

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра педагогики

Бурнашев Дмитрий Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов
на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с двумя
профилями образования)

Направление (профиль) образовательной программы «Физическая
культура с основами безопасности жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой проф., д-р пед. наук, канд.
физ.-мат. наук Адольф В.А.

_____ (дата, подпись)

Руководитель проф., д-р пед. наук, канд.
физ.-мат. наук Адольф В.А.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Бурнашев Д.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	Ошибка! Закладка не определена.
1 Теоретические основы формирования навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1 Понятие личной безопасности в отечественной литературе	Ошибка!
Закладка не определена.	
1.2 Психофизические особенности развития школьников 5-6 классов	Ошибка! Закладка не определена.
1.3 Пути формирования навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры ..	Ошибка! Закладка не определена.
2 Организация и методы исследования.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1 Организация исследования.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Методы исследования	Ошибка! Закладка не определена.
3 Результаты исследования и их обсуждение	Ошибка! Закладка не определена.
3.1 Выявление уровня сформированности навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.2 Описание опытно-экспериментальной работы по формированию навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры	Ошибка! Закладка не определена.
3.3 Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы	Ошибка! Закладка не определена.
Заключение.....	Ошибка! Закладка не определена.
Список использованных источников.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 2	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 3	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Участвовавшие природные катаклизмы, техногенные аварии, социальные угрозы, возросшая агрессивность окружающего мира, а также неумение людей верно действовать при возникновении опасности и в экстренных обстоятельствах — всё это заставляет искать способы воспитать у молодёжи осознанное, серьёзное отношение к собственной защищённости и готовность к безопасному поведению в быту.

Представители различных областей науки сходятся во мнении: образовательная среда обязана возвращать человека «безопасной формации», который не просто информирован о ключевых рисках современности и понимает их значимость, но и владеет инструментами для их нейтрализации, умеет соотносить собственные нужды с общественными. Становление такого человека немислимо без специального обучения навыкам безопасного существования.

Тем не менее, качество подготовки детей и подростков в этой сфере пока оставляет желать лучшего, о чём красноречиво свидетельствуют сводки ведомств, отвечающих за безопасность дорожного движения, борьбу с пожарами и охрану правопорядка, фиксирующие высокий уровень детского травматизма и смертности.

В зоне особого риска находятся подростки. Их тяга к новизне ощущений и желание самоутвердиться, демонстрируя «взрослость», часто толкают на безрассудно смелые поступки, превращая их самих в источник угрозы. Вместе с тем, именно этот этап взросления является наиболее чутким для осознанного принятия норм и выработки навыков самосохранения. Мы убеждены, что

данный возраст идеален и критически важен для привития привычек безопасного поведения в повседневности.

Школьная программа включает предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», призванный научить детей оберегать себя. Однако очевидно, что закладывать основы безопасного поведения следует не только в рамках этой дисциплины, но и на других занятиях, в частности на уроках физкультуры.

Вопросам создания обучающей среды для накопления практического опыта и формирования готовности детей разного возраста — от дошкольников до выпускников — действовать осмысленно в критических обстоятельствах посвящены работы ряда исследователей (Т.Г. Хромцова, А.Г. Маслов, С.П. Черный, Н.В. Елисеева, А.В. Шигаев, В.Ф. Купецкова, Р.В. Григорян, Я.Б. Каплан и др.) в рамках курса безопасности жизнедеятельности.

Таким образом, к проведению нашей работы подталкивают следующие противоречия:

- с одной стороны, общество и государство ждут появления гражданина, способного избегать угроз, что делает крайне важной выработку у подростков привычек безопасного повседневного поведения. С другой стороны, научная и методическая база для реализации этой задачи именно на уроках физической культуры проработана пока слабо;

- существует разрыв между объективной потребностью научить школьников грамотно противостоять опасностям и устоявшимся методами преподавания, ориентированными преимущественно на теорию, а не на практику. Как следствие — по-прежнему высокие цифры детской смертности и травм в бытовых происшествиях.

Эти противоречия обозначили главный исследовательский вопрос: как с помощью уроков физкультуры эффективно выработать у учащихся 5–6 классов устойчивые навыки самосохранения в обыденной жизни. Обозначенная проблема обусловила выбор темы исследования:

«Формирование навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры».

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс 5-6 классов в школе.

Предмет исследования – формирование навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры.

Цель исследования – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем обосновать пути формирования навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры в школе.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный и реализованный комплекс упражнений окажет эффективное влияние на формирование навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры, если:

- учитель будет использовать упражнения в соответствии с проблемами, выявленными на подготовительном этапе посредством тестирования;
- упражнения и игры будут соответствовать возрасту обучающихся, учитывать их психо-физиологические возможности.

Задачи исследования:

1. На основе теоретического анализа научной литературы рассмотреть понятие «личной безопасности» у школьников.
2. Выявить исходный уровень сформированности навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов (11-12 лет).
3. Разработать и апробировать комплексы упражнений (игр, эстафет), направленных на формирование навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;

4.Методы математической статистики: количественный и качественный анализ полученных данных.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации теоретических данных по проблеме исследования, а именно рассмотрение вопроса о формировании навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и проведении опытно-экспериментальной работы по формированию навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры посредством специальных комплексов упражнений. Результаты работы могут быть использованы в качестве материалов для самоподготовки студентами специализированных вузов и учителями физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Глава 1. Теоретические основы формирования навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры

1.1 Понятие личной безопасности в отечественной литературе

Сейчас одной из центральных задач воспитания считается развитие у человека культуры ответственного и бережного отношения к собственной жизни и здоровью. Под культурой безопасности понимается подход, способный вывести качество жизни людей на более высокий уровень. Прививать детям правила поведения в разных обстоятельствах необходимо с малых лет — от этого напрямую зависят их здоровье, благополучие, а порой и сама жизнь [38].

Научить ребёнка безопасному поведению — приоритет и для государства, и для общества. Только физически и психически здоровый человек способен добиваться высот и полноценно реализовать себя, опираясь на собственные потребности. Обучение основам безопасности всегда будет ключевым звеном всей системы общественной защиты.

Из этого следует, что формирование навыков безопасного поведения — это не просто знание правил, но и освоение мер предосторожности, позволяющих избежать поступков, ведущих к трагедиям и авариям. Таким образом, безопасное поведение выступает обязательным условием защиты как отдельного человека, так и всего общества. Если смотреть шире, то такое формирование служит педагогической основой для вхождения ребёнка во взрослую жизнь, становления личности, готовой действовать в непредсказуемых обстоятельствах и нацеленной на развитие и раскрытие своего потенциала [24].

В учебнике гражданской защиты указано, что «безопасность человека — это состояние защищённости человека от факторов опасности на уровне его личных интересов и потребностей, защита жизни, здоровья, достоинства каждого человека, его конституционных прав и свобод, обеспечение в полном объёме свободы совести и политических убеждений» [14].

Также авторы указывают на то, что «безопасность – это состояние, когда нет угрозы для жизнедеятельности человека, общества, страны и защита их интересов от сторонних угроз, действий, процессов и ситуаций» [14].

Р.Ш. Ахмадиева констатирует, что «безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а в первую очередь умение правильно себя вести в различных ситуациях» [4, с.4].

С. К. Шойгу считает, что «гарантия безопасности жизнедеятельности – это, по существу, создание таких условий, при которых действие детерминированных или случайных факторов, вызывающих появление опасности, ограничивается и в итоге приводит к снижению опасности до приемлемого уровня» [12, с.24].

В ходе работы мы выделили круг учёных, изучавших этот вопрос. Чтобы раскрыть суть термина, необходимо опираться на характеристики и признаки опасных ситуаций. Поскольку в разных условиях угроза не может выглядеть одинаково, важно принимать во внимание различные классы опасностей с присущими им сценариями протекания и реакций [37, с.223].

Имеется довольно много трудов, где авторы разбирают понятие «безопасное поведение».

Во ФГОС ООО под безопасным поведением понимается такое поведение, которое гарантирует защищённость жизнедеятельности самого человека и не создаёт рисков для других людей [31]. Эта трактовка предполагает обеспечение сохранности личности в окружающей обстановке, а также указывает на необходимость соблюдения мер предосторожности по отношению к окружающим и проявления заботы о них.

В свою очередь, Е. И. Толочко настаивает на том, что «безопасное поведение» следует воспринимать как ключевой элемент быденной жизни, отражающий такую общественную организацию индивида, которая гарантирует степень его защищённости в разных жизненных областях» [17, с.93].

По мнению Ю. В. Менхина, «безопасное поведение – это осознанная форма поведения человека, основа которой – личностные качества, отражающие социально-культурные ценности, нормы и правила безопасной жизнедеятельности, соответствующие возрастным особенностям» [26].

Г. А. Хакимова, под безопасным поведением понимает такое произвольное поведение, которое сохраняет или увеличивает соматическое благополучие индивида, снижает риск травматизма или заболевания [42].

Согласно данному подходу, суть безопасного поведения заключается в защите телесной оболочки. Речь идет о действиях, направленных на предотвращение травм и заболеваний, сбережение здоровья и совершенствование физических возможностей.

Согласно определению И. М. Бутина, «безопасное поведение – это понимание того, что представляет опасность для жизни и здоровья, а также знание особенностей поведения при наступлении угроз» [9].

В данном понимании акцент ставится на умении распознавать угрозы жизни и здоровью. Безопасным считается такое поведение, которое не только позволяет уклониться от опасных обстоятельств, но и сохранить здоровье, если столкновения с ними избежать не удалось. Чтобы предугадать угрозу, человек должен знать широкий круг её возможных источников. Совладание с ней требует осмотрительности в критической ситуации, владения информацией о различных методах защиты, практического освоения этих методов, а также умения оказывать помощь себе и окружающим [19].

В. Н. Мошкина утверждает, что «воспитание культуры личной безопасности необходимо рассматривать как подготовку ребенка к

предупреждению и преодолению вредных и опасных факторов жизнедеятельности» [27, с.17].

Безопасность является одной из основных потребностей человека. Эту потребность условно можно разделить на два вида.

1. Физическая безопасность связана с защитой от физических опасностей и угроз. Обеспечение физической безопасности включает в себя защиту от физической агрессии, нападений и насилия, защиту от травм и несчастных случаев, обеспечение физической безопасности в доме, защиту от природных бедствий.

Обеспечение физической безопасности способствует благополучию человека и общества в целом. Эту функцию в большей степени берет на себя государство, обязуясь защищать своё население во время военных конфликтов, от криминального контингента, создавая безопасные условия труда, совершая меры предосторожности и помощи во время стихийных бедствий, обеспечивая население медицинской и психологической помощью, создавая рабочие места и способствуя финансовому благополучию своих граждан.

2. Эмоциональная безопасность способствует стабильному эмоциональному состоянию, чувству уверенности и комфортных взаимоотношениях с окружающими. Обеспечение эмоциональной безопасности включает в себя возможность быть собой, быть принятым окружающими без осуждения, взаимное доверие и уважение в отношениях, что способствуют возможности полагаться на других и чувствовать себя уважаемым, находиться вне зоны угроз и насилия, получать эмоциональную поддержку от других людей.

Эмоциональная безопасность важна для психологического благополучия и качества межличностных отношений. Во многом она зависит от самого человека, его умения регулировать свои эмоциональные состояния, способности к самоподдержке и самопомощи. Эмоциональная безопасность

позволяет людям более открыто выражать свои эмоции и чувства, что способствует здоровой коммуникации и эмоциональной гармонии.

И физическая, и эмоциональная безопасность связаны между собой и оказывают воздействие на качество жизни человека. Поэтому страны, в приоритете у которых благополучие их граждан, имеют более здоровое население с точки зрения физического и психического здоровья. Но в последнее время геополитическая ситуация в мире ставит вызовы политическому руководству государств, заставляет принимать сложные решения и всё чаще вместо дипломатического решения конфликтов используют военную силу. Все это приводит к нарушению базовой потребности человека - безопасности, что влечет за собой множество последствий для психического и физического здоровья людей [32].

Также существует экономическая безопасность и информационная безопасность.

Безопасность отдельного человека можно представить как фундамент, на котором строится стабильность всего общества, а через него — и устойчивость государства в целом. В центре такой личной защищённости находятся уникальные ценности индивида (прежде всего его ключевые права и свободы), а также его собственная активная роль и внутренние ресурсы, направленные на самосохранение.

К опасностям, подрывающим такую защищённость, относятся:

- покушение на физическое существование, здоровье и способность действовать самостоятельно;
- агрессивное разрушение привычной системы взглядов и принудительное насаждение чуждых ценностей;
- скрытое управление мыслями и поступками;
- моральное разложение и физическое совращение;
- лишение базовых прав и свобод, признанных во всём мире;
- принудительное вовлечение в криминальную деятельность и сообщества;

- превращение человека в инструмент для извлечения выгоды и т.п.

Любой организм при возникновении опасности отвечает самозащитой. Однако поведение человека, обусловленное разумом, поднимается над животными инстинктами благодаря способности прогнозировать ход событий, взвешивать результаты своих решений, искать корни угроз и выбирать наиболее рациональный способ реагирования [10].

М. Г. Магомедов, Р. В. Магомедов в своей работе указывают, что «существует три элемента безопасного поведения, которые влияют на жизнедеятельность человека: предвидение опасности, уклонение от опасности, преодоление опасности» [23, 24].

Сформированные привычки и навыки личного безопасного поведения могут помочь современным детям оставаться в безопасности в большинстве ситуаций и при общении с большинством людей. Поэтому так необходимо воспитывать навыки личной безопасности, самозащиты, уверенности и осторожности. Взрослые должны научить детей быть в безопасности, не запугивая их.

Таким образом, личная безопасность представляет собой комплексное состояние защищенности индивида от разнообразных угроз и рисков, охватывающее физическую, психологическую, информационную, социальную, финансовую, политическую и экологическую сферы. Это подразумевает способность человека функционировать в условиях современного социума без опасений за свою жизнь, здоровье, благополучие и реализацию жизненных планов. В условиях глобализации и цифровизации, когда потенциальные угрозы могут возникать с неожиданной стороны, вопросы личной безопасности приобретают особую актуальность. Для обеспечения личной безопасности необходимо обладать глубокими знаниями о существующих рисках и владеть навыками их нейтрализации. Это требует комплексного подхода, включающего как теоретические аспекты, так и практические методы защиты.

1.2 Психофизические особенности развития школьников 5-6 классов

Учитель занимает важное место в нашем становлении, решая целый ряд ключевых вопросов, среди которых — содействие построению выносливого и здорового тела. Педагог по физическому воспитанию обязан разбираться в анатомии и работе внутренних систем человека. Если эти системы дают сбой при физических или стрессовых воздействиях, страдают не только спортивные достижения, но и общее самочувствие ухудшается. Такой специалист должен обладать высокой квалификацией и умением находить подход к учащимся разного возраста [25].

Характеристики возраста и его рубежи условны: они подвижны и разнятся в зависимости от исторической эпохи и социально-экономического контекста становления человека. Сегодня, на фоне смещения рамок детства, перемен в его внутреннем строении и общего кризиса этого периода, особенно остро встал вопрос о возрастной специфике учащихся. Это побудило к обновлению учебных программ. Смещение границ детства объясняют замедлением развития (ретардацией): нынешние дети позже переживают два периода ускоренного роста и сопутствующие им кризисы.

Первый скачок роста, так называемый «предростовой спурт», теперь случается не в старшем дошкольном возрасте, как наблюдалось около тринадцати лет назад, а у младших школьников (7–8 лет).

Второй скачок — «пубертатный», связанный с половым развитием, — сдвинулся с пятого-шестого класса на восьмой-девятый у девочек и девятый-десятый у мальчиков.

Подростковый возраст рассматривают как промежуточный этап: от начала созревания до обретения социального статуса взрослого. У нынешних подростков телесное созревание наступает стремительнее и завершается раньше, чем у ровесников в прошлом веке. При этом заметны глубокие внутренние перекосы: разные системы организма могут достигать зрелости не

синхронно. Всё очевиднее становится разноречивой в физическом облике: кто-то из подростков выглядит совсем взрослым, а кто-то еще не расстался с детством. Психологическое же и социальное взросление, напротив, запаздывает, отчего промежуток между детством и взрослостью растягивается. Сегодняшние подростки сильно не похожи на того, что был описан в традиционной возрастной психологии [39, с. 53].

По этому поводу Д. Б. Эльконин справедливо заметил, что «детство не только удлиняется, но меняется структура и особенности всех его этапов» [45, с. 284].

В развитии ребенка наступает перелом, меняется качество процессов, и возникают новые этапы. Настоящее исследование сосредоточено на возрасте 10–12 лет, когда дети учатся в средних классах. Внутри этого промежутка можно условно разглядеть три стадии.

1. Первую мы называем «локально-капризной». Подросток здесь рвется к самостоятельности, ждет от старшего подтверждения своей значимости и умений, однако добивается этого, решая лишь частные, точечные задачи — отсюда и определение «локальная». «Капризной» же она зовется потому, что в этот момент правят бал преходящие, ситуативные эмоции. Примечательно, что нынешние школьники этого возраста не спешат взрослеть и часто сопротивляются новому статусу, тогда как раньше считалось нормой стремление отделиться от родителей и казаться старше.

2. Наступает этап, который можно назвать ценностно-правовым. Здесь зарождается нужда в признании окружающими, происходит усвоение не только круга обязанностей, но и собственных прав внутри семьи и более широкого круга людей. Тяга к взрослой жизни трансформируется из простого «хочу» во внутреннюю необходимость «должен». Однако положение подростка глубоко противоречиво. Внутренние природные импульсы толкают его к поиску своего места среди людей, к утверждению себя и развитию. Но реальность ставит жесткие барьеры: мир взрослых часто не замечает и не

подкрепляет его возросшую самостоятельность и значимость, а реальных путей для участия в серьезных, весомых делах ему не предоставляют.

Этот разрыв рождает тяжелое внутреннее напряжение и тормозит естественное взросление, мешая занять деятельную позицию в жизни. В результате стремление понять свой потенциал и заявить о себе, наталкиваясь на зависимое положение школьника, выливается в попытки убежать от рутины уроков в мир иной, мнимой самостоятельности. Желание наладить связь с обществом проявляется через усиленную тягу либо к очень близким, доверительным отношениям, либо к неформальному объединению в кругу ровесников.

3. На третьей, «утверждающе-действенной» стадии развиваются готовность к функционированию во взрослом мире, желание применить свои возможности, проявить себя, ощутить свое социальное приобщение; обостряется необходимость самоопределения, самореализации [39, с. 328].

Принято считать, что на пороге подростничества в человеке происходят кардинальные перемены, затрагивающие тело, мышление, чувства и отношения с людьми. В эту пору организм развивается скачкообразно: ребёнок резко вытягивается, набирает силу. Идёт глубокая перенастройка работы желёз, сосудов и опорно-двигательного аппарата. Мощный выброс активных веществ будоражит мозг и запускает взросление. Эти телесные сдвиги сопровождаются особым душевным складом — пробуждается вкус к изобретательству, крепнет опора на себя, мысль становится более вольной. Сегодняшние школьники обладают куда более богатыми умственными ресурсами, чем их сверстники в прошлом, и отсутствие достойной пищи для ума оборачивается для них настоящим интеллектуальным истощением [39, с. 53].

Современные обучающиеся средней ступени демонстрируют качественные отличия от предшествующих поколений сверстников по спектру физиологических, психологических и личностных характеристик. В аспекте

физического развития фиксируется тенденция к замедлению соматического роста, усилению астенизации конституции и ослаблению мускульной силы. Помимо классических факторов риска, регистрируются новые, в частности категория «часто болеющих детей». Ускоренное пубертатное созревание сопряжено с регрессом когнитивного обеспечения, а спровоцированная гормональными сдвигами гиперактивация подкорковых структур ведет к ослаблению механизмов произвольной регуляции. Снижаются параметры селективного внимания и объём мнемических функций. Возникает диссонанс между мозговым обеспечением когнитивных процессов и формирующимся у подростка самосознанием собственной взрослости и автономности. Ощущение взрослости выступает доминирующей психологической доминантой данного возрастного этапа, проявляясь в том, что уровень притязаний опережает актуальный статус учащегося [39, с. 258]. Помимо этого, период маркирован интенсивным нравственно-социальным генезом личности, процессом кристаллизации идеалов и моральных установок, зачастую нестабильных и внутренне противоречивых.

Сегодня трудно вообразить молодого человека, чья жизнь протекает без светящейся поверхности ноутбука, смартфона или голубого экрана. Бесконечное погружение в цифровую среду искривляет восприятие реальности, рождает ощущение безвозвратно утекающего времени и обесценивает саму жизнь. Когда границы времени стираются, прошлое, настоящее и будущее перестают быть единой цепочкой — это ведет к формированию ущербного образа «Я», который выражается в отторжении принятых в обществе правил и смыслов. Мы всё чаще видим детей с расшатанной психикой, живущих в постоянном напряжении из-за того, что они не чувствуют твердой почвы в лице родных и друзей [40, с. 11].

Далее рассмотрим анатомо-физиологические особенности школьников 11-12 лет.

Рост скелета от 7 см до 10 см заметнее начинает увеличиваться в подростковом возрасте, а масса тела может увеличиться от 4,5 кг до 9 кг в год.

В отличие от девушек у юношей наблюдается медленный прирост массы и длины тела примерно на 1-2 года, у них еще не закончился процесс окостенения. Длина тела увеличивается благодаря росту туловища. Мышечные волокна развиваются медленно, не успевая за ростом трубчатых костей в длину. Также начинает активно расти сердце, органы и ткани, которые растут, предъявляют к нему много требований и повышается его иннервация [13].

Кровеносные сосуды отстают ростом от темпа роста сердца, и поэтому начинает повышаться кровяное давление, ритм сердца начинает нарушаться, и быстро появляется утомление. Ток крови затрудняется, появляется одышка и ощущение сдавленности в сердце [5].

Структура грудной клетки ограничивает работу ребер, дыхание начинает учащаться, как только легкие дойдут до нужного размера, дыхание придет в норму. Постепенно начинает увеличиваться жизненная емкость легких, и тип дыхания начинает формироваться: у юношей – брюшное, у девушек – грудное.

В этом возрасте не рекомендуется большие нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппараты. Такие нагрузки начнут провоцировать задержку роста трубчатых костей в длину, и могут ускорить процесс окостенения. Также не рекомендуется выполнять резкие движения. Детям и учителям необходимо уделять особое внимание формированию правильной осанки. Занятия, которые оказывают сильное воздействие на сердце необходимо чередовать с занятиями с дыхательными упражнениями. Также плохо влияют интенсивные нагрузки на организм подростка, необходимо чередовать интенсивность [13].

На занятиях нужно применять дыхательные упражнения для формирования углубленного дыхания. Учитель должен научить ребенка дышать глубоко, ритмично. Ученики на уроках должны осуществлять такую двигательную деятельность, которая сможет стимулировать организм, привести его к росту и развитию [25].

Но все же нагрузки не должны быть тяжелыми, так как энергия этого возрастного периода расходуется на пластические процессы, формирования

организма, а если нагрузки будут интенсивные, то энергия расходуется на их выполнение, и рост организма начинает замедляться. Упражнения, применяемые на уроках по физической культуре, должны быть разнообразны, и должны оказывать влияние на организм со всех сторон, формировать развитие опорно-двигательного аппарата, хорошей осанки, в обязательном порядке должны формировать нервную систему. Для того чтобы упражнения были эффективные и положительно влияли на организм детей, необходимо подбирать упражнения с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка [25].

Силовые упражнения в этом возрастном периоде необходимо начинать выполнять постепенно. Половые особенности подростков играют важную роль в выборе занятий и формировании физической нагрузки. С 11 до 12 лет отличительных различий у девушек и юношей нету, но спустя некоторое время девушки начинают активней расти в длину за счет роста ног. В этот период девушки обгоняют юношей по росту, весу и окружности грудной клетки. Зато сердце у девушек значительно меньше по весу, емкость легких составляет 60-70%, чем у юношей [36].

Для девушек силовые занятия должны быть меньше, чем для юношей. У девушек двигательная реакция лучше, у них координация развита лучше, поэтому для них эффективны упражнения на ловкость, быстроту, и в таких упражнениях девушки имеют большое преимущество, чем юноши. Нагрузки должны подбираться для каждой группы отдельно в зависимости от их возрастно-половых особенностей, а также от уровня физической подготовки.

Развитие двигательных качеств. Мышечная масса и ее развитие имеет особое значение в формировании моторики школьников. С 6-8 до 11-12 лет сила мышечной системы увеличивается на 35-65 %. Однако с возрастом сила отдельных крупных мышц неравномерна. С 10 до 11 лет активно начинает развиваться сила разгибателей туловища, далее – сила разгибателей бедра и стопы, после – сгибателей плеча, предплечья, и наконец – сгибателей и разгибателей предплечья и голени [26].

Силовые способности не единственные, которые развиваются у школьников, так же имеются и скоростно-силовые показатели, которые оцениваются по характеру усилий в небольшие отрезки времени. Хорошее упражнение для развития скоростно-силовых качеств является прыжки в высоту.

Таким образом, изучив возрастные особенности детей 5-6 классов, отметим следующие важные моменты психического развития: переход из начальной школы в основную; начало подросткового возраста; чувство взрослости; изменение отношения к учёбе; новые познавательные интересы; повышенная эмоциональная неуравновешенность.

В физическом развитии также имеются особенности: интенсивный рост; развитие костной системы; развитие мышечной системы; изменения в сердечно-сосудистой системе; развитие дыхательной системы; половое созревание; развитие двигательных способностей

Образовательная среда должна быть ориентирована на установление предельных возрастных возможностей в усвоении знаний; формы, методы и содержание школьного обучения, педагогические и методические принципы подачи знаний необходимо пересмотреть в связи с новыми условиями развития подрастающего поколения.

1.3 Пути формирования навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры

Обучение в пятом и шестом классах — ключевое время для воспитания человека, ориентированного на безопасное существование. Именно сейчас закладывается фундамент здоровых привычек, а также телесного и душевного благополучия. Важно понимать, что ребята в этом возрасте ещё не готовы усваивать и выполнять запутанные и многоступенчатые указания. Поэтому,

развивая у них нужные умения, следует опираться не только на разум, но и на воображение, на способность мыслить яркими картинками.

Создание понятных и законченных мысленных представлений помогает подростку выстроить верные ориентиры: что ценно, куда и зачем двигаться в угрожающих обстоятельствах. Такие образы убирают путаницу и двойственные мнения о том, как действовать в рискованных ситуациях. На данный момент слабое понимание основ безопасной жизни у учеников этой возрастной группы приводит к трагедиям, тяжёлым травмам и смертям. Несоблюдение ПДД, проба наркотиков, сигарет и спиртного, невнимательность к требованиям пожарной защиты, а также неумение выстраивать отношения с окружением делают задачу обучения детей 10–12 лет умению защищать себя от беды крайне своевременной [41].

Структура навыков личной безопасности школьников при опасных и чрезвычайных ситуациях включает в себя мотивационно-ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты, а именно, содержит следующие критерии и показатели готовности школьников к безопасному поведению:

- когнитивный (наличие знаний о способах безопасного поведения, познавательная активность, аналитический стиль мышления);
- мотивационно-потребностный (направленность и мотивация школьников на безопасное поведение, потребность и желание школьников в обеспечении личной и общественной безопасности, уровень внутренней мотивации учащихся к подготовке и самоподготовке в области безопасности);
- деятельностно-практический (навыки, умения, необходимые для реализации безопасного поведения, физическая подготовленность, нервно-психологическая устойчивость, уровень тревожности как показатель развития уверенности школьников, реализация безопасного поведения в повседневной жизни);
- творческий (способность к видению проблем, нестандартность мышления, способность к инновациям) [15].

Защитная деятельность является связующим звеном между компонентами, объединяя общественные и личные интересы. Отношения, складывающиеся в процессе этой деятельности, развивают физическую и духовную сферу личности, формируют ее идеалы, стандарты поведения, ценностные ориентации [22].

Таким образом, главным условием формирования готовности школьников к безопасным действиям при опасных и ЧС является деятельностный и компетентностный подходы. Они обеспечивают программно-целевую направленность учебно-воспитательного процесса, выражающуюся в особом внимании к тому, чтобы получаемые учащимися знания и умения в обязательном порядке применялись, отрабатывались, закреплялись на практике. В этом важное значение приобретают как учебные занятия, так и внеурочная деятельность школы [33].

В процессе урочной и внеурочной деятельности необходимо формировать в сознании у школьников обостренное чувство личной и коллективной безопасности, прививать навыки в распознавании и оценке опасностей, а также безопасного поведения в опасных и ЧС дома, в школе, на улице [34].

Анализ литературы показал, что формирование у школьников навыков личной безопасности возможно в полной мере на уроках безопасности жизнедеятельности. На уроках физической культуры в основном проводятся инструктажи по технике безопасности.

Что касается обучения самозащите, то борьба уже много лет представлена отдельным разделом в Комплексной программе по физической культуре учащихся 1-11 классов. Но только начиная с 7 класса, в содержание программного материала включены элементы единоборств. В программу включены в средних классах изучение стоек и передвижений в стойке, захваты рук и туловища, а также освобождение от захватов и приёмы борьбы за выгодное положение. Предусмотрены борьба за предметы и упражнения по овладению приёмами страховки [18].

В 5- 6 классах обучение самозащите возможно посредством проведения специально подобранных подвижных игр и эстафет («Петушинный бой», «Выталкивание из круга», «Перетягивание, сидя на полу») (Приложение 1).

Но, по нашему мнению, на уроках физической культуры можно адаптировать методы, способным стать опорой в формировании навыков личной безопасности:

– пример, который представляет собой длительную перспективу стремлений обучающегося быть похожим на социально одобряемый образ (портрет персонажа художественной литературы, полководца, государственного деятеля), и преодолевать в себе деструктивные особенности, которые в чём-то близки отрицательному образу;

– педагогическое требование, которое выступает как конкретная задача, являющаяся формой построения и реализации алгоритма действий в разнообразных чрезвычайных и опасных ситуациях;

– приучение, нацеленное на систематическое закрепление приобретённых обучающимся навыков и умений в области культуры безопасности жизнедеятельности;

– соревнование, выстроенное на желании подростков к состязанию, соперничеству и стремлении продемонстрировать наилучший результат в преодолении неожиданных сложностей.

- диспут, встроенный в круг воспитательных мероприятий, способен оказывать существенное воздействие на оформление убеждений, взглядов, ценностей, высоких моральных принципов и соответствующего им алгоритма поведения обучающихся.

Приведённый перечень является лишь частью возможного инструментария учителя, но он позволяет сделать вывод о возможности воздействия на обучающихся с целью формирования культуры безопасности жизнедеятельности, он способствует самопознанию школьников, вызывает стремление совершенствовать свою личность, стимулирует процесс

самовоспитания, раскрывая педагогический процесс как совместную деятельность педагога и воспитанника [21].

При формировании навыков безопасного поведения в повседневной жизни следует использовать самые разнообразные методы обучения: устное изложение учебного материала; обсуждение изучаемого материала; иллюстрация; показ (демонстрация); упражнение; практические занятия; самостоятельная работа; ситуационное обучение (сюжетные игры), проектная деятельность и другие [33].

1. Устное изложение учебного материала осуществляется в виде рассказа, объяснения, инструктирования и лекции [44].

2. Наряду с устным изложением широко и активно используются методы, действующие на визуальной и звуковоспроизводящей основе, сущность которых состоит в формировании у обучающихся наглядных приемов действий и создании у них конкретных представлений о протекании различных процессов. Одним из таких методов является иллюстрация, основная функция которого состоит в образном воссоздании сущности, формы и структуры явления или события. Метод демонстрации обеспечивает восприятие обучаемыми действий людей, приборов, аппаратуры и механизмов в динамике. Основными видами демонстрации являются личный показ преподавателем изучаемых приемов и действий, различные презентации [34].

3. Метод упражнения. К этому методу обучения следует переходить только после прочного усвоения учащимися теоретических знаний и подробного инструктажа преподавателя [15].

4. В ходе учебного процесса большое количество знаний, навыков и умений усваивается на практических занятиях. Успешное проведение таких занятий возможно лишь при выполнении следующих дидактических условий: качественная разработка плана проведения, четкая формулировка учебных целей и тщательная подготовка учебно-материального обеспечения; подробный инструктаж обучаемых перед началом занятия о порядке работы и

мерах безопасности; оценка действий каждого учащегося при подведении итогов занятия [15].

5. Одним из важнейших методов обучения является самостоятельная работа учащихся. Использование этого метода позволяет обучаемым закрепить полученные на уроках знания, навыки и умения, изучить и усвоить доступный материал и дополнительную информацию, отработать способы и приемы действий, выполнить творческие работы. Основными видами самостоятельной работы являются изучение печатных изданий, прослушивание и просмотр видео- и телевизионных передач, использование интернет-ресурсов, тренировки в выполнении приемов и действий [20, 20].

6. В значительной степени стимулирует мыслительную деятельность учащихся метод ситуационного обучения (например, сюжетные игры). Ситуационное обучение в данном случае заключается в анализе опасных ситуаций, в результате которых совершались или могут произойти происшествия. При организации ситуационного обучения предполагается, что учащиеся приобретают и пополняют знания за счет анализа ошибок и нарушения других людей, попадавших в опасные ситуации. Конечная цель ситуационного обучения - приучить человека к системе аналитического поведения в предметной деятельности: предвидеть опасные ситуации, оценивать и прогнозировать их развитие, принимать целесообразные решения и действовать с целью предупреждения возникновения экстремальной ситуации или смягчения тяжести ее последствий.

Подготовка к занятиям с использованием методов ситуационного обучения заключается в поиске сюжетов, соответствующих теме занятия, их методическая обработка, а также в выборе наиболее эффективного способа предъявления ситуации обучаемым. Источниками сюжетов учебных ситуаций могут служить публикации в газетах и журналах, сообщения по радио и телевидению, видео-сюжеты, рассказы и описания очевидцев каких-либо событий и т.д. Когда сюжет найден и обработан, необходимо сформулировать

вопросы-задания, которые должны направлять учащихся на решение одной главной проблемной задачи.

Методически правильно построенный анализ ситуаций позволяет учащимся приобретать знания, обогащаться опытом безопасной деятельности, учиться избегать ошибок и неверных решений в опасных ситуациях, сознательно влиять на события в окружающей среде [22, 34].

7. Метод проектов носит преимущественно интерактивный характер и основывается на самостоятельной, творческой деятельности самих учащихся. Проектная деятельность обеспечивает школьникам наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. В результате такой деятельности у школьников формируются универсальные учебные действия (умение ставить цель, планировать, рационально распределять свою работу, умение сотрудничать и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи (например, формирование позитивного отношения к безопасному образу жизни).

При выборе методов обучения необходимо руководствоваться дидактическим принципом их оптимального сочетания в процессе обучения [21].

Таким образом, анализ научной литературы и педагогической практики свидетельствует о том, что уроки физической культуры традиционно акцентируют внимание на проведении инструктажей по технике безопасности, что является необходимым, но не достаточным условием для развития навыков личной безопасности.

В контексте обучения самозащите, борьба уже много лет интегрирована в Комплексную программу по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Однако элементы единоборств включаются в программу только начиная с 7 класса. Для 5-6 классов обучение самозащите и другим навыкам личной безопасности может быть реализовано посредством специально подобранных подвижных игр и эстафет.

Тем не менее, на уроках физической культуры существует потенциал для адаптации методов, которые могут служить фундаментом для

формирования навыков личной безопасности. К таким методам относятся: пример как эталон для подражания, педагогические требования, приучение, соревнование, диспут. При формировании навыков безопасного поведения в повседневной жизни необходимо использовать широкий спектр методов обучения, включая: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, упражнения, ситуационное обучение и др.

Таким образом, комплексный подход к обучению, включающий элементы ОБЖ, физической культуры и использование разнообразных методов обучения, может значительно повысить уровень личной безопасности школьников.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «Березовская СОШ № 1» г. Красноярска. В нем принимали участие учащиеся 5-х классов в период с сентября 2025 года по апрель 2026 года.

Для достижения поставленной цели был организован сравнительный педагогический эксперимент с участием двух групп:

- контрольная группа (КГ): учащиеся 5 «А» класса в количестве 25 человек;
- экспериментальная группа (ЭГ): учащиеся 5 «Б» класса в количестве 25 человек.

На начало эксперимента группы были идентичны по основным показателям: успеваемость, уровень физического развития и психофизиологическое состояние участников были сопоставимы.

Логика исследования предусматривала последовательную реализацию трех этапов.

Первый этап (сентябрь – ноябрь 2025 г.) – подготовительный

На данном этапе осуществлялся анализ и изучение специализированной, научной и методической литературы по проблеме формирования навыков личной безопасности у детей среднего школьного возраста. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы, а также разработаны комплексы упражнений (подвижные игры, эстафеты), направленные на формирование навыков личной безопасности у школьников 5-х классов на уроках физической культуры. Завершением этапа стало

проведение предварительного тестирования уровня исследуемых качеств и навыков в обеих группах для определения исходных данных.

Второй этап (декабрь 2025 г. – апрель 2026 г.) – формирующий

На этом этапе был реализован формирующий эксперимент. Суть эксперимента заключалась во внедрении в учебно-образовательный процесс по физической культуре экспериментальной группы (5 «Б» класса) разработанных нами комплексов упражнений. Занятия включали специализированные игры и эстафеты, целью которых было формирование и закрепление навыков личной безопасности. Учащиеся контрольной группы (5 «А» класса) занимались по стандартной программе без включения данных элементов.

Третий этап (май 2026 г.) – заключительный (контрольный)

На завершающем этапе было проведено итоговое (контрольное) тестирование в обеих группах. Полученные результаты были подвергнуты анализу и сравнению с данными первого этапа. На основе анализа эффективности предложенной методики была оформлена выпускная квалификационная работа и составлены практические рекомендации для учителей физической культуры по формированию навыков личной безопасности у учащихся 5-х классов.

2.2 Методы исследования

В работе мы будем использовать следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы. Данный метод применялся на теоретическом этапе исследования для изучения состояния проблемы формирования навыков личной безопасности у школьников. Анализ литературных источников позволил сформулировать

гипотезу, определить цель и задачи работы, а также выявить методологические подходы к решению основной проблемы.

2. Педагогическое тестирование. Метод тестирования использовался для получения объективных данных об уровне исследуемых показателей. В процессе работы с помощью контрольных тестов оценивалась динамика показателей сформированности знаний, умений и навыков личной безопасности у занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

Применялись следующие тесты:

1. Тест «Социальная и психологическая безопасность» (блок «социальная и психологическая безопасность»). Тест направлен на проверку навыков социальной безопасности. Он касается общения с незнакомцами, правил поведения в интернете, умения сказать «нет» и распознавания манипуляций.

Критерии оценки:

Высокий уровень - 9-10 правильных ответов: У тебя отличная социальная интуиция! Тебя сложно обмануть или запугать.

Средний уровень 7-8 правильных ответов: Ты хорошо знаешь правила, но иногда доверие может взять верх. Будь начеку.

Низкий уровень - меньше 7: К сожалению, ты можешь стать легкой мишенью для мошенников или манипуляторов. Обсуди эти вопросы с родителями — это очень важно для твоей безопасности.

2. Тест «Действия в чрезвычайных ситуациях» (блок «физическая безопасность»). Тест направлен на проверку навыков реагирования и действий в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Критерии оценки:

Высокий уровень - 10-12 правильных ответов: Ты готов к нестандартным ситуациям! Твои знания помогут сохранить жизнь и здоровье.

Средний уровень - 7-9 правильных ответов: Ты многое знаешь, но некоторые важные моменты могли ускользнуть от внимания. Повтори правила.

Низкий уровень - меньше 7: К сожалению, в реальной ЧС ты можешь растеряться. Обязательно изучи с родителями памятки по безопасности — это очень важно!

3. Тест: «Навыки самозащиты: умей постоять за себя» (блок «физическая безопасность»). Тест направлен на проверку знаний и навыков самозащиты.

Критерии оценки:

Высокий уровень - 5-6 баллов: У тебя отличные навыки психологической и физической самозащиты. Ты знаешь, что лучший бой — тот, которого не случилось.

Средний уровень - 3-4 балла: Ты стараешься быть сильным, но иногда путаешь защиту с нападением. Помни, что спокойствие и уверенность работают лучше кулаков.

Низкий уровень - меньше 2 баллов: В опасной ситуации ты можешь растеряться. Обязательно обсуди с родителями или тренером, как вести себя в конфликтах, и подумай о занятиях спортом для уверенности в себе.

2. Практика. Самооборона. Базовые приемы (если конфликт неизбежен).

Эти приемы просты и не требуют специальной физической подготовки.

Они направлены на то, чтобы освободиться и убежать:

- если схватили за руку;
- если схватили за одежду на груди;
- если обнимают сзади (захват под руки);
- если повалили на землю;
- «Болезненные» точки (куда бить, если прижали) (нос и глаза; уши; голень (нога); стопа).

Критерии оценки:

Высокий уровень — 4 — 5 баллов. Ты отлично владеешь навыками самообороны.

Средний уровень — 3 балла. Ты стараешься, но во многих ситуациях тебе это не поможет.

Низкий уровень – 1 – 2 балла. В опасной ситуации ты не сможешь себя защитить. Поработай над навыками самообороны.

4. Тест: «Оказание первой помощи» (блок 3. «Оказание первой помощи»). Тест направлен на проверку знаний школьников о первой помощи.

Критерии оценки:

Высокий уровень - 9-10 правильных ответов: Отлично! Ты не растеряешься в беде и сможешь помочь.

Средний уровень - 7-8 правильных ответов: Хорошо, но есть нюансы, которые стоит повторить (особенно про ожоги и кровь из носа).

Низкий уровень - Меньше 7: Рекомендуем пройти небольшой курс первой помощи или внимательно изучить памятку вместе с родителями.

3. Педагогический эксперимент. Основным методом исследования явился педагогический эксперимент, который проводился в естественных условиях учебно-воспитательного процесса. Эксперимент предполагал сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп с целью выявления эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на формирование навыков личной безопасности у школьников 5 классов.

4. Методы математической статистики. Количественный и качественный анализ проводился с целью выявления результативности проведенного педагогического эксперимента.

Таким образом, выбранные методы позволяют всесторонне изучить предмет исследования и обеспечить достоверность полученных выводов

3. Опытнo – экспериментальное исследование формирования навыков личной безопасности школьников 5 классов на уроках физической культуры

3.1 Выявление уровня сформированности навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов

На подготовительном этапе исследования был проведен ряд тестов, описанных ранее, в п. 2.2. Результаты оценивались по разработанным критериям и вносились в заранее подготовленные протоколы обследований.

Полученные результаты по тесту № 1 «Социальная и психологическая безопасность» представлены в таблице 1, на основании протокола приложения 5.

Таблица 1 – Показатели выполнения теста № 1 «Социальная и психологическая безопасность» в контрольной и экспериментальной группе на подготовительном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	18	72%	17	68%
Средний	7	28%	8	32%
Низкий	-	-	-	-

В целом, решение теста показало, что знание социальной и психологической безопасности у школьников находятся на достаточно высоком уровне.

Высокий уровень социальной и психологической безопасности выявлен у 72% (18) обучающихся КГ и у 68% (17) в ЭГ. Этим детей отличает то, что их сложно обмануть или запугать.

Средний уровень выявлен у 28% (7) школьников в КГ и у 32% (8) в ЭГ. Дети со средним уровнем хорошо знают правила, но иногда могут растеряться, необходимо мыслить трезво в любой ситуации.

2. Далее проводился тест № 2 «Действия в чрезвычайных ситуациях», результаты представлены в таблице 2, на основании протокола приложения 5.

Таблица 2 – Показатели выполнения теста № 2 «Действия в чрезвычайных ситуациях» в контрольной и экспериментальной группе на подготовительном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	11	44%	13	52%
Средний	7	28%	6	24%
Низкий	7	28%	6	24%

Высокий уровень навыков при действиях в чрезвычайных ситуациях выявлен у 44% (11) обучающихся КГ и у 52% (13) в ЭГ. Эти дети готовы к нестандартным ситуациям, а их знания помогут сохранить жизнь и здоровье.

Средний уровень выявлен у 28% (7) школьников в КГ и у 24% (6) в ЭГ. Эти обучающиеся знают много, но недостаточно. В сложной ситуации ребята могут растеряться.

Низкий уровень выявлен у 28% (7) обучающихся в КГ и у 24% (6) в ЭГ. Дети не готовы к реальным чрезвычайным ситуациям и могут растеряться, а это, в свою очередь, нанесет вред их здоровью или даже жизни.

3. Следующим был проведен тест № 3 «Навыки самозащиты: умей постоять за себя», (теория) результаты представлены в таблице 3, на основании протокола приложения 5.

Таблица 3 – Показатели выполнения теста № 3 «Навыки самозащиты» в контрольной и экспериментальной группе на подготовительном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	15	60%	14	56%
Средний	4	16%	6	24%
Низкий	6	24%	5	20%

Высокий уровень навыков самозащиты выявлен у 60% (15) обучающихся КГ и у 56% (14) в ЭГ. Эти дети готовы к нестандартным ситуациям, у них имеются хорошие навыки психологической и физической самозащиты.

Средний уровень выявлен у 16% (4) школьников в КГ и у 24% (6) в ЭГ. Эти обучающиеся знают много, но путают защиту и нападение. Нападение не является лучшим способом самозащиты.

Низкий уровень выявлен у 24% (6) обучающихся в КГ и у 20% (5) в ЭГ. В опасной ситуации дети могут растеряться. Необходимо обсудить вместе с родителями способы поведения в подобных ситуациях и заняться спортом для большей уверенности в своих силах.

4. Далее был проведен тест № 4 «Базовые приемы. Самооборона (если конфликт неизбежен) (практика) результаты представлены в таблице 4, на основании протокола приложения 5.

Таблица 4 – Показатели выполнения теста № 4 «Базовые приемы. Самооборона» в контрольной и экспериментальной группе на подготовительном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	4	16%	6	24%
Средний	6	24%	4	16%
Низкий	15	60%	15	60%

Высокий уровень навыков самообороны выявлен у 16% (4) обучающихся КГ и у 24% (6) в ЭГ. Как правило, эти обучающиеся занимаются спортом (единоборствами). Они в совершенстве владеют базовыми навыками самообороны и смогут за себя постоять.

Средний уровень выявлен у 24% (6) школьников в КГ и у 16% (4) в ЭГ.

Обучающиеся стараются, но зачастую это не поможет, если на них нападут те, кто старше и сильнее.

Низкий уровень выявлен у 60% (15) обучающихся как в КГ, так и в ЭГ. Дети не готовы к подобным ситуациям, навыки самообороны отсутствуют.

5. Далее был проведен тест № 5 «Оказание первой помощи» результаты представлены в таблице 5, на основании протокола приложения 5.

Таблица 5 – Показатели выполнения теста № 5 «Оказание первой помощи» в контрольной и экспериментальной группе на подготовительном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	7	28%	5	20%
Средний	9	36%	8	32%
Низкий	9	36%	12	48%

Высокий уровень навыков оказания первой помощи выявлен у 28% (7) обучающихся КГ и у 20% (5) в ЭГ. Дети смогут оказать первую помощь в ситуациях, требующих неотложной помощи.

Средний уровень выявлен у 36% (9) школьников в КГ и у 32% (8) в ЭГ.

Обучающиеся знают не все правила оказания первой помощи. Самыми сложными для большей части оказались вопросы про ожоги, потерю сознания.

Низкий уровень выявлен у 36% (9) обучающихся в КГ, и у 48% в ЭГ. Дети знают большинство правил оказания первой помощи. Необходимо проработать все вопросы, которые вызвали затруднение.

Таким образом, на подготовительном этапе было выявлено, что навыки личной безопасности обучающихся 5-х классов находятся, преимущественно на среднем уровне, в зоне риска следующие направления:

- навыки личной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- навыки самообороны (физическая сторона);
- навыки оказания первой помощи.

Опираясь на данные направления, будет спроектирован формирующий этап опытно-экспериментального исследования по формированию навыков личной безопасности у обучающихся 5-х классов.

3.2 Описание опытно-экспериментальной работы по формированию навыков личной безопасности у школьников 5-6 классов на уроках физической культуры

Исследование проводилось на базе МБОУ «Березовская СОШ № 1» г. Красноярск.

В формирующем эксперименте приняли участие В нем принимали участие учащиеся 5 Б класса в период с декабря 2025 года по апрель 2026 года.

Цель исследования на формирующем этапе: формирование навыков личной безопасности у школьников 5Б класса посредством комплексов упражнений на уроках физической культуры.

Интеграция правил безопасного поведения, навыков личной безопасности в подвижные игры и эстафеты — отличный способ сделать уроки физической культуры не только интересными, но и максимально полезными для пятиклассников. Вместо скучной теории дети учатся действовать в моделируемых опасных ситуациях, применяя полученные знания на практике.

Чтобы такие уроки проходили эффективно и безопасно, отметим принципы, на которые мы опирались в процессе опытно-экспериментального исследования:

- инструктаж по технике безопасности: перед началом урока и любой эстафеты необходимо провести инструктаж. Необходимо напомнить ученикам о недопустимости толчков, грубости, о необходимости соблюдать дистанцию и внимательно слушать сигналы учителя;

- интеграция знаний: суть таких уроков — не просто пробежать эстафету, а именно запомнить правила. Поэтому важно делать паузы для объяснения: «А почему мы сейчас ползём, а не бежим?», «Какой номер наберём, если случился пожар?»;

- адаптация инвентаря: нужно использовать тот инвентарь, который есть в зале. Кегли могут стать «деревьями в лесу», гимнастические палки — «дровами для костра», а обручи — «островками безопасности»;

- создание сюжета: пятиклассникам очень нравится, когда обычная эстафета превращается в игру-приключение. Можно отправиться в «поход», спасти «животных из пожара» или помочь «пострадавшим» — это повышает интерес и эмоциональную вовлечённость.

Использование таких игр позволяет только выполнить образовательную программу, но и сформировать у детей осознанное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих.

Тематический план формирования навыков личной безопасности у обучающихся 5Б класса представлен в таблице № 6.

Таблица 6 – тематический план формирования навыков личной безопасности у обучающихся 5 «Б» класса

№ урока, тема	Практика
№1. Социальная и психологическая безопасность	Эстафета. Класс делится на 2 команды. Участник бежит до столика. Учитель описывает ситуацию, например, «Ты один дома. В дверь звонит незнакомый человек и просит открыть, чтобы срочно позвонить в «скорую». Твои действия?». Когда ответ будет дан, тогда участник возвращается обратно. Выигрывает команда, которая быстрее ответит на все вопросы. Вопросы использовались из тестов и аналогичные из разных ситуаций. Эстафету повторить по 2-3 раза, пока все ситуации обучающиеся не усвоят на 100%.
№2. Физическая безопасность. Чрезвычайные ситуации.	Эстафета «Передай другому». У первых участников команды в руках эстафетная палочка. По сигналу учителя, обучающиеся бегут к стойке, около стойки решают задание (как вести себя при землетрясении, если ты в здании; при наводнении; при урагане; при пожаре в квартире, из которой не можешь выйти) далее обегают её и возвращаются к своей колонне, передают следующим участникам. Эстафета заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники и выполняют задания. Далее подсчитывается количество правильных ответов и осуществляется обсуждение с целью усвоения навыков личной безопасности при ЧС.
№3. Физическая безопасность. Навыки самозащиты.	«Прыжки по кочкам с заданиями». Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1–1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30–40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путём

	<p>возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Но в каждом кружке находятся задания – картинки, нужно выбрать правильную ситуацию навыков самозащиты. После каждого ученика картинки соединяются и перемешиваются, результат отмечается в протоколе. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету и правильно выполнят задания. После эстафеты осуществляется обсуждение с целью усвоения навыков самозащиты.</p>
<p>№4. Физическая безопасность. Навыки самообороны.</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Нападение». Дети распределяются по парам. Необходимо сыграть роль нападающего и прохожего. Затем поменяться, когда прием будет освоен.</p> <p>А) Если схватили за руку Это самая частая ситуация. Принцип «Большого пальца»: Рука человека сжимает ваш запястье сильнее всего четырьмя пальцами. Слабое место хвата — большой палец. Действие: Резко дерните свою руку в сторону большого пальца нападающего (как будто вырываете ее из кольца) и одновременно крутаните ее. Это ослабит хватку, и вы выскользнете.</p> <p>Б) Если схватили за одежду на груди Действие: Из всех сил резко ударьте своими двумя ладонями по рукам нападающего снизу-вверх (как будто хотите, чтобы его руки подпрыгнули). Одновременно с этим отшатнитесь корпусом назад. Это часто сбивает хватку, и вы вырываетесь. Данные приемы отрабатывать аккуратно, технично, без резких движений, чтобы не травмироваться.</p>
<p>№5 Оказание первой помощи.</p>	<p>1. Эстафета «Собери аптечку» Цель: Закрепить знание предметов первой необходимости и лекарственных средств. Инвентарь: 2 рюкзака или пустые коробки, 2 стола, набор карточек или реальных предметов (бинт, вата, йод (муляж), зеленка (муляж), термометр, пинцет, а также «лишние» предметы: конфеты, игрушки, книга и т.д.). Ход эстафеты: 1. Команды выстраиваются на линии старта. Напротив каждой команды стоит стол, на котором вперемешку лежат медицинские и обычные предметы. 2. По свистку первый участник бежит к столу, берет ТОЛЬКО один предмет, который нужен для аптечки, кладет его в рюкзак (коробку) и возвращается обратно, передавая эстафету следующему касанием руки. 3. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее (без ошибок) соберет свою аптечку.</p> <p>2. Эстафета «Транспортировка пострадавшего» Цель: Обучить правилам бережной транспортировки, работе в команде. Инвентарь: 2 стула (финишный ориентир) и 2 гимнастические палки или 2 обруча. Ход эстафеты:</p>

	<p>1. Класс делится на команды по 3 человека (носильщики и «пострадавший»). «Пострадавшим» может быть кукла или доброволец, который не будет напрягаться.</p> <p>2. Вариант «Замок из рук» (для 3 участников): Двое складывают руки «стульчиком» (одна рука на плече другого, вторая под коленями). Третий участник (пострадавший) садится.</p> <p>3. Задача: донести «пострадавшего» до отметки и обратно, не уронив.</p> <p>4. Усложнение: Если используем носилки (плед или палки), участники должны нести их аккуратно, представляя, что у больного перелом.</p>
<p>№6 Физическая безопасность. Чрезвычайные ситуации</p>	<p>Эстафета «Задымленный коридор» (Преодоление препятствий) Задача: Участник должен преодолеть «задымленную зону». Для этого нужно проползти по гимнастической скамейке (или под дугами), держа голову как можно ниже (имитация защиты от дыма), затем пролезть через тоннель из обручей. Обратно возвращается бегом. Оборудование: Гимнастические скамейки, обручи (или готовый тоннель).</p> <p>Эстафета «Спаси друга» Задача: Пожарные не только тушат огонь, но и спасают людей и животных. Участник бежит «змейкой» между кеглями («горящими предметами»), добегают до стула с игрушкой, хватая её и возвращается к команде тем же путем, передавая игрушку «пострадавшего» следующему. Оборудование: Кегли (5-6 шт.), стулья, мелкие игрушки или куклы по числу участников.</p>
<p>№7 Физическая безопасность. Навыки самообороны</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Нападение». Дети распределяются по парам. Необходимо сыграть роль нападающего и прохожего. Затем поменяться, когда прием будет освоен.</p> <p>А) Если обнимают сзади (захват под руки) Действие: 1. Присядьте чуть-чуть вниз (чтобы было устойчивее). 2. Резко поднимите локти в стороны и вверх. Это разорвет кольцо рук нападающего. 3. Как только хватка ослабнет, развернитесь и оттолкните его или сразу бегите.</p> <p>Б) Если повалили на землю Главное правило: Сгруппироваться! Действие: Перевернуться на живот, встать на четвереньки и быстро попытаться вскочить на ноги, чтобы убежать. Лежа на спине, нужно защищать голову, закрывая лицо локтями.</p>
<p>№8 Оказание первой помощи</p>	<p>Эстафета «Наложение повязки» Цель: Отработка навыков простейшего бинтования. Инвентарь: По 2 бинта на команду. Ход эстафеты: 1. Команды стоят в колонну. Напротив каждой команды на стуле сидит «доброволец» (или манекен/кукла). 2. По сигналу первый участник бежит к «пострадавшему» и накладывает один тур бинта на указанную часть тела (например, на кисть «лучезапястный сустав» или голову «шапочка» — но для 5 класса достаточно просто закрепить бинт).</p>

	<p>3. Он оставляет бинт и бежит обратно. Второй участник бежит и наматывает следующий слой и т.д.</p> <p>4. Оценивается не скорость, а аккуратность наложения повязки (можно давать штрафные очки за сползший бинт).</p> <p>Эстафета «Помощь при травме»</p> <p>Цель: Обучить алгоритму действий в экстренной ситуации.</p> <p>Инвентарь: 2 стула, 2 телефона (или просто карточки-номера 01, 02, 03), набор повязок.</p> <p>Ход эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На стуле сидит условный «пострадавший» (кукла или ученик). 2. Первый участник бежит, оценивает обстановку (громко говорит: «Опасности нет!»). 3. Второй участник бежит и проверяет признаки жизни (сознание, дыхание — имитация). 4. Третий участник бежит с бинтом и накладывает повязку на «раненую» руку/ногу. 5. Четвертый участник бежит к телефону и громко и правильно вызывает скорую помощь (называет адрес, что случилось).
<p>№9 Физическая безопасность.</p> <p>Навыки самообороны</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Нападение».</p> <p>Дети распределяются по парам. Необходимо сыграть роль нападающего и прохожего. Затем поменяться, когда прием будет освоен.</p> <p>«Болезненные» точки (Куда бить, если прижали)</p> <p>Если вырваться не получается и нужно ударить, чтобы он отпустил, можно использовать слабые места. Бить нужно не кулаком (можно сломать пальцы), а ладонью, локтем или пяткой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нос и глаза: Резкий толчок ладонью в нос снизу вверх или растопыренными пальцами в глаза заставит его отшатнуться. 2. Уши: Удар ладонями по ушам (хлопок) — очень дезориентирует. 3. Голень (нога): Сильный удар своей пяткой по голени нападающего или пинком по коленке. Это очень больно, и он инстинктивно согнется. 4. Стопа: Из всех сил наступить на ногу или ударить носком по пальцам.
<p>№10 Оказание первой помощи</p>	<p>Эстафета «Наложить шину»</p> <p>Класс делится на 2-3 команды. В каждой команде выбирают «санитаров» и «больных».</p> <p>Санитары (2) на скорость накладывают «шину» (линейку) девочке и транспортируют её до ориентира. Затем меняются ролями (на второй круг эстафеты).</p> <p>Побеждает команда, которая первая закончит транспортировку всех «больных».</p>
<p>№11</p> <p>Закрепление по всем блокам</p>	<p>Урок – игра (закрепление)</p> <p>Эстафета «Полоса выживания» (Комбинированная)</p> <p>Подготовка: Класс делится на 2-3 команды. В зале организуется круговая полоса препятствий.</p>

	<p>Этапы:</p> <p>«Задымлённый коридор»: Проползти по-пластунски под натянутой верёвкой (или по гимнастической скамейке), закрыв рот и нос рукой (имитация движения в задымлённом помещении).</p> <p>«Осторожно, лёд!»: Пройти по узкой линии (или перевернутой гимнастической скамейке), руки в стороны (имитация скользкой дороги).</p> <p>«Помоги пострадавшему»: Добежать до стула, где сидит «пострадавший» (кукла или участник команды), взять его за руку и аккуратно довести (довести) до финиша.</p> <p>«Потуши огонь»: С небольшого расстояния сбить мячом кегли (макет огня).</p> <p>Правила: Учитывается не только скорость, но и правильность выполнения действий (например, не забыли ли закрыть нос на первом этапе).</p> <p>«Медицинская помощь». Участники должны в мешках допрыгать до пункта помощи, ответить на свой вопрос (выбрать картинку с правильным вариантом ответа) и вернуться обратно.</p> <p>Правила: Учитывается не только скорость, но и правильность выполнения действий (например, не забыли ли закрыть нос на первом этапе).</p>
--	--

3.3 Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы

На контрольном этапе исследования был проведен ряд тестов, описанных ранее, в п. 2.2. Результаты оценивались по разработанным критериям и вносились в заранее подготовленные протоколы обследований.

Полученные результаты по тесту № 1 «Социальная и психологическая безопасность» представлены в таблице 7, на основании протокола приложения 5.

Таблица 7 – Показатели выполнения теста № 1 «Социальная и психологическая безопасность» в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	18	72%	22	88%
Средний	7	28%	3	12%

Низкий	-	-	-	-
--------	---	---	---	---

В целом, решение теста показало, что знание социальной и психологической безопасности у школьников находятся на достаточно высоком уровне.

Высокий уровень социальной и психологической безопасности выявлен у 72% (18) обучающихся КГ (результаты не изменились) и у 88% (22) в ЭГ, результаты стали выше на 20% и превысили показатели КГ. Этим детей отличает то, что их сложно обмануть или запугать.

Средний уровень выявлен у 28% (7) школьников в КГ и у 12% (3) в ЭГ, что на 20% выше исходных результатов. Дети со средним уровнем хорошо знают правила, но иногда могут растеряться, необходимо мыслить трезво в любой ситуации.

Сравнительные показатели тестирования до и после опытно-экспериментального исследования представлены на рисунке 1.

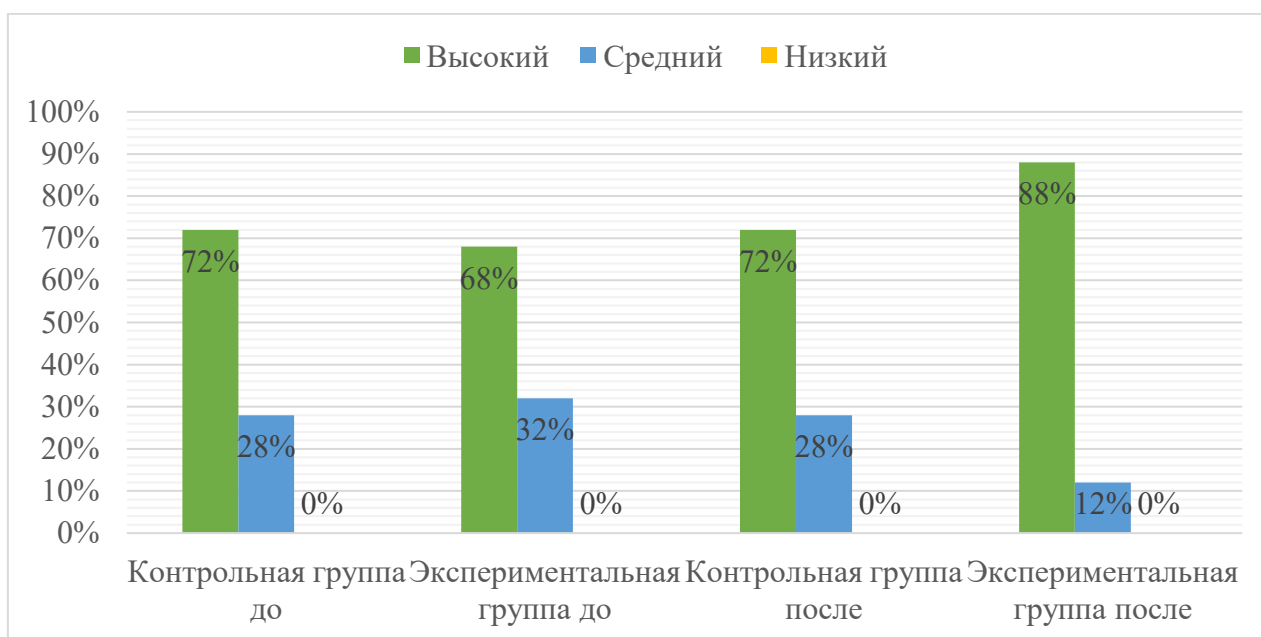


Рисунок 1. Сравнительные показатели теста № 1 на подготовительном и контрольном этапе исследования

Анализируя данные рисунка можно сделать вывод, что в экспериментальной группе результаты стали выше и превысили показатели контрольной группы, что подтверждает положения выдвинутой гипотезы.

2. Далее проводился тест № 2 «Действия в чрезвычайных ситуациях», результаты представлены в таблице 8, на основании протокола приложения 5.

Таблица 8 – Показатели выполнения теста № 2 «Действия в чрезвычайных ситуациях» в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	12	48%	18	72%
Средний	8	32%	4	16%
Низкий	5	20%	3	12%

Высокий уровень навыков при действиях в чрезвычайных ситуациях выявлен у 48% (12) обучающихся КГ, что на 4% выше исходных результатов и у 72% (18) в ЭГ, что на 20% выше исходных результатов. Эти дети готовы к нестандартным ситуациям, а их знания помогут сохранить жизнь и здоровье.

Средний уровень выявлен у 32% (8) школьников в КГ, что на 4% выше исходных показателей и у 16% (8) в ЭГ, что на 8% ниже исходных данных. Эти обучающиеся знают много, но недостаточно. В сложной ситуации ребята могут растеряться.

Низкий уровень выявлен у 20% (5) обучающихся в КГ, это на 8% меньше исходных результатов и у 12% (3) в ЭГ, что на 12% меньше исходных данных. Дети не готовы к реальным чрезвычайным ситуациям и могут растеряться, а это, в свою очередь, нанесет вред их здоровью или даже жизни.

Сравнительные показатели тестирования до и после опытно-экспериментального исследования представлены на рисунке 2.

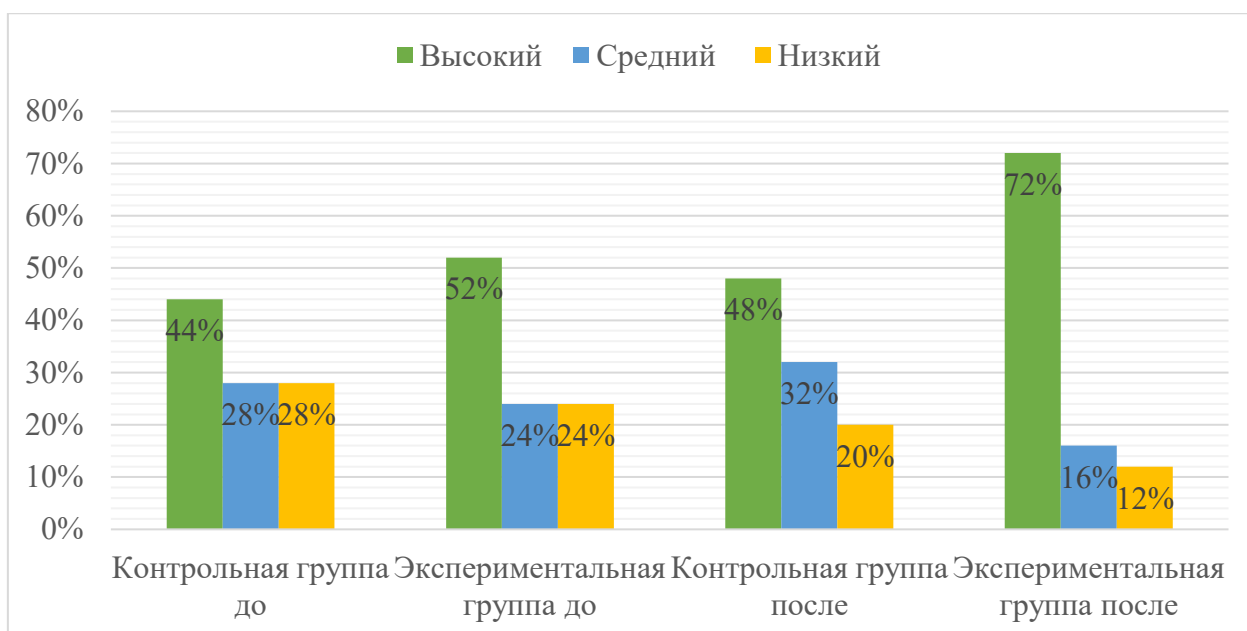


Рисунок 2. Сравнительные показатели теста № 2 на подготовительном и контрольном этапе исследования

Сравнительный анализ данного рисунка показывает положительную динамику в экспериментальной группе. Прирост показателей в ней не только превысил собственные исходные значения, но и превзошел итоговые результаты контрольной группы. Это подтверждает выдвинутую гипотезу.

3. Следующим был проведен тест № 3 «Навыки самозащиты: умей постоять за себя», (теория) результаты представлены в таблице 9, на основании протокола приложения 5.

Таблица 9 – Показатели выполнения теста № 3 «Навыки самозащиты» в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	15	60%	19	76%
Средний	6	24%	4	16%
Низкий	4	16%	2	8%

Высокий уровень навыков самозащиты выявлен у 60% (15) обучающихся КГ и у 76% (19) в ЭГ, что на 20 % выше исходных результатов.

Эти дети готовы к нестандартным ситуациям, у них имеются хорошие навыки психологической и физической самозащиты.

Средний уровень выявлен у 24% (6) школьников в КГ, что на 8% выше исходных данных и у 16% (4) в ЭГ, это на 8% меньше исходных результатов. Эти обучающиеся знают много, но путают защиту и нападение. Нападение не является лучшим способом самозащиты.

Низкий уровень выявлен у 16% (4) обучающихся в КГ, что на 8% меньше, чем на подготовительном этапе исследования и у 8% (2) в ЭГ, что на 12% меньше исходных результатов. В опасной ситуации дети могут растеряться. Необходимо обсудить вместе с родителями способы поведения в подобных ситуациях и заняться спортом для большей уверенности в своих силах.

Сравнительные показатели тестирования до и после опытно-экспериментального исследования представлены на рисунке 3.

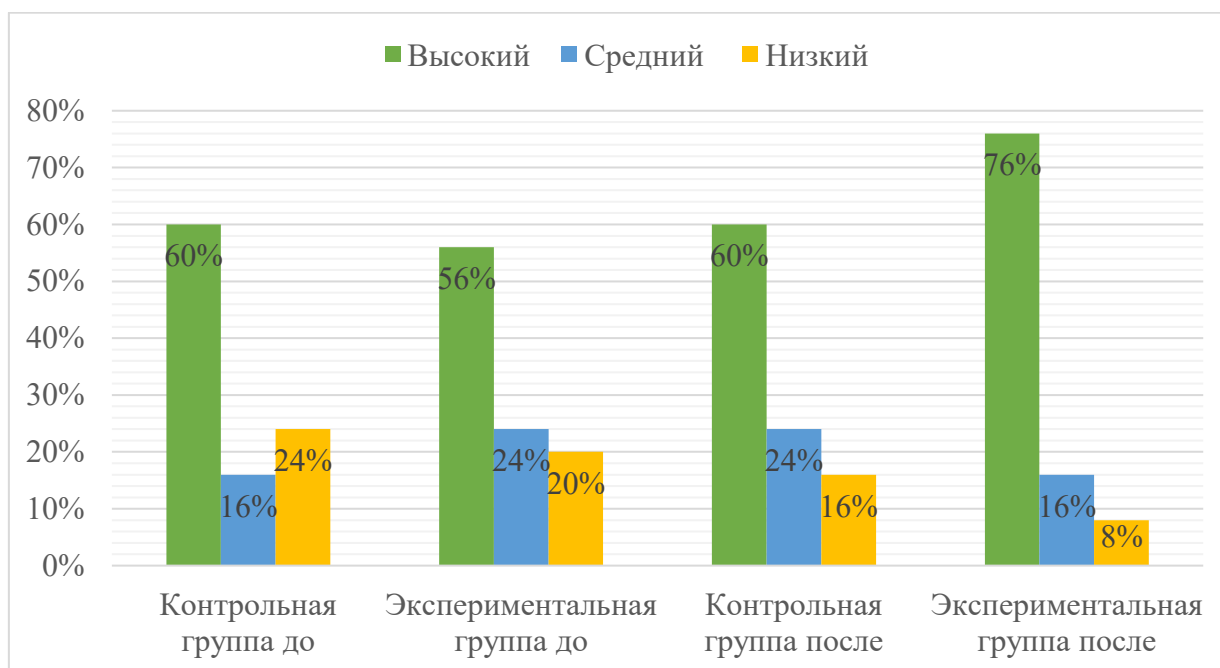


Рисунок 3. Сравнительные показатели теста № 3 на подготовительном и контрольном этапе исследования

Сравнительный анализ данного рисунка показывает положительную динамику в экспериментальной группе. Прирост показателей в ней не только

превысил собственные исходные значения, но и превзошел итоговые результаты контрольной группы. Это подтверждает выдвинутую гипотезу.

4. Далее был проведен тест № 4 «Базовые приемы. Самооборона (если конфликт неизбежен) (практика) результаты представлены в таблице 10 на основании протокола приложения 5.

Таблица 10 – Показатели выполнения теста № 4 «Базовые приемы. Самооборона» в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	6	24%	15	60%
Средний	7	28%	4	16%
Низкий	12	48%	5	20%

Высокий уровень навыков самообороны выявлен у 24% (6) обучающихся КГ, что на 8% выше начальных данных и у 60% (15) в ЭГ, что на 36% выше исходных данных. Дети в совершенстве владеют базовыми навыками самообороны и смогут за себя постоять.

Средний уровень выявлен у 28% (7) школьников в КГ, что на 4% выше исходных результатов и у 16% (4) в ЭГ (численные показатели не изменились, так как часть обучающихся овладела навыками и перешла на высокий уровень, а часть с низкого перешла на средний. Дети стараются, но зачастую это не поможет, если на них нападут те, кто старше и сильнее.

Низкий уровень выявлен у 48% (12) обучающихся в КГ, что на 12% меньше исходных результатов, в ЭГ у 20% (5), что на 40% меньше начальных данных.

Сравнительные показатели тестирования до и после опытно-экспериментального исследования представлены на рисунке 4.

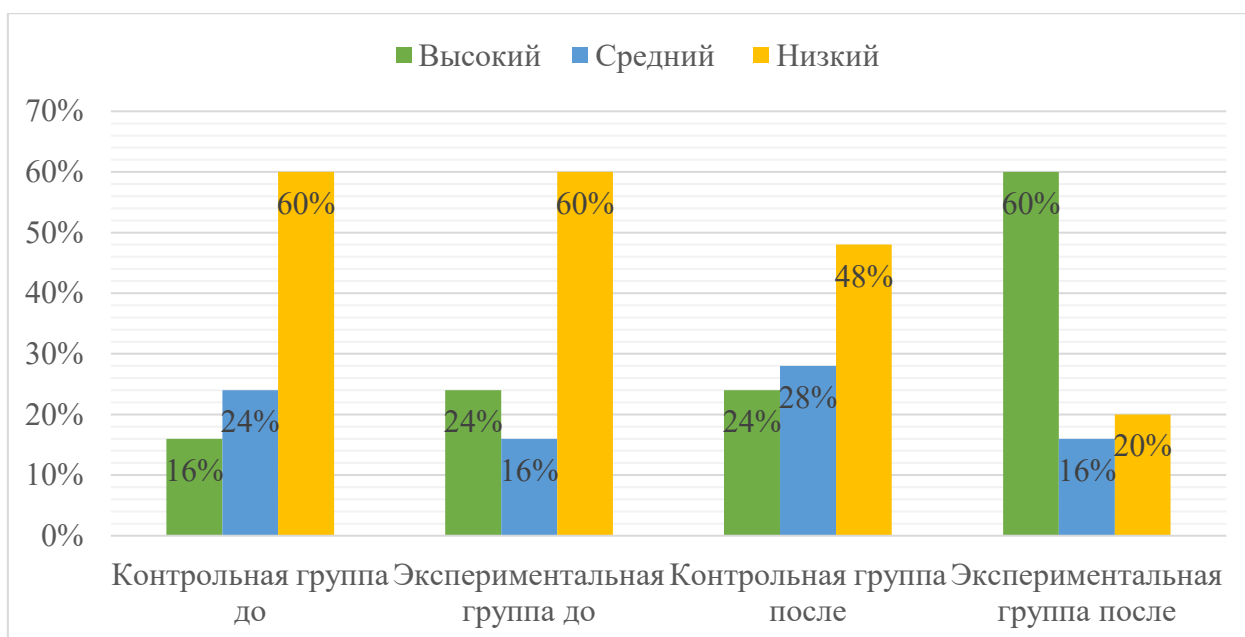


Рисунок 4. Сравнительные показатели теста № 4 на подготовительном и контрольном этапе исследования

Анализируя данные рисунка можно сделать вывод, что в экспериментальной группе результаты стали выше и превысили показатели контрольной группы, что подтверждает положения выдвинутой гипотезы.

5. Далее был проведен тест № 5 «Оказание первой помощи» результаты представлены в таблице 11, на основании протокола приложения 5.

Таблица 11 – Показатели выполнения теста № 5 «Оказание первой помощи» в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Уровни	КГ		ЭГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	9	36%	14	56%
Средний	9	36%	8	32%
Низкий	7	28%	3	12%

Высокий уровень навыков оказания первой помощи выявлен у 36% (9) обучающихся КГ, что на 8% выше исходных показателей и у 56% (14) в ЭГ, что на 36% выше исходных результатов. Дети смогут оказать первую помощь в ситуациях, требующих неотложной помощи.

Средний уровень выявлен у 36% (9) школьников в КГ и у 32% (8) в ЭГ, численные показатели не изменились в силу того, что часть детей перешла со среднего на высокий уровень, а часть с низкого на средний. Обучающиеся знают не все правила оказания первой помощи. Самыми сложными для большей части оказались вопросы про ожоги, потерю сознания.

Низкий уровень выявлен у 28% (8) обучающихся в КГ, что на 8% меньше исходных результатов и у 12% (3) в ЭГ, что на 36% выше исходных результатов. Дети знают большинство правил оказания первой помощи. Необходимо проработать все вопросы, которые вызвали затруднение.

Сравнительные показатели тестирования до и после опытно-экспериментального исследования представлены на рисунке 5.

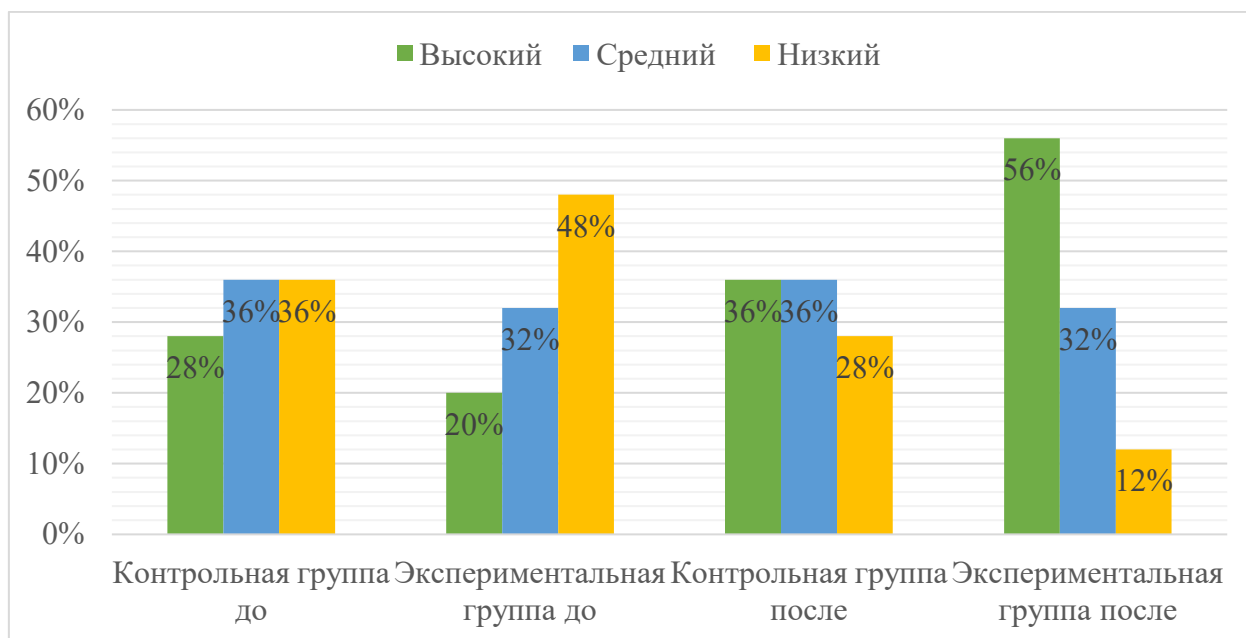


Рисунок 5. Сравнительные показатели теста № 5 на подготовительном и контрольном этапе исследования

Сравнительный анализ данного рисунка показывает положительную динамику в экспериментальной группе. Прирост показателей в ней не только превысил собственные исходные значения, но и превзошел итоговые результаты контрольной группы. Это подтверждает выдвинутую гипотезу.

Таким образом, разработанные уроки с применением игр и эстафет на уроках физической культуры способствовали формированию навыков личной безопасности обучающихся экспериментальной группы. Особенно это отразилось на таких направлениях как самооборона и оказание медицинской помощи. На данных уроках дети отработывали именно практические навыки, чего нельзя сказать о контрольной группе, в которой также произошли положительные изменения, но в наименьшей степени, чем в экспериментальной группе. В связи с этим можно сказать, что задачи исследования решены, цель достигнута, гипотеза подтвердилась.

Заключение

Личная безопасность представляет собой комплексное состояние защищенности индивида от разнообразных угроз и рисков, охватывающее физическую, психологическую, информационную, социальную, финансовую, политическую и экологическую сферы. Это подразумевает способность человека функционировать в условиях современного социума без опасений за свою жизнь, здоровье, благополучие и реализацию жизненных планов. В условиях глобализации и цифровизации, когда потенциальные угрозы могут возникать с неожиданной стороны, вопросы личной безопасности приобретают особую актуальность. Для обеспечения личной безопасности необходимо обладать глубокими знаниями о существующих рисках и владеть навыками их нейтрализации. Это требует комплексного подхода, включающего как теоретические аспекты, так и практические методы защиты.

Анализ научной литературы и педагогической практики свидетельствует о том, что уроки физической культуры традиционно акцентируют внимание на проведении инструктажей по технике безопасности, что является необходимым, но не достаточным условием для развития навыков личной безопасности. В контексте обучения самозащите, борьба уже много лет интегрирована в Комплексную программу по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Однако элементы единоборств включаются в программу только начиная с 7 класса. Для 5-6 классов обучение самозащите и другим навыкам личной безопасности может быть реализовано посредством специально подобранных подвижных игр и эстафет.

На подготовительном этапе было выявлено, что навыки личной безопасности обучающихся 5-х классов находятся, преимущественно на среднем уровне, в зоне риска следующие направления: навыки личной безопасности в чрезвычайных ситуациях; навыки самообороны (физическая сторона); навыки оказания первой помощи.

Целью исследования на формирующем этапе являлось формирование навыков личной безопасности у школьников 5Б класса посредством комплексов упражнений на уроках физической культуры. Для реализации цели исследования были разработаны и апробированы комплексы упражнений, включающие в себя разные игры и эстафеты. Всего было проведено 11 уроков, распределенных по блокам: социальная и психологическая безопасность; физическая безопасность: чрезвычайные ситуации; физическая безопасность: навыки самозащиты; физическая безопасность. навыки самообороны; оказание первой помощи.

Контрольный этап показал, что разработанные уроки с применением игр и эстафет на уроках физической культуры способствовали формированию навыков личной безопасности обучающихся экспериментальной группы. Особенно это отразилось на таких направлениях как самооборона и оказание медицинской помощи. На данных уроках дети отработывали именно практические навыки, чего нельзя сказать о контрольной группе, в которой также произошли положительные изменения, но в наименьшей степени, чем в экспериментальной группе. В связи с этим можно сказать, что задачи исследования решены, цель достигнута, гипотеза подтвердилась.

Список использованных источников

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека. Медицинская книга. Нижний Новгород. 2003.
2. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология. Учебное пособие. Изд-во: Инфра – м. 2017. – 352 с.
3. Асмолов А. Г. Детство как социокультурный феномен // Образоват. политика. 2010. № 5–6. 144 с.
4. Ахмадиева, Р. Ш. Формирование личностной компетенции участника дорожного движения [Текст] / Р. Ш. Ахмадиева // Казанский педагогический журнал. – 2010. – 18 с.
5. Бальсевич В.К. Возрастное развитие физических качеств человека. - Казань: «Радуга», 1992. 180 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая адаптация человека. - М.: «Владос», 2000.
7. Безопасность жизнедеятельности: учеб. Пособие / И.М. Чиж, С.Н. Русанов, Н.В. Третьяков [и др.]; под ред. И.М.Чижа – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 301, [1] с. – (Библиотека ПМГУ им. И.М.Сеченова).
8. Бочко, А. Правила дорожного движения: для детей [Текст] / А. Божович. – М.: Издательство «Питер», 2014. – 16 с.
9. Бутин, И. М. Методика обучения физической культуре : 1 - 11 класс учебно - методическое пособие / И. М. Бутин, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников; под редакцией Л. В. Байбородовой. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 248 с.
10. Власова Л.М., Фрумкина Е.С., Шершнева Л.И. Безопасность жизнедеятельности/ Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений/ Под редакцией Сапронова В.В. М.: ФМБА России, 2009.
11. Волков Б. С., Волкова Н. В. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов. М.: Академ. проект, 2008. 668 с.
12. Вдовиченко, Л. А. Ребенок на улице. Правила поведения на дороге и ПДД [Текст] / Л. А. Вдовиченко. – Детство–Пресс, 2011. – 96 с.

13. Герасимова Г.Н., Павлычева Л.А. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств. - М.: «Наука», 1991. 253 с.
14. Гражданская защита: энциклопедия. В 4 томах. Том 1 (А-И); под общей редакцией К.С. Шойгу; МЧС России. – М.: Московская типография № 2, 2006.
15. Елисеева, Н.В. Формирование готовности учащихся старших классов к эффективным действиям в экстремальных ситуациях [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 /Н.В.Елисеева.- Владикавказ, 2017.-23 с.
16. Зимкин Н.В. «Физиология человека» - М.: «Наука» 1987. 200 с.
17. Козловская, Е. А. Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника: учебно–методическое пособие для и системы дополнительного образования [Текст] / Е. А. Козловская / под общ. ред. В. Н. Кирьянова. М., 2005.
18. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы 2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013.
19. Костецкая, Г. А. Основы безопасности жизнедеятельности в школе: возможности, проблемы и перспективы / Г. А. Костецкая // Астраханский вестник экологического образования. – 2016. – № 2 (28). – С. 97 - 102.
20. Латчук, В.Н. Программы для учащихся общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы [Текст]: /В.Н.Латчук, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. - М.: Дрофа, 2018. - С. 6-7.
21. Леонов В. В., Шабанова М. В. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся в системе основного общего образования (5-7 классы). Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика, 2023 г., № 1.
22. Мошкин, В. Н. Воспитание культуры безопасности [Текст]: автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.Н.Мошкин. Барнаул, 2014. - 369 с.

23. Магомедов, М. Г. Педагогические условия подготовки будущего учителя к формированию культуры безопасного поведения школьников в экстремальных ситуациях: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация кандидата педагогических наук: Магомедов Магомед Газимагомедович ; Дагестанский государственный педагогический университет. – Махачкала, 2017. – 178 с.
24. Магомедов, М. Г. Технология формирования безопасного поведения личности / М. Г. Магомедов, Р. В. Магомедов // Вестник Университета. – 2014. – № 8. – С. 257 - 260.
25. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры. Красноярск. 2001.
26. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие / Ю. В. Менхин. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 322с.
27. Мошкин, В. Н. Методические условия эффективного применения средств наглядности в воспитании культуры транспортной безопасности дошкольников [Текст] / В. Н. Мошкин, И. Е. Васильков, А. И. Васильков, В. В. Романов // Воспитание и обучение детей младшего возраста: материалы VII международной научно–практической конференции. – М.: МГУ, 2017. – С. 81–82.
28. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология раз вития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов. 7-е изд., стерео тип. М.: Академия, 2002. 456 с.
29. Немов, Р. С. Психология [Текст] / Р. С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
30. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. учеб. пособие. М.: Пед. о-во России, 2000. 448 с.
31. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего

образования» от 17.12.2010г. № 1897 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2010. – С. 53.

32. Сайт психологов №1. [Безопасность физическая и эмоциональная](#) 12 октября [Светлана Скромов](#)

33. Сидоркин, В.А. Психолого-педагогические условия формирования готовности школьников к организованным действиям, при чрезвычайных ситуациях [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 /В.А.Сидоркин. - М., 2018.-16 с.

34. Сорокина, Л.А. Формирование готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.А.Сорокина. - Тюмень, 2017. - С. 199.

35. Тюрикова Г.Н. Анатомия и возрастная физиология. Учебник. Изд-во: НИЦ Инфра – м. 2020. – 178 с.

36. Фарбер. Д.А. Физиология подростка. – М.: «Педагогика» 1988.

37. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. – RG.RU – интернет–портал «Российской газеты».

38. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323 - ФЗ (в редакции от 13.01.2020 N 1-П). – URL: <https://base.garant.ru/12191967/> (дата обращения: 18.06.2022).

39. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-со держательные характеристики процесса развития личности. М.: Моск. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1999. 672 с.

40. Фельдштейн Д. И. Психолого-педагогические проблемы по строения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // Образование и наука. Изв. УрО РАО. 2010. № 5. С. 3–15.

41. Фомин А. П., Леонов В. В. Повышение актуальности изучения основ безопасности жизнедеятельности в современном мире // Материалы XIV Международной научной конференции, посвящённой Году науки и технологий Российской Федерации, 205-летию начала подготовки педагогов в Ивановской

области / под ред. А. А. Червовой. Шуя: Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2021. С. 310–313

42. Хакимова, Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: [монография] / Г. А. Хакимова, Г. Н. Гребенюк. – Нижневартовск: Издательство Нижневартовского гуманитарного университета, 2017. – 175 с.

43. Чередник И.Л., Кашина Ю.В. «Анатомия и физиология человека. Физиологические особенности детского возраста. Учебное пособие для СПО». – Изд-во: Лань. 2025. – 228 с. изданная в 2025 году.

44. Черный, С.П. Психолого-педагогическое обеспечение процесса формирования навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях у учащихся общеобразовательных школ [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / С.П.Черный. - Красноярск, 2017. - 181 с.

45. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва; Воронеж: Ин-т практ. психологии; Модэк, 1995. 416 с.

46. Якиманская, И. С. Личностно–ориентированное обучение в современной школе [Текст] / И. С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2008. – 112 с.

Игры с элементами борьбы

«Петушиный бой». Играющие парами стоят в круге диаметром 2–4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить партнёра потерять равновесие и коснуться второй ногой ковра.

«Перетягивание, сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведённых в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноимённые руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 секунд.

«Выталкивание из круга». Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Проигрывает вышедший из круга участник.

Тестирование: «Проверка навыков личной безопасности»

Блок 1. Социальная и психологическая безопасность

Тест, направленный на проверку навыков социальной безопасности. Он касается общения с незнакомцами, правил поведения в интернете, умения сказать «нет» и распознавания манипуляций.

Инструкция: В каждом вопросе выберите **ОДИН** правильный или наиболее полный ответ. В конце теста вы можете свериться с ответами и подсчитать баллы.

Вопрос 1. Ты один дома. В дверь звонит незнакомый человек и просит открыть, чтобы срочно позвонить в «скорую». Твои действия?

- А) Открыть дверь и помочь человеку.
- Б) Не открывая двери, сказать, что вызовешь «скорую» сам, и предложить подождать врачей у подъезда.
- В) Громко позвать родителей, чтобы напугать незнакомца.

Вопрос 2. Ты играешь во дворе. К тебе подъезжает красивая машина, и водитель просит показать дорогу к магазину. Что ты будешь делать?

- А) Подойти поближе к машине, чтобы лучше объяснить дорогу.
- Б) Отойти подальше от машины, сказать: «Извините, я не могу вам помочь, спросите у кого-нибудь из взрослых» и уйти в людное место.
- В) Согласиться сесть в машину и показать дорогу, ведь это же просто помощь.

Вопрос 3. Твой друг в соцсетях просит прислать фотографию и написать домашний адрес, чтобы сделать тебе сюрприз. Как поступить?

- А) Отправить, ведь это же друг, ему можно доверять.
- Б) Спросить у друга секретный вопрос, известный только вам двоим, а потом отправить.

В) Никогда не отправлять личную информацию (адрес, фото) в интернете, даже друзьям, не посоветовавшись с родителями.

Вопрос 4. Ты один идешь из школы. К тебе пристает незнакомый взрослый и пытается увести силой. Твои действия?

А) Буду громко кричать: «Помогите! Я его не знаю!», вырваться и пытаться убежать в людное место.

Б) Буду молчать, чтобы не злить его.

В) Соглашусь пойти с ним, чтобы он не рассердился.

Вопрос 5. В интернете тебе пишет незнакомый человек, который говорит, что он друг твоих родителей, и просит назвать адрес, чтобы сделать сюрприз. Твои действия?

А) Назову адрес, ведь это друг родителей.

Б) Не буду отвечать и расскажу об этом родителям.

В) Попрошу прислать фотографию с моими родителями.

Вопрос 6. Подруга просит тебя соврать родителям, что ты ночуешь у нее, а сама она уходит гулять с парнем. Как поступить?

А) Согласиться, потому что подруга же просит.

Б) Отказаться и объяснить, что не хочешь врать своим родителям, да и за нее беспокоишься.

В) Попросить познакомить с парнем подруги в обмен на услугу.

Вопрос 7. В соцсетях тебе приходит сообщение: «Привет! Ты выиграла(л) новый iPhone! Перейди по ссылке и введи номер телефона и пароль от страницы, чтобы получить приз». Что ты сделаешь?

А) Быстро перейду по ссылке, ведь это халява!

Б) Проигнорирую и заблокирую отправителя. Это мошенники.

В) Попрошу отправить приз сначала, а потом введу данные.

Вопрос 8. Во дворе к тебе подходит компания незнакомых ребят постарше и предлагают пойти с ними "пиво попить, за жизнь поговорить". Твои действия?

- А) Пойду, чтобы казаться крутым.
- Б) Скажу: "Нет, спасибо, меня родители ждут" и быстрым шагом уйду в сторону дома или людного места.
- В) Скажу: "А пиво есть? А какое?".

Вопрос 9. Твой одноклассник просит дать списать контрольную, иначе "он поссорится с тобой и все в классе перестанут с тобой общаться". Это похоже на манипуляцию. Что делать?

- А) Боясь ссоры, дать списать.
- Б) Сказать: "Я не разрешаю списывать. Если ты со мной не дружишь из-за этого, значит, ты не настоящий друг".
- В) Сказать учителю, что одноклассник вымогает ответы.

Вопрос 10. Какая информация о себе является ЛИЧНОЙ и её НЕЛЬЗЯ публиковать в открытом доступе в интернете?

- А) Любимый цвет и фильм.
- Б) Твой домашний адрес, номер школы, геолокация, пароли.
- В) Кличка твоего кота.

Ответы и пояснения:

1. Б) (Не открывая двери, предложить помощь дистанционно. Незнакомец не должен знать, что ты один).
2. Б) (Никогда не подходи близко к машине незнакомцев. Взрослые должны спрашивать дорогу у взрослых, а не у детей).
3. В) (Даже аккаунт друга могут взломать. Личную информацию (геолокацию, адрес, фото) нельзя отправлять без разрешения родителей).
4. А) (Привлекать внимание любой ценой. Кричать нужно именно «Я его не знаю!», чтобы люди поняли, что это не просто шалости ребенка с папой).
5. Б) (Настоящий друг родителей знает адрес сам. Это классическая уловка мошенников).
6. Б) (Настоящая дружба не строится на вранье родителям. Кроме того, подруга может попасть в беду, а ты будешь за нее в ответе).

7. Б) (Ссылки на халяву — самый популярный способ взлома страниц.

Никогда не вводи свои данные по подозрительным ссылкам).

8. Б) (Отказ должен быть вежливым, но твердым. Лучше не вступать в дискуссии и уходить в безопасное место).

9. Б) (Умение отказывать и не поддаваться на шантаж — важный социальный навык. Тот, кто манипулирует дружбой, не друг).

10. Б) (Это база цифровой гигиены. Зная адрес и школу, человека легко найти в реальности. Пароли тем более нельзя публиковать).

Критерии оценки:

Высокий уровень - 9-10 правильных ответов: У тебя отличная социальная интуиция! Тебя сложно обмануть или запугать.

Средний уровень- 7-8 правильных ответов: Ты хорошо знаешь правила, но иногда доверие может взять верх. Будь начеку.

Низкий уровень - меньше 7: К сожалению, ты можешь стать легкой мишенью для мошенников или манипуляторов. Обсуди эти вопросы с родителями — это очень важно для твоей безопасности.

Блок 2. Физическая безопасность

Тест: «Действия в чрезвычайных ситуациях»

Инструкция: Представь, что ты оказался в одной из описанных ситуаций. Выбери наиболее правильный и безопасный вариант действий.

Вопрос 1. Во время урока ты почувствовал толчки (землетрясение). Что нужно сделать в первую очередь?

- А) Выбежать в коридор и на лифте спуститься вниз.
- Б) Встать в дверном проеме или залезть под парту (подальше от окон и шкафов).
- В) Выпрыгнуть в окно.

Вопрос 2. Ты дома, и по телевизору передают экстренное сообщение об угрозе наводнения. Твои действия?

- А) Ждать, когда придут спасатели.
- Б) Взять документы, теплые вещи, еду и воду, отключить электричество и газ и подняться на верхние этажи или выйти в безопасное место.
- В) Спрятаться в подвале.

Вопрос 3. Если начался ураган (сильный ветер), а ты находишься на улице, что нельзя делать?

- А) Прятаться в подземном переходе.
- Б) Прятаться под деревьями или остановками (рекламными щитами).
- В) Зайти в ближайшее здание.

Вопрос 4. Что нужно сделать в первую очередь, если в квартире начался пожар?

- А) Позвонить родителям.
- Б) Попытаться потушить огонь водой.

В) Немедленно покинуть квартиру, закрыв за собой дверь, и вызвать пожарных (101).

Вопрос 5. Если при пожаре ты не можешь выйти из квартиры (огонь в коридоре), и ты на верхнем этаже, что делать?

А) Спрятаться в ванной.

Б) Выйти на балкон, плотно закрыть за собой дверь и громко кричать, звать на помощь.

В) Выпрыгнуть с балкона.

Вопрос 6. Ты провалился под лед на речке. Твои действия?

А) Барахтаться и звать на помощь, пытаться залезть грудью на лед.

Б) Плыть к берегу, ломая лед головой.

В) Широко раскинуть руки, стараться не погружаться с головой, звать на помощь и пытаться закинуть ногу на лед.

Вопрос 7. Во время прогулки началась гроза. Где безопаснее всего укрыться?

А) Под высоким одиноким деревом.

Б) В кустах или в яме (низине), подальше от металлических предметов.

В) В водоеме (реке, пруду).

Вопрос 8. Что из перечисленного должно входить в «тревожный чемоданчик» (набор на случай эвакуации)?

А) Игрушки, планшет, наушники.

Б) Документы, вода, еда (консервы, батончики), теплые вещи, фонарик, лекарства, свисток.

В) Новая одежда и косметика.

Вопрос 9. Ты почувствовал в квартире запах газа. Что нужно сделать в первую очередь?

А) Включить свет, чтобы найти утечку.

Б) Открыть окна, перекрыть газ и не включать/выключать электроприборы.

В) Позвонить в газовую службу из этой же квартиры.

Вопрос 10. Если ты услышал сирену и сигнал «Внимание всем!», что означает этот сигнал?

А) Начало военного парада.

Б) Предупреждение об аварии, катастрофе или стихийном бедствии. Нужно включить телевизор/радио для получения инструкций.

В) Конец рабочего дня.

Вопрос 11. Если во время теракта ты оказался в заложниках, главное правило:

А) Смотреть в глаза террористам, чтобы показать смелость.

Б) Выполнять требования, не провоцировать, не делать резких движений, стараться запоминать приметы.

В) Пытаться убежать при первой же возможности.

Вопрос 12. Если на тебе загорелась одежда, что нужно сделать?

А) Бежать, чтобы быстрее сбить пламя.

Б) Упасть на землю и кататься (перекатываться), пытаясь сбить огонь.

В) Стоять на месте и звать на помощь.

Ответы и пояснения:

1. Б) (Нельзя пользоваться лифтом — может отключиться электричество. Окна опасны из-за стекол. Дверной проем и место под партой — самые крепкие места).

2. Б) (При наводнении нужно уходить на возвышенности. Подвал затопит в первую очередь).

3. Б) (Ветки и конструкции могут упасть. Подземный переход, наоборот, безопасное укрытие).

4. В) (Главное — спасти себя. Звонить можно от соседей или уже на улице. Тушить водой электроприборы или горящее масло нельзя).

5. Б) (Прятаться в ванне или шкафу опасно — не найдут. Прыгать с верхних этажей нельзя. Балкон — самое видное место для спасателей).

6. А) (Главное — увеличить площадь опоры. Нельзя делать резких движений. Правильно: раскинуть руки и наползать на лед грудью).
7. Б) (Молния бьет в самые высокие точки. Вода и одинокие деревья — самые опасные места).
8. Б) (Документы нужны для идентификации, вода и еда — для выживания, фонарик и свисток — для подачи сигналов).
9. Б) (Любая искра от включения света или даже телефона может вызвать взрыв скопившегося газа. Сначала нужно перекрыть газ и создать проветривание).
10. Б) (Сигнал означает "Возникла угроза". Дальнейшие инструкции нужно слушать по радио или ТВ).
11. Б) (Главное — сохранить жизнь. Любые провокации и резкие движения опасны. Запоминать приметы лучше украдкой).
12. Б) (Бежать нельзя — это раздувает пламя. Нужно лечь и кататься, перекрывая доступ кислорода к огню).

Критерии оценки:

Высокий уровень - 10-12 правильных ответов: Ты готов к нестандартным ситуациям! Твои знания помогут сохранить жизнь и здоровье.

Средний уровень - 7-9 правильных ответов: Ты многое знаешь, но некоторые важные моменты могли ускользнуть от внимания. Повтори правила.

Низкий уровень - меньше 7: К сожалению, в реальной ЧС ты можешь растеряться. Обязательно изучи с родителями памятки по безопасности — это очень важно!

Тест: «Навыки самозащиты: умей постоять за себя»

Теория

Инструкция: Представь описанные ситуации. Выбери наиболее правильный и безопасный способ действия.

Вопрос 1. Что такое самозащита в первую очередь?

- А) Умение драться и побеждать в любой драке.
- Б) Умение избежать опасности и сохранить свое здоровье.
- В) Умение громко кричать.

Вопрос 2. Незнакомый подросток во дворе отбирает у тебя телефон и угрожает. Рядом никого. Что делать?

- А) Вступить в драку, чтобы защитить имущество.
- Б) Отдать телефон (жизнь и здоровье важнее), постараться запомнить приметы и сразу рассказать родителям.
- В) Заплакать и просить, чтобы он отдал телефон.

Вопрос 3. Если тебя схватили за одежду (за куртку) и не отпускают, лучший способ высвободиться?

- А) Ударить обидчика кулаком в лицо.
- Б) Резко присесть, сбросив петлю куртки с плеч, и отбежать.
- В) Крутиться на месте, пытаясь вырваться.

Вопрос 4. Какая часть тела лучше всего подходит для того, чтобы защититься от удара, если не успел увернуться?

- А) Лицо.
- Б) Живот.
- В) Предплечье (рука, которой мы закрываемся).

Вопрос 5. Ты идешь один по улице. Тебе кажется, что за тобой идет незнакомец. Что нужно сделать?

- А) Ускорить шаг, зайти в людное место (магазин, аптеку) и позвонить родителям.
- Б) Остановиться и ждать, пока он пройдет.
- В) Спрятаться за угол и подкараулить его, чтобы проверить.

Вопрос 6. Если тебя валят с ног на землю и продолжают бить, твоя главная задача?

- А) Встать любой ценой.
- Б) Свернуться в клубок (закрывать голову руками, поджать колени к животу) и звать на помощь.
- В) Бить обидчика ногами.

Ответы и пояснения к тесту по самозащите:

1. Б) (Главная цель самозащиты — остаться целым и невредимым, а не победить в бою).
2. Б) (Золотое правило безопасности: жизнь дороже телефона. Память и наблюдательность — твое оружие).
3. Б) (Это физически легче и эффективнее, чем пытаться перебороть силу силой).
4. В) (Руки — это наши естественные "щиты". Голова и корпус — самые уязвимые места).
5. А) (Нельзя проверять самому. Нужно выйти в безопасное место, где много людей. Правило трех "П" — Почувствовал опасность — Подумай — Поменяй маршрут).
6. Б) (Самое опасное в уличной драке — удары по голове. Нужно защитить голову и внутренние органы, свернувшись калачиком).

Критерии оценки:

Высокий уровень - 5-6 баллов: У тебя отличные навыки психологической и физической самозащиты. Ты знаешь, что лучший бой — тот, которого не случилось.

Средний уровень - 3-4 балла: Ты стараешься быть сильным, но иногда путаешь защиту с нападением. Помни, что спокойствие и уверенность работают лучше кулаков.

Низкий уровень - меньше 2 баллов: В опасной ситуации ты можешь растеряться. Обязательно обсуди с родителями или тренером, как вести себя в конфликтах, и подумай о занятиях спортом для уверенности в себе.

2. Базовые приемы. Самооборона. Практика (если конфликт неизбежен)

Эти приемы просты и не требуют специальной физической подготовки. Они направлены на то, чтобы освободиться и убежать.

А) Если схватили за руку

Это самая частая ситуация.

Принцип «Большого пальца»: Рука человека сжимает ваш запястье сильнее всего четырьмя пальцами. Слабое место хвата — большой палец.

Действие: Резко дерните свою руку в сторону большого пальца нападающего (как будто вырываете ее из кольца) и одновременно крутаните ее. Это ослабит хватку, и вы выскользнете.

Б) Если схватили за одежду на груди

Действие: Из всех сил резко ударьте своими двумя ладонями по рукам нападающего снизу вверх (как будто хотите, чтобы его руки подпрыгнули). Одновременно с этим отшатнитесь корпусом назад. Это часто сбивает хватку, и вы вырываетесь.

В) Если обнимают сзади (захват под руки)

Действие:

1. Присядьте чуть-чуть вниз (чтобы было устойчивее).
2. Резко поднимите локти в стороны и вверх. Это разорвет кольцо рук нападающего.
3. Как только хватка ослабнет, развернитесь и оттолкните его или сразу бегите.

Г) Если повалили на землю

Главное правило: Сгруппироваться!

Действие: Перевернуться на живот, встать на четвереньки и быстро попытаться вскочить на ноги, чтобы убежать. Лежа на спине, нужно защищать голову, закрывая лицо локтями.

Д) «Болезненные» точки (Куда бить, если прижали)

Если вырваться не получается и нужно ударить, чтобы он отпустил, можно использовать слабые места. Бить нужно не кулаком (можно сломать пальцы), а ладонью, локтем или пяткой.

1. Нос и глаза: Резкий толчок ладонью в нос снизу вверх или растопыренными пальцами в глаза заставит его отшатнуться.

2. Уши: Удар ладонями по ушам (хлопок) — очень дезориентирует.

3. Голень (нога): Сильный удар своей пяткой по голени нападающего или пинок по коленке. Это очень больно, и он инстинктивно согнется.

4. Стопа: Из всех сил наступить на ногу или ударить носком по пальцам.

Критерии оценки:

Высокий уровень – 4 – 5 баллов. Ты отлично владеешь навыками самообороны.

Средний уровень – 3 балла. Ты стараешься, но во многих ситуациях тебе это не поможет.

Низкий уровень – 1 – 2 балла. В опасной ситуации ты не сможешь себя защитить. Поработай над навыками самообороны.

Блок 3. «Оказание первой помощи»

Тест: «Оказание первой помощи»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ. Представьте, что вы находитесь на месте события.

Вопрос 1. Что нужно сделать в первую очередь, прежде чем начинать оказывать помощь пострадавшему?

- А) Убедиться, что тебе самому ничего не угрожает (нет ли огня, газа, опасности удара током).
- Б) Сразу позвонить родителям.
- В) Начать делать искусственное дыхание.

Вопрос 2. Какой номер телефона нужно набрать, чтобы вызвать скорую помощь с мобильного телефона?

- А) 01 или 02
- Б) 103 или 112
- В) 104

Вопрос 3. Мальчик порезал палец стеклом. Кровь идет не сильно, но рана грязная. Твои действия?

- А) Промыть рану чистой водой, обработать края раны йодом (не заливая внутрь!) и наложить чистую повязку или пластырь.
- Б) Замотать палец грязной тряпкой, чтобы остановить кровь.
- В) Засыпать рану землей (раньше так лечили).

Вопрос 4. У твоего друга из носа пошла кровь. Как правильно ему помочь?

- А) Запрокинуть голову назад и дать ватку.
- Б) Усадить, слегка наклонить голову вперед, зажать крылья носа пальцами на несколько минут и приложить холод к переносице.

В) Уложить его на спину и ждать скорую.

Вопрос 5. Если человек обжег руку кипятком (покраснение и волдыри), что нужно сделать в первую очередь?

А) Смазать ожог маслом или жирным кремом.

Б) Проколоть волдырь.

В) Подставить обожженную руку под струю холодной воды на 15-20 минут.

Вопрос 6. Во время игры в футбол твой друг упал и сильно ударился головой. На несколько секунд он потерял сознание, а теперь пришел в себя, но чувствует тошноту. Что делать?

А) Дать ему попить воды и продолжить играть.

Б) Срочно вызвать скорую помощь (103) и не давать ему засыпать до приезда врачей.

В) Отвести его домой и уложить спать.

Вопрос 7. Что нужно сделать в первую очередь, если человек подавился и не может дышать (хватается за горло)?

А) Похлопать его по спине в любом положении.

Б) Встать сбоку, наклонить его вперед и сделать несколько резких толчков ладонью между лопаток.

В) Дать ему попить воды.

Вопрос 8. Ты увидел, что человек лежит на земле без сознания. Назови правильную последовательность действий (что сделать сначала, что потом)?

А) Проверить пульс, начать делать непрямой массаж сердца.

Б) Громко позвать на помощь, проверить, дышит ли он (послушать, почувствовать, посмотреть на грудную клетку).

В) Полить его водой.

Вопрос 9. Что положить в холодный компресс при ушибе?

А) Грелку с горячей водой.

Б) Лед, завернутый в ткань, или бутылку с холодной водой.

В) Сухую теплую тряпку.

Вопрос 10. В глаз попала соринка (инородное тело). Что делать?

А) Потереть глаз пальцами.

Б) Попытаться промыть глаз чистой водой или моргнуть, чтобы вышло само.

В) Достать соринку сухой ваткой.

Ответы и пояснения:

1. А) (Это главное правило безопасности — "Оцени обстановку". Спасатель не должен стать вторым пострадавшим).

2. Б) (103 — прямой номер скорой, 112 — единый номер для всех экстренных служб).

3. А) (Промыть, чтобы удалить грязь. Йодом мажут только края раны, чтобы не обжечь ткани внутри).

4. Б) (Запрокидывать голову нельзя — кровь потечет в горло, это опасно и создает ложное впечатление остановки крови).

5. В) (Холодная вода останавливает процесс повреждения тканей и снимает боль. Масло и кремы "запечатывают" тепло и усугубляют ожог).

6. Б) (Потеря сознания и тошнота — признаки сотрясения мозга. Врачи должны осмотреть его обязательно. Засыпать опасно, можно пропустить ухудшение состояния).

7. Б) (Правило "5 и 5": 5 ударов по спине, если не помогло — 5 толчков в живот (прием Геймлиха). Но начать нужно с наклона и ударов по спине).

8. Б) (Сначала нужно проверить сознание и дыхание. Непрямой массаж сердца делают только если нет дыхания. Кричать "Помогите!" нужно, чтобы привлечь людей).

9. Б) (Холод сужает сосуды и уменьшает отек. Лед нельзя прикладывать к голой коже, чтобы не было обморожения).

10. Б) (Самое безопасное. Если не выходит, нужно обратиться к врачу).

Тереть глаза нельзя, можно поцарапать роговицу).

Критерии оценки:

Высокий уровень - 9-10 правильных ответов: Отлично! Ты не растеряешься в беде и сможешь помочь.

Средний уровень - 7-8 правильных ответов: Хорошо, но есть нюансы, которые стоит повторить (особенно про ожоги и кровь из носа).

Низкий уровень - меньше 7: Рекомендуем пройти небольшой курс первой помощи или внимательно изучить памятку вместе с родителями.