Эдельвейс"

Педагог дополнительного образования  
МАОУДО "Детско-юношеский центр "Импульс"  
Кобелева Лариса Сергеевна

## Аннотация

В данной методической разработке показано применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе обучающихся туристского клуба "Эдельвейс", раскрывается проблемы комплексного подхода к здоровьесбережению, активного вовлечения обучающихся к мониторингу своего состояния здоровья и физического развития.

Полезна для педагогов дополнительного образования, тренеров, учителей.

## Введение

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения:

1. Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
2. Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
4. Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
5. Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
6. Активность - активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

**Цель -** обобщить опыт применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе обучающихся туристского клуба "Эдельвейс".

Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса обучающихся в группах туристского клуба реализуется через программы, органично наполненные здоровьесберегающим содержанием с учётом биологического возраста детей, их индивидуальных особенностей, уровня их здоровья и физического развития.

Все воспитанники занимаются в 6 разновозрастных учебных группах. Общий списочный состав – 74 учащихся, делится на 3 возрастные группы:

младшие воспитанники /8-11 лет/

среднее звено /12 –14 лет/

старшие /15 – 17 лет/

Учебные занятия групп туристского клуба (1 год обучения – 4 часа в неделю, 2-3 год обучения – 6 часов в неделю, 4-5 год обучения – 8 часов в неделю) организуются педагогом дополнительного образования в соответствии с образовательными программами по спортивному туризму и "Школа юных спасателей".

Занятия проходят в специально оборудованном зале спортивного комплекса Дома спорта. Обучение навыкам высотных спасательных работ проводится в первую очередь на естественном рельефе – камне Ермак, скалах Глухие, на известняковых карьерах ст. Ергач, а также на искусственных сооружениях – скалодроме Дома спорта, вышке пожарной части и учебных полигонах МЧС. Тренировки по спасательным работам на воде в осенне-зимний период проходят в плавательном бассейне «Кама», в летний период – на естественных водоемах. Занятия по физическому совершенствованию школьников организуются на школьном стадионе, по спортивному ориентированию в лесных массивах г. Перми, тренировки по спортивному туризму на дистанциях (пешеходных и лыжных) – на естественном рельефе лесного массива Подзолотые.

Туристско-краеведческая деятельность турклуба играет важную роль в механизме обучающего познания. С принципами подготовки и организации туристского похода ребята начинают знакомиться на первом году обучения. Начиная с однодневного похода выходного дня, со временем ребята совершают все более сложные походы – степенные и категорийные. Любой поход – это обобщение и закрепление всех знаний и умений, полученных на занятиях, школа психологической и нравственной закалки.

Ежегодно в летние каникулы организуется сплав по одной из рек Пермского края с программой профильный полевого лагеря «Юный спасатель», где воспитанники турклуба не только принимают участие в оздоровительной кампании, но и отрабатывают навыки и умения по туризму, организации спасательных работ на воде, скальном рельефе, в пещерах.

Активная работа по достижению поставленных целей учебно-воспитательного процесса в туристском клубе является эффективным средством познания, воспитания и оздоровления учащихся.

Результативность деятельности детского коллектива подтверждается высокими достижениями воспитанников т/к «Эдельвейс». Его представители ежегодно

являются призерами краевых и российских соревнований по спортивному туризму, спасательному многоборью и поисково-спасательным работам в природной среде. Обучающиеся выполняют разряды по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, спортивным походам, легкой атлетике, спортивному ориентированию.

Закончив обучение в школе, ребята активно поддерживают связь с турклубом, участвуя в совместных проектах, походах, ведут здоровый образ жизни. Многие продолжают тренироваться и выступать за сборную команды Пермского края, привлекаются к судейству краевых соревнований "Школа безопасности", "Юный спасатель", по спортивному туризму на дистанциях. Среди выпускников есть профессиональные спасатели, которые продолжают сотрудничество с турклубом, принимая участие в учебно-тренировочных сборах.

Привлечение обучающихся к здоровьесбережению без личной заинтересованности вряд ли было бы эффективным. Поэтому в учебно-воспитательном процессе туристского клуба особое внимание уделяется комплексному использованию личностно - ориентированных технологий.

Учитывая особенности каждого ученика, его состояния здоровья и физического развития, при совместной деятельности педагог - обучающийся - родители выстраивается траектория развития ребенка, способствующая более полному раскрытию его потенциала.

Ежегодно все обучающие туристского клуба проходят медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства. Спортсмены, участвующие в соревнованиях межрегионального и российского уровней состоят на учете в краевом физкультурном диспансере. Кроме того дважды в год ребята под руководством педагога, школьного врача проводят оценку своего состояния здоровья и физического развития с помощью функциональных проб и тестов, фиксируя показатели в личные Книжки достижений (Приложение 1). Сопоставляя полученные результаты диагностики с результативностью образовательной деятельности ребята анализируют свои показатели. За каждый очередной период времени ребенок должен продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. При этом ребёнок не сравнивается с другими по принципу «лучше или хуже других», а ориентируется на свои результаты: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Если же этого не произошло, то в индивидуальные задания для обучающихся вносятся соответствующие коррективы. Организуются консультации с обучающимися и их родителями по выстраиванию индивидуального маршрута.

Особый интерес в работе вызывает проведение тестов для определения уровня физической подготовленности через выполнение заданий. Например, *выполнение тестов на развитие физических способностей:*

- скоростные (бег 30 м., с.);
- координационные (челночный бег 3x10 м., с.);
- скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см.);
- выносливость (6-ти минутный бег, м.);
- гибкость (наклон вперед из положения сидя, см.);

- силовые (подтягивание на перекладине, поднимание туловища лежа на спине, поднимание туловища лежа на животе, количество раз).

Результаты таких тестов учащиеся заносят самостоятельно в «Книжку достижений».

По таблице В.И. Ляха «Уровень физической подготовленности учащегося» школьники, используя цветовую гамму, определяют лично свой уровень подготовленности.

Приведем некоторые результаты мониторинга:

№	Учебный год	Высокий, %	Средний, %	Низкий, %
1	2013 - 2014	19 %	72 %	9 %
2	2014 - 2015	23%	71 %	6 %
3	2015 - 2016	25%	72 %	3 %

Анализ проведенных измерений показал положительную динамику в физическом развитии и физической подготовленности учащихся. Повысился процент учащихся - с нормальной массой тела, здоровых детей с нормальным физическим развитием, учащихся, выполняющих нормативы. Повысился процент уровня физической подготовленности учащихся.

По разделам образовательных программ по спортивному туризму и «Школа юных спасателей» обучающимся предлагается комплекс ситуационных задач разных уровней сложности, которые обучающиеся решают группами разного количественного состава. В спортивных походах детям предлагается освоить временные должности: штурман, краевед, эколог, летописец, завхоз, костровой, ответственный за питание, медик, ответственный за снаряжение, физорг, хронометрист и др. Перед походом воспитанники готовят «защиту» своих походных должностей, по окончании – участвуют в подготовке и оформлении отчета о походе.

В туристском клубе детям предлагается широкий выбор направлений деятельности, специализаций по направлениям:

- юный спасатель (спасательное многоборье),
- юный судья соревнований по спортивному туризму,
- спортивный туризм на дистанциях,
- спортивные путешествия,
- школа выживания.

Активно применяются игровые методы с элементами ориентирования на местности, проводятся квесты, конкурсы, соревнования среди команд, сформированных из обучающихся разного уровня подготовки и возраста. Старшие воспитанники реализуют проекты не только в рамках туристского клуба, школы, но и выходят на уровень района. Так, в 2015 году проект «Школа капитанов» стал победителем районного конкурса социальных ученических проектов «Поколение твоего времени».

Благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ребенку, учесть его индивидуальные особенности, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Это предполагает

использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, психологическое сопровождение учащихся (Приложение 2).

**Содержание программ** составлено с учетом цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно - ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности детского туристского объединения.

**Ожидаемые конечные результаты программ по спортивному туризму и «Школа юных спасателей»:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников;

**Реализация программ туристского клуба направлена на формирование культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

**Базовыми компонентами на всех ступенях 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;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания первой помощи себе и другому человеку.

Руководствуясь в своей работе принципами здоровьесберегающих технологий, опираясь на личные наблюдения и наблюдения родителей детей, результаты диагностики (Приложение 3) могу констатировать, что предложенная методика способствует укреплению социального и физического здоровья обучающихся.

## Список литературы

1. Айзман, Р.И. Этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.-№3.
2. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.
2. Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.
3. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.
4. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
6. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

Фото обучающегося	Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Дата рождения _____ Дата вступления _____
----------------------	--

### Выполнение нормативов

<i>Год обучение/ Название норматива</i>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>туризм</b> <b>Спортивный</b>	Спортивные походы					
	Спортивный туризм на дистанциях <i>(выполнение разрядов)</i>					
Значок "Юный спасатель"						
Значок ГТО						

Приложение 1

# КНИЖКА ДОСТИЖЕНИЙ

















**Здоровьесберегающие технологии в образовательном  
процессе обучающихся туристского клуба "Эдельвейс"**

<i>№</i>	<i>Технологии</i>	<i>Примеры применения</i>
1.	Личностно-ориентированные технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Профильная дифференциация на основе интересов, выбор ребенком направления деятельности (специализации),</li> <li>▪ разработан комплекс ситуационных задач разных уровней сложности по разделам программы "Оказание первой помощи пострадавшим в экстремальной ситуации", "Основы выживания", "Ориентирование", "Поисково-спасательные работы",</li> <li>▪ организация консультаций по итогам диагностики состояния здоровья и физического развития для обучающихся и их родителей по выстраиванию индивидуального маршрута,</li> <li>▪ сотрудничество с представителями РОССОЮЗСПАСа, краевой службой спасения, Центром медицины катастроф.</li> </ul>
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Скрининг физического развития и состояния здоровья ребенка с занесением результатов в личную Книжку достижений;</li> <li>▪ выполнение норм ГТО;</li> <li>▪ основы дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа,</li> <li>▪ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.</li> </ul>
3.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Систематическое проведение инструктажей по технике безопасности;</li> <li>▪ разделы программы "Школа безопасности", "Оказание первой помощи пострадавшим" предусматривающие темы по обеспечению безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>
4.	Технология психологического сопровождения	Наличие в образовательной программе темы "Психологическая подготовка", согласно которой проводятся диагностика мотивационной сферы и учебной активности, игры для развития коммуникативных способностей, памяти, внимания, индивидуальные задания на релаксацию, тренинги на сплочение коллектива.

**Диагностика**  
состояния здоровья учащихся туристского клуба «Эдельвейс»

**Группа № 5**

Оценка/ уч.год	2011-2012 1-й год обучения		2012-2013 2-й год обучения		2013-2014 3-й год обучения		2014-2015 4-й год обучения		2015-2016 5-й год обучения	
	сентяб рь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентяб рь	май	сентяб рь	май
отлично	19%	22%	27%	35%	31%	44%	49 %	57%	62%	68%
хорошо	58%	64%	54 %	61%	64%	54%	51 %	43%	38%	32%
удовлетв о- рительно	23%	14%	9%	4%	5%	2%	-	-	-	-

**Группа № 4**

Оценка/ учебный год	2012-2013 1-й год обучения		2013-2014 2-й год обучения		2014-2015 3-й год обучения		2015-2016 4-й год обучения	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентяб рь	май	сентяб рь	май
отлично	13%	18%	17%	31%	33%	44%	46%	63%
хорошо	54 %	55%	53%	59%	61%	56%	54%	37%
удовлетворительно	23%	17%	19%	10%	6%	-	-	-



### *Группа № 3*

Оценка/ учебный год	2013-2014 1-й год обучения		2014-2015 2-й год обучения		2015-2016 3-й год обучения	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
отлично	16%	19%	21%	32%	37%	45%
хорошо	63%	66%	72%	68%	63%	55%
удовлетворительно	21%	15%	7%	-	-	-

### *Группа № 2*

Оценка/ учебный год	2014-2015 1-й год обучения		2015-2016 2-й год обучения	
	сентябрь	май	сентябрь	май
отлично	6 %	32%	23%	28%
хорошо	52%	68%	46%	49%
удовлетворительно	42%	34	31	23

### *Группа № 1*

Оценка/ учебный год	2015-2016 1-й год обучения	
	сентябрь	май
отлично	14%	16%
хорошо	43%	59%
удовлетворительно	43%	35%

