

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

им. В.П. Астафьева»

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

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ
ОСНОВ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

050104.65 «Безопасность жизнедеятельности»

Допускаю к защите
Зав.кафедрой теории и методики
медико-биологических основ и
безопасности жизнедеятельности
_____ Т.В. Колпакова
«__» _____ 2014 г.

Выпускная квалификационная работа
**СПОРТИВНО – ПОЗНОВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, КАК СРЕДСТВО
ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫЖИВАНИЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
ПРИРОДНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Выполнил студент группы
ФИО

051 (номер группы)

_____ (подпись, дата)

Форма обучения

(очная)

Научный руководитель:

(ученая степень, должность, Ф.И.О.)

_____ (подпись, дата)

Рецензент

(ученая степень, должность, Ф.И.О.)

_____ (подпись, дата)

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ПРЕДМЕТ БЖ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ.....	6
1.1 Особенности методики преподавания БЖ.....	6
1.2 Проблемы экстремальных ситуаций природного характера, как раздел предмета БЖ.....	10
1.3 Понятие о чрезвычайных ситуациях.....	11
1.4 Поведение человека в критических и экстремальных ситуациях.....	19
1.5 Характеристики и особенности видов туризма.....	23
1.6 Урок «СПТ» для учащихся среднего школьного возраста.....	30
1.7 Влияние занятий туризма на физическую подготовленность школьников.....	36
2 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	45
2.1. Цель и задачи эксперимента.....	45
2.2 Организация проведения педагогического эксперимента.....	45
2.3 Методы исследования.....	47
2.4 Особенности экспериментальной методики по спортивно-познавательному туризму для учащихся 9-го класса.....	48
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫВОДЫ.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ВЫВОДЫ).....	56
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Человек научился преобразовывать окружающую среду и подстраивать ее под свои потребности, когда человек был частью биосферы, и его беды были связаны со стихийными бедствиями. Сегодня люди отгородились от природы техносферой, но количество природных опасностей от этого не уменьшилось.

И чем дальше развивается потребительское отношение к флоре и фауне, тем трагичнее и губительнее становится общение человека с природой, приобретающее вид катастроф. Возраст один из доминирующих факторов, влияющих на здоровье человека-стресс. У. Ксенон определил социальный стресс как реакцию на чрезвычайную ситуацию. Если происходящее события непредсказуемы и не поддаются контролю (как часто бывает и наши дни), то они будут особенно стрессовыми, как для людей, так и для животных. Эти события могут подвергать здоровье опасности, подавляя иммунитет и замедляя процессы заживления и регенерации.

Современная демографическая ситуация в России характеризуется не только низкой рождаемостью и высокой заболеваемостью, но и высоким уровнем смертности (общий коэффициент 14,4). Обращает на себя внимание и тот факт, что если во времена развитие цивилизации шло по пути выживания сильных и молодых, то сейчас в Росси в нарушение всех естественных законов умирают преимущественно представители работоспособной части населения в возрасте от 20 до 39 лет.

Перечислять отрицательные стороны современной жизни можно бесконечно. Если не остановить процесс деградации человечества (кстати, обратно пропорциональный прогрессу техносферы), нас ждут глобальные катастрофы, о последствиях которых ученые сообщают с ужасом.

Прежде всего, человек должен привести в равновесие свой внутренний мир, здоровье и социальные отношения, прислушиваться к голосу природы и действовать в соответствии с ее законами.

И начинать этот процесс надо с юного возраста, в детских садах и общеобразовательных учреждениях.

В связи с этим хочется обратить внимание на спортивно-познавательный туризм, который имеет прикладную направленность и очень подходит для изучения в курс БЖ. На это указывает и совпадение многих тем, включенных в программу БЖ и в программу подготовки юного туриста. Этот вид благодаря своей специфичности и многообразию форм, наряду с возрастающей спортивной направленностью, имеет огромное воспитательное и образовательное значение.

Раздел туризма существует и в программе БЖ, но с каждым годом в школе уменьшается количество часов БЖ в общей программе. И роль туризма, как способа научиться выживать в природной среде и в обществе, остается не раскрытым.

Объект исследования - учебный процесс обучающихся 9 классов по безопасности жизнедеятельности.

Предмет исследования. Процесс адаптации к экстремальным ситуациям по средствам уроков «СПТ».

Цель исследования - экспериментальное обоснование качественного влияния уроков «СПТ», на подготовку школьников к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что уроки спортивно-познавательного туризма являются эффективным средством подготовки школьников к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели эксперимента в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучение и анализ специальной и учебно-методической литературы по спортивно-познавательному туризму и подготовки школьников к выживанию в экстремальных ситуациях.

2. Разработка методики проведения уроков «СПТ» на основе однодневного туристского похода и экскурсии.

3. Выявление эффективности воздействия экспериментальной методики на подготовку школьников к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Методы исследования.

- Анализ и обобщение научно-методической литературы;
- Педагогический эксперимент;
- Наблюдение;
- Тестирование;
- Экспертное оценивание;
- Метод статистической обработки.

1 ПРЕДМЕТ БЖ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

1.1 Особенности методики преподавания БЖ

Курс БЖ, как и все другие учебные дисциплины, участвует в осуществлении следующих функций: образовательной (вооружение обучающихся системой знаний, навыков, умений), воспитательной (формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции), развивающей (формирование творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»), а также психологической подготовки к успешной деятельности в современном мире.

Нельзя отметить еще один момент. Жизнь каждый день озадачивает любого человека конкретной проблемой (производственной, бытовой, семейной). Сталкиваясь с ней, человек проверяет себя. Реальное поведение проявляется в умении принимать в сложной ситуации из всех возможных самое удачное решение. В этом плане курс БЖ, как ни какая другая дисциплина, в значительной мере способствует формированию и развитию навыков оценки обстановки и принятия целесообразных решений. В силу специфики своего содержания и индивидуальной направленности он имеет реальные возможности формирования собственными методами и средствами системы специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств личности, необходимых для ускоренной адаптации к условиям среды обитания, а также успеха в сложных, наиболее опасных видах деятельности.

Таким образом, методика преподавания БЖ является весьма сложным искусством, требующих от преподавателей глубоких знаний педагогики, психологии и высокого методического мастерства.

Несмотря на многообразие путей совершенствования и содержания структуры занятий, одной из главных проблем в настоящее время является не проблема «Чему обучать?» и даже не «Как обучать?», а проблемы «Как заинтересовать обучающихся учебной деятельностью?», что актуально и в отношении курса БЖ преподавателя и сам процесс учебной деятельности, конкретное занятие. Мотивация учения формируется под влиянием всей системы педагогических воздействий, но предпосылкой для положительной мотивации выступает

содержание обучения, (то, что изучается). И оно должно быть созвучно с потребностями обучающихся, должно быть доступным, но довольно сложным и интересным.

Стандартные методы обучения не затрагивают обучающихся. Гораздо интереснее пользоваться методами проблемного изложения и анализа конкретной ситуаций.

Суть проблемного изложения в том, что преподаватель ставит проблему перед обучающимися и сам ее решает, но при этом показывает пути решения, раскрывает ход своей мысли. Преподаватель дает образцы оптимального решения проблем. Применяется в старших классах и на практических занятиях.

При анализе конкретных ситуаций обучающиеся приближаются к самостоятельному решению поставленных проблем. Анализ происшествий различного характера показывает, что большинство их является следствием ошибок в оценке ситуаций и прогнозирования их развития. Такие ошибки характерны для детей и подростков с ограниченным жизненным опытом. Поэтому при обучении вопросам личной безопасности необходимо не только информировать обучающихся о потенциальных опасностях любого вида деятельности, но и учить их анализировать причины происшествий и несчастных случаев. Для этих целей наиболее эффективно ситуационное обучение, при организации которого предполагается, что обучающиеся приобретают и пополняют знания за счет анализа ошибок и нарушений других людей, попадавших в различные экстремальные ситуации.

Конечная цель ситуационного обучения - приучить человека к системе аналитического поведения в окружающей среде: предвидение опасных ситуаций, оценка и прогнозирование их развития, принятие целесообразных решений и действия с целью предупреждения возникновения экстремальной ситуации или смягчения тяжести ее последствий.

Эффективности работы над конкретной ситуацией во многом зависит от избранного способа ее предъявления обучающимся. Выбор способа определяется содержанием события (не всякий сюжет может быть любым желаемым способом) и техническими возможностями самой школы.

Особое место в подготовке учеников занимает эмоционально-волевая и физическая подготовка к деятельности в экстремальных ситуациях.

Задачей изучения данного раздела является формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для ускоренной адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к потенциально наиболее опасным видам деятельности, в том числе и к военной службе.

Физическая и эмоционально-волевая подготовка - основа выживания в любой чрезвычайной ситуации.

Человек, обладающий большей физической силой, способен легче спуститься из горящего дома, дольше провисеть на срезе карниза, быстрее освободить из завала своих близких. Все это повышает его шансы на спасение в сравнении с нетренированным, оказавшимся в точно такой же ситуации потерпевшим.

Что касается и психологической подготовки, она в первую очередь зависит от степени усвоения материала, от того, знает ли человек, что его ожидает при возникновении той или иной случившейся аварии, придумал ли, как в этом случае действовать, выработал ли определенные навыки само-спасения.

Общеизвестно, что в экстремальных условиях, как и в жизни, чаще выживают оптимисты, которые несмотря ни на что верят в свое спасение и дольше способны противостоять жесткому психологическому стрессу. Вера в спасение приближает спасение.

Более фундаментальная психологическая подготовка к действию в экстремальных условиях сводится к усвоению норм общечеловеческой

морали. К тому, что вначале спасаются дети и женщины, что неприлично расталкивать бегущих рядом людей, что нельзя поддаваться панике. Одним словом - тому, что лучше умереть, чем уронить свое человеческое достоинство.

Эта та идеальная психологическая подготовка, которая позволяет людям сохранить свой разум в любой, самой экстремальной ситуации. К сожалению, жизнь любой, даже самой унижительной и бесчестной ценой, стала нам важнее незапятнанной чести. И именно поэтому мы стали жить меньше и хуже. Чем больше боишься, тем меньше можешь себя защищать.

Сложно научить этому человека только на уроках. Требуется воздействие семьи и общества. Поэтому в плане практической реализации этот раздел самый сложный. Он требует от лиц, проводящих по нему занятия, разносторонние социальной подготовки.

Значит, необходимо такое средство обучения, которое в процессе занятий параллельно с получением специальных знаний, подготавливает обучающихся к выживанию в экстремальных условиях.

1.2 Проблемы экстремальных ситуаций природного характера, как раздел предмета БЖ

Хозяйственная деятельность человека приводит к нарушению экологического равновесия, возникновению аномальных природных и техногенных ситуаций: стихийные бедствия, катастрофы и аварии с многочисленными человеческими жертвами, огромные материальные потери и нарушения условий нормальной жизнедеятельности.

В России ежегодно отмечают две крупные аварии на трубопроводе, раз в неделю - на транспорте, ежемесячно в промышленности. Промышленные катастрофы происходят раз в полгода. В течение последних лет в крупных и

мелких авариях и катастрофах ежегодно гибло по 50 тыс. человек и 250 тыс. получали ранения. По прогнозам Российской академии наук, с каждым годом число катастроф будет расти.

Человечество ежедневно сталкивается с множеством суровых природных явлений. На Земле ежегодно происходят тысячи гроз, примерно 10 тыс. наводнений, свыше 100 тыс. землетрясений, многочисленные пожары и оползни, извержения вулканов и тропические циклоны. По данным ООН, за последние 20 лет на нашей планете в результате стихийных бедствий и катастроф погибло более 3 млн. чел.

Предупреждение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций (ЧС) - одна из актуальных проблем современности. Умелые действия по спасению людей, оказанию им необходимой помощи, проведению аварийно-спасательных работ в очагах поражений позволяют сократить число погибших, сохранить здоровье пострадавших, уменьшить материальные потери. В связи с этим актуальной становится проблема подготовки специалистов с высшим образованием, способных грамотно и умело организовать предотвращение экстремальных ситуаций и оказать помощь населению в ликвидации опасности.

1.3 Понятие о чрезвычайных ситуациях

Тысячелетняя практика жизнедеятельности человека свидетельствует о том, что ни в одном виде деятельности невозможно достичь абсолютной безопасности. Следовательно, любая деятельность потенциально опасна.

На рисунке представлена взаимосвязь человека, его жизнедеятельности и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Прослеживая направления линий на схеме, видно, что чрезвычайные ситуации (ЧС), от каких бы причин они не возникали, отрицательно воздействуют на природу и человека.

Основные причины возникновения ЧС [2]:

- внутренние: сложность технологий, недостаточная квалификация персонала, проектно- конструкторские недоработки, физический и моральный износ оборудования, низкая трудовая и технологическая дисциплина;

- внешние: стихийные бедствия, неожиданное прекращение подачи электроэнергии, газа, технологических продуктов, терроризм, войны.

ЧС могут произойти при следующих обстоятельствах:

- наличие источника риска (давление, взрывчатые вещества, радиоактивные вещества);

- действие факторов риска (выброс газа, взрыв, возгорание);

- нахождение в очагах поражения людей, сельскохозяйственных животных и угодий.

Анализ причин и хода развития ЧС различного характера выявил их общую черту - стадийность. Можно выделить пять стадий (периодов) развития ЧС:

- накопление отрицательных эффектов, приводящих к аварии;

- период развития катастрофы;

- экстремальный период, при котором выделяется основная доля энергии;

- период затухания;

- период ликвидации последствий.

В словаре русского языка С.И. Ожегова слово «чрезвычайные» трактуется как «исключительный, очень большой, превосходящий все». Словосочетание «чрезвычайная ситуация» определяет опасные события или явления, приводящие к нарушению безопасности жизнедеятельности.

Чрезвычайными ситуациями называют обстоятельства, возникающие в результате природных стихийных бедствий, аварий и катастроф техногенного, экологического происхождения, социального и политического

характера, вызывающие резкое отклонение от нормы жизнедеятельности людей, экономики, социальной сферы или природной сферы [4].

В литературе часто используется понятие «экстремальная ситуация», которое отражает воздействие на человека опасных и вредных факторов, приведенных к несчастному случаю или чрезмерному отрицательному, эмоциональному, психологическому воздействию. К экстремальным ситуациям (ЭС) относятся травмы на производстве, пожары, взрывы, дорожно-транспортные происшествия, а также обстоятельства, которые могут привести к травмам различной тяжести.

В зарубежной литературе к ЭС относятся «почти несчастные случаи», т.е. такие происшествия, которые лишь по стечению обстоятельств не привели к гибели или увечьям людей. ЭС - понятие относительное, связанное с субъектами, оказавшимися в необычных неблагоприятных опасных условиях. Иногда ЭС называют инцидентом.

ЭС может разрешиться внешне вполне благополучно, но, как правило, она не проходит бесследно для человека, испытавшее ее воздействие. Население должно быть готово к действиям в ЭС, которые могут произойти с ними в процессе жизнедеятельности, так как некоторая вероятность несчастного случая всегда существует. Следовательно, заблаговременно необходимо предусмотреть меры оказания попавшим в ЭС.

Чтобы уменьшить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов, сохранить самообладание, выдержку, способность к самопомощи, необходимо проводить психологическую, физическую и другие виды подготовки лиц, которые могут оказаться в ЭС. Обычно ЭС связаны с небольшим количеством людей и имеет локальный характер.

Чрезвычайная ситуация - события, отличающиеся масштабностью, охватывающие значительную территорию и угрожающие большому числу людей. Деление ситуаций на ЭС и ЧС носит условный характер, разграничений по размеру пока нет.

В целом ЧС можно рассматривать как совокупность ЧС и ЭС. Экстремальные ситуации при определенных условиях может перерасти в чрезвычайные ситуации. Например, в случае неадекватных действий такая ЭС, как возгорание, может превратиться в серьезный пожар, связанный с угрозой для жизни многих людей. Совокупность ЭС и ЧС называют опасной ситуацией. В основе ЭС и ЧС лежит остаточный риск, вытекающий из истины о потенциальной опасности любой деятельности человека.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

ситуации классифицируют:

- по природе возникновения - , техногенные, экологические, , антропогенные, и комбинированные;

- по масштабам последствий - локальные, , местные, национальные, региональные, ;

- по причине возникновения - и непреднамеренные (стихийные);

- по развития - взрывные, , скоротечные, ;

- по возможности предотвращения ЧС - (природные), предотвращаемые (, социальные), антропогенные. К относятся ЧС, которых связано с объектами - пожары, , аварии на химически объектах, радиоактивных веществ, зданий, аварии на жизнеобеспечения.

К природным ЧС, связанные с стихийных сил природы - , наводнения, извержения, оползни, ураганы, , бури, пожары и др. К экологическим ЧС аномальные природное атмосферы, разрушение слоя, опустынивание земель, почв, кислотные и др. К биологическим ЧС относятся, эпизоотии, . К социальным ЧС относятся, происходящие в обществе, конфликты, терроризм, , геноцид, и др. Антропогенные ЧС являются ошибочных действий. Локальные ЧС - это чрезвычайные, масштабы ограничиваются одной установкой, поточной, цехом, небольшим или какой-то системой предприятия. Для последствий достаточно сил и, имеющихся на пострадавшем.

Объектовые ЧС - это ситуации, когда ограничиваются территорией , комбината, промышленно - комплекса, , учебного заведения, но не за рамки объекта. Для их привлекают, хотя и все , и средства , но их достаточно, чтобы с аварийной ситуацией.

ЧС - это чрезвычайные ситуации, которых поселком, городом, , отдельной областью. Для последствий достаточно сил и , имеющихся в подчинении местной , начальника ГО, его комиссии по ЧС, а на объектах промышленности, . В отдельных могут привлекаться части гражданской и другие подразделения МЧС.

ЧС - это чрезвычайные , которые охватывают экономических районов или государств, но не выходят за страны. ликвидируются силами и страны, зачастую с п иностранной помощи.

ЧС - это чрезвычайные , распространяющиеся на несколько , республик, крупный . Их ликвидацией занимаются, как , региональные МЧС или специально создаваемые оперативные группы. Для спасательных и других работ , кроме всех формирований, подразделения МЧС, МВД и ОМ .

Глобальные ЧС - это чрезвычайные , последствия настолько велики, что значительные территории, республик, краев, и сопредельные . Для ликвидации последствий силы МЧС, МО, МВД, ФСБ. Проведением и других неотложных , как правило, специальная правительственная или лично начальник ГО -Председатель Правительства.

ситуации времени можно на пять групп:

- выбросами опасных в окружающую ;
- связанные с возникновением , взрывов и их последствий;
- на коммуникациях;
- военно-политического ;
- вызванные бедствиями.

К первой чрезвычайных ситуаций, выбросами опасных в окружающую, относят:

- аварии на электростанциях;
- утечки газов на предприятиях цикла за санитарно-защитной зоны;
- на атомных судах с загрязнением акватории и прибрежной ;
- аварии на ядерных научно - исследовательских с радиоактивным загрязнением ;
- аварийные во время промышленных и ядерных взрывов, со сверхнормативным выбросом веществ в среду;
- падение аппаратов с ядерными устройствами на борту с радиоактивным местности;
- аварии на опасных объектах с (утечкой) в окружающую сильнодействующих веществ;
- аварии с (утечкой) в окружающую бактериологических средств и веществ в , превышающих допустимых .

Ко второй группе ситуаций относятся:

- в населенных , на объектах экономики и коммуникациях;
- взрывы на и транспортных коммуникациях;
- в жилых .

К третьей группе :

- авиационные катастрофы;
- и сход с рельсов составов (в метрополитене);
- аварии на коммуникациях, повлекшие количество человеческих или вызвавшие ие акватории портов, территорий, внутренних нефтепродуктами и (или) ядовитыми ;
- аварии на трубопроводах, выброс большой транспортируемых веществ и ими окружающей ;
- аварии на энерго - и инженерных сетях, нарушение нормальной населения в возникновения вторичных .

К четвертой группе ЧС военно-политического характера в время :

- единственный (случайный) - ядерный удар, с акватории нейтральных вод неустановленной или падения носителя оружия с взрывом части;
- падение ядерного с разрушением или без разрушения части;
- вооруженное на штабы, пункты , узлы , склады войсковых и частей (в том числе обороны);
- волнение в районах, выступление антиобщественных или групп (элементов), захвата радиовещательных , государственных и учреждений.

Пятая включает чрезвычайные , вызванные стихийные :

- стихийные , геологического характера (, вулканы, оползни, потоки, снежные);
- стихийные метеорологического характера (, бури, смерчи);
- бедствия гидрологического (наводнение, льдов на реках,);
- природные пожары.

Из чрезвычайных ситуаций , что они могут в любых местах и все стороны человеческой .

1.4 Поведение человека в и экстремальных

Особо нужно на поведении человека в , значительно отличающихся от . К таким относятся критические, могут вызываться факторами. К критическим относят , фрустрацию, конфликт и .

Стресс — это состояние напряжения в трудной . В состояние попадают практически все : водитель автомобиля, его «подрезают», врач, сложную , студент, сдающий , и т. д [3].

Фрустрация — это такое нервно-психического напряжения, на пути сильно мотивированной встают преграды или , как материальные, так и идеальные или . Например, в фрустрации находится , которому родители

неимения денег или по причинам не купить игрушку; то же происходит с молодыми, пожелавшими пожениться, на их пути запрет родителей, и с, захотевшим внедрить технологию, но столкнувшимся с мастером.

— еще более сложная проявления критических; он всегда связан с разных, мнений, позиций, и т. и. Существуют конфликты, религиозные, производственные, мические, , внутри личностные и т. д.

, кризис — это особое, в которое попадает, например, болезни, кризис, кризис, связанный с близкого человека, от семьи, в другое место, страну и т. п. Все эти критические переживаются человеком болезненно и проявляются на поведенческом.

Индивидуальные способы в критической ситуации и определяются как ситуацией, так и характером, который в них попадает. В то же можно выделить общие поведения в этих: импульсивность, пассивность и.

Все сказанное применимо и к группе, которые получили экстремальных. Сюда стихийные бедствия: , землетрясения, , оползни и т. д., а также, кражи, разбойные и т. п. Все эти события вызывают сильный, негативно психическое, кризисы, вводят в озлобленности, агрессии, , что детерминирует или дезадаптивное поведение. способы реагирования в ситуациях по своим подобны ранее: наблюдается бурное эмоциональное с непредсказуемыми последствиями, уход в, сопровождающийся апатией, стремление жить в изменившихся условиях, желанием воссоздать вокруг жизненную среду, новые отношения с с учетом негативного, а иногда и опыта [13].

является также, касающийся человека в случае бедствия. К стихийным относятся снежные, наводнения, , землетрясения, извержения, инфекционные и вирусные, а также укусы животных. рассматривать стихийные только геофизического, то к ним относятся экстремальные явления, по размерам или последствиям превосходящие обыкновенные людей и приносящие им страдания как серьезного материального, так и

возможными потерями жизней. Дж. Голд , что по сравнению с о физических характеристиках и стихийных бедствий об особенностях мыслительной людей и их в таких случаях гораздо труднее. реакции на стихийные включают в настолько сложный различных поступков, определяются параметрами , социального и характера, что эти реакции быть объяснены противоположными способами.

поведения в условиях стихийных находят четыре , усложняющие ситуацию. В, в большинстве стихийные бедствия довольно редко, они представляют собой , которое не в обычную повседневную . Кроме того, восприятия стихийного приводит к оценке происходящего, опасность кажется отдаленной, а не реально , готовой в любой момент. , человек имеет с проявлением природных сил, он не способен . В-третьих, в случае бедствия часто менять образ , место , к чему люди, как , не готовы. В-четвертых, в стихийного бедствия принимают не адекватные решения, , чем в спокойной обстановке, на что и весьма противоречивая о происходящем.

Дж. считает, что формирование из этих причин действием четырех факторов. всего, накопленный опыт переживания бедствия очень влияет на его , на осознание последствий бедствия, а также на мероприятий, которые предпринять для с ним. Чем реже происходит бедствие, тем быстрее в памяти воспоминание о нем, а быть, в памяти тот стандарт, с человек сравнивает нового стихийного . Следует отметить, что на оценку стихийного бедствия твердость характера и оптимизма у лица.

Другим фактором, который мало изучен, личностные реакции людей на бедствия.

Третий — характер отношения к природе — в степени отражает культуры, к которой они . Здесь речь о различных отношения человека к , о которых мы говорили довольно подробно.

фактор с характером привязанности к данному месту. На существует немало , где периодически стихийные бедствия, люди продолжают на этих

территориях, так как они землями высокой притягательности колоссальной культурной этих мест, их экономической и т. д.

Все рассмотренные факторы большую роль в характера поведенческих людей на бедствия. Для формирования той или поведенческой реакции на уровне необходимо, размах бедствия превысил тот , порог, выше , по мнению данного , любые приспособления к стихийному перестают иметь . В этом случае начинает и выбирать всевозможные и останавливает свой на наиболее подходящей. же такой нет, то человек повторно возможные варианты или продолжает искать способы [20].

1.5 Характеристики и видов туризма

В признака, позволяющего путешествия по туризма, можно мотивационные факторы. При классификации следует из основного , побудившего человека в поездку. Хотя не всегда определяются , все же можно шесть видов ту в системе его управления:

- с целью отдыха;
- с целью культуры;
- общественный ;
- спортивный туризм;
- э туризм;
- конгрессовый () туризм.

необходимость конкретизации по его формам возникает в с различной длительностью (продолжительные и путешествия). В этом в качестве основного такой классификации срок в путешествии. Если различаются по

такому критерию, как длительность, то можно сказать, что эти путешествия относятся к формам туризма. Много возможностей, выделить туризм по внешним :

- по происхождению туристов;
- по форме;
- по длительности в путешествии;
- по ; по транспортным средствам;
- по года или сезону.

в школе.

Путешествия, и туризм как активного отдыха и образования полезны детям, каждому. Мало, полезны, они необходимы развивающейся личности.

Деятельность детей и, как и прежде, наиболее эффективным воспитания и обучения в. Отбор содержания, и, наконец, четкой, целенаправленной этой работы в комплексе решать задачи, перед коллективом.

В основу организации туристско-краеведческой работы положен разнообразности, реализуемый многообразие форм деятельности: походы, , экспедиции, , летние и зимние оздоровительные лагеря, туристические слёты, в районные и соревнования по туризму и. Выездные туристско-оздоровительные занимают ведущее во всей работы школы, так как формированию единого коллектива, позволяют решать воспитания и обучения, их отдыха и оздоровления [1].

Деятельность направлена на:

- рождение здорового жизни;
- воспитание к Родине, знакомство с и современной страны, уважение к и традициям народов, Россию и страны зарубежья;
- чувства ответственности за природной среды и бережного отношения к родного ;

- воспитание гражданской за свои поступки и , привития навыков и коллективизма.

и спортивная деятельность в нацелена на формирование у , родителей, педагогов отношения к физическому и психическому , важнейших социальных , способствующих успешной адаптации, а на профилактику вредных , охват максимального обучающихся школы мероприятиями.

туризм это:

- возможность много нового;
- активного отдыха;
- занятие;
- с по-новому открыть для знакомого человека;
- в оторваться от родительского ;
- возможность свои личные .

Педагогические возможности

Общеизвестно, что туризм в себе социально-культурный потенциал и , прежде всего, элементом не только , но и экологической, , эстетической и других культуры.

Культурная туризма зависит от его (международный, ; плановые самодеятельный; , оздоровительный, спортивный; , поход, соревнование, и т.д.), а эстетическая какого-то вида - прежде всего от , в какой мере в нем те или иные ценности.

Существенным на культурную, гуманистическую туризма влияют и сознания (, установок, ценностных и т.п.) тех людей, которые в занятия туризмом, использовать его в целях, организуют эти и соревнования по туризму.

самодеятельный туризм своеобразным спорта, занимаясь человек гармонично как физически, так и духовно. того, турист участвует в на уровне района, или области, во время проходят по технике туризма и

конкурсы, связанные с . Спорт и искусство переплетены в самодеятельном туризме.

проведенное кандидатом наук С.С. Новиковой, , что интересы, ориентации туристов в прямой зависимости как от туристского опыта, так и от . Если при выяснении культурных туризма на первое ставят физическую , физическое человека, а расширение - на третье, то для взрослых, определенный туристский , главными именно познавательные [22].

Все туристы связь туризма и во всех ее проявлениях, а также влияние занятий не только на физическое, но и на урное, , эмоциональное и нравственное человека. Занимающиеся туризмом, как правило, с каким-либо искусства или даже с : кто-то сочиняет , кто-то поет , кто-то , или собирает разнообразные , кто-то фотографирует, или кинофильмы, - и все это или во время , или после его , под впечатлением увиденного, и испытанного чаще . Все эти занятия являются частью спортивного похода.

факторы туризма . Это обусловлено наличием количества и видов туризма. Так как в рассматривается самодеятельный , то остановимся на том, какие факторы в работе туристских и школ туристской различного уровня, в том при проведении мероприятий, таких, как , слеты, соревнования и т.п.

педагогическими факторами работы следующие факторы:

- эмоциональное влияние;
- общение;
- самодеятельность;
- .

Устное , печаль, наглядные - главные "носители" воздействия. Ни одно из средств не : в туристской работе они в сочетании друг с . Необходимо отметить, что в клубов и туризма применяются отработанные на практике разработки.

Туристское имеет , совместное освоение ценностей туризма, ими. В туристской деятельности это в избирательных и контактах, а именно в занятиях клубных и школ и в нерегламентированных занятиях. аспектом туристской является социальное , присущее в той или иной почти туристским занятиям и активно развивающееся в группах. Их повседневная сама и развивает бескорыстие, , стремление и умение , помогать товарищам.

, и особенно с его богатым содержанием действий (самообслуживание, различных препятствий и трудностей, знаний, умений, и т.д.), является прекрасным самовоспитания, которое на необходимости "" человеком волевых . Последние связаны с напряжением, напряжением , преодолением , чувства страха, , соблюдения определенного в путешествии.

Одна из туризма в том, чтобы снять , дать человеку и психологическую разрядку, что восстановлению и развитию его физических и сил. При этом следует и факторы более назначения, а : перемена занятий (универсальный фактор); непринужденность и не регламентированность ; движение; полезная работа на туристских мероприятиях. важно то, что туристская достаточно и сочетает в себе потребностей людей в и здоровом развлечении с и воспитательными .

Необходимо также , что существуют специфические , методы и формы работы. , если рассматривать туристское мероприятие как замкнутое звено процесса, то формой управления процессом окажется в случае положение о , соревновании, маршрута, которые роль педагогических , обеспечивающих решение воспитательных и задач.

Из вышеизложенного , что туризм (в первую самостоятельный) не только важной частью в системе школьников, но также на физическое и культурное людей, им независимо от возраста и . Занятия туризмом всестороннему и гармоничному человека, что необходимость широкого туризма и использования не традиционных, но и новых его организации. проведения могут различными: от однодневных до организации "Спорт-

туриад" - многоаспектных мероприятий. Практика, что интерес у молодежи к формам организации значительный и в случаях имеет к росту.

1.6 Урок «» для обучающихся среднего возраста

человека в постиндустриальную эпоху предусматривает в его психофизиологической системе качеств, их ориентироваться в возникающих задачах, что возможно в гуманистической дидактики, на развитие способностей и далее - к самоопределению и саморазвитию.

обучающихся в спортивно-познавательный, деятельность в с формированием потребности и Красноярского края и культурно исторического, усвоение об эффекте физической и формирование навыков и самоконтроля, способствует детей и к здоровому образу и творческому использованию физической культуры, психофизического, получению положительных переживаний, воспитанию и патриотизма, формированию компетентностей, в самостоятельной жизнедеятельности, в том числе - в экстремальных и жизненных условиях.

Разнообразие спортивно-познавательного туризма комплексный характер в, обучении и оздоровлении, здесь широкие возможности для детской самостоятельности - , научной, художественной, .

1. Урок - форма освоения и приобретения практических, на каждом из уроков у должна своя минимальная, и ее решение обучающийся ответственность; учитель условия, организационно-методические сопровождение обучающегося на основе подхода, анализирует работу с на удачно выполненной ее, как необходимое утверждение в обучающегося, что это - результат личности, Я - обучающегося.

может быть в различных аспектах обучающегося в практических целях, и проявления его активности.

Примеры:

- 1.1. Формирование в подготовке к (практическая работа - кабинет).
 - 1.2. Формирование организаторских умений в выполняемых в ходе спортивно-туристской (учебный кабинет, урока - ролевая игра).
 - 1.3. способов на местности по легенде (площадка или другая).
 - 1.4. Освоение способов на местности в форме (школьная площадка).
 - 1.5. Освоение ориентирования на местности в форме (зал или школьная спортивная).
 - 1.6. Освоение способов на местности по компасу. урока - .
 - 1.7. Формирование функционального организма - стать (быстрее, сильнее, е).
 - 1.8. Освоение туристской полосы в рамках формирования навыков туристско-познавательной (спортивный зал, на местности).
2. Экскурсии () - зона деятельности , в которой расширяется его , развиваются к познавательной деятельности, определенные поведенческие ; необходимо определить вид, , средства, , результаты экскурсии.
3. классные часы.
- :
- «туризм - средство развития и родного края»,
 - « подготовка в походе»;
 - «т маршруты по Красноярскому ».
4. Самостоятельная :
- индивидуальные домашние по рекомендации учителя в повышения уровня подготовленности;
 - задание «Расскажи, в каких (парках, концертных , местах отдыха, или других сооружениях) ты был».
5. (выходного дня, однодневный или) [17].

Следует как место и реализации индивидуальных жностей и способностей , место формирования , умений и самоконтроля; место жизненно важных и навыков. Уместно после в предложенном содержании.

6. Дни , туристская полоса в разном содержании, деятельность в формах, спортивно-игровая - места презентаций школьника по физической .

7. Совместная общеобразовательных учреждений с дополнительного образования: клубами. Туристскими и клубами, образовательными центрами, и туристско-семейными клубами. организационную форму рассматривать:

- как становления новых практик;
- как ресурс учебно-воспитательного процесса в у подрастающего ценностей: «здоровый жизни», «ответственность», «».
- как ресурс оформления ребенка представляемого вида .

Примерная программа по предмету «Спортивно-познавательный ». (9 класс)

по учебному предмету « туризм» составлена на краевого (национально-регионального) государственных стандартов общего в Красноярском крае.

программа конкретизирует тем по учебному , дает примерное учебных часов по курса и рекомендуемую изучения тем и учебного предмета с межпредметных и внутрепредметных , логики учебного , возрастных обучающихся.

Учебный «СПТ» на ступени общего образо при обучении :

- по пятидневной учебной изучается в течение трех лет , с 5 по 7 класс;
- по шестидневной - в течение лет обучения, с 5 по 9 класс.

На учебного материала по предмету «СПТ» на основного образования региональным учебным планом для учреждений Красноярского , реализующих общего образования, при обучающихся:

- по пятидневной недели отведено 53 часа: по 17 - в 5 и 7 классах, 18 часов - в 6 ;

- по шестидневной учебной отведено - 172 учебных : по 35 часов в классе.

Изучение предмета «СПТ» на основного общего направлено на следующих целей:

- знаний об истории и физкультурно-спортивного движения в крае, о и лечебно-оздоровительных возможностях края;

- формирование обучающихся к познанию Красноярского в процессе туристской и деятельности;

- формирование у я основ здорового жизни;

- специфического двигательного в нетрадиционных условиях и содержания физической , связанных с особенностями Красноярского ;

- приобретение навыков и творческого сотрудничества, в ходе спортивно-познавательной туристской .

При реализации программы по предмету «СПТ» предусмотреть;

- в структурирования учебного по предмету на учебный год;
- условия;
- материально-технические общеобразовательного ;
- возможность изучения тем по учебному предмету с межпредметных и внутрепредметных , в частности во с физкультурной культурой, с мероприятиями воспитательной и направленности;
- взаимодействие с дополнительного детей.

При изучении теме «Туризм как ознакомления с достопримечательностями края» «Основы туристской » возможно использование форм обучения: , экскурсии, интегрированных уроков.

В изучения учебного «СПТ» обучающийся знать туризма и физкультурно-спортивного в Красноярском крае, (№ 2) [27].

1.7 Влияние туризма на подготовленность обучающихся

общую и специальную подготовку. Средствами физической достигаются:

- 1) разностороннее физических способностей и здоровья;
- 2) развитие возможностей как основы специальной и улучшения протекания процессов [11].

физическая - это разновидность физического , специализированного применительно к избранного вида . Средствами подготовки осуществляется необходимых туристу . На первой стадии туризмом воспитание основных : выносливости, силы, , гибкости, скорости.

выносливости. В походе приходится большие расстояния в длительного времени и со физической , зависящей от сложности препятствий, темпа , метеорологических условий, рюкзака. В организм утомляется и возможность появления при преодолении опасных или участков . Следовательно, запас и безопасность туриста во зависят от его выносливости.

При выносливости три основные задачи: аэробных возможностей, деятельности сердечнососудистой и систем; анаэробных возможностей; физиологических и психологических устойчивости к сдвигам среды, напряженной работой. При нагрузка характеризуется факторами: интенсивностью, , величиной отдыха, характером и числом повторений . Наиболее доступные воспитания выносливости - ходьба, бег, прыжки, спортивное на местности, лыжные , плавание, и подвижные игры, спорт, гребля, гимнастика. Специальная воспитывается средствами технической : походами выходного дня, в соревнованиях по спортивному и

технике , тренировками с грузом на , осыпных, снежных, склонах и скалах. выносливость - к многократному повторению по технике туризма без качества их выполнения. При выносливости, у обучающихся, нужно большие возрастные в приспособительных реакциях к повышенным . Работая с детьми, важно оптимальные условия для систем кислородного организма. С целью целесообразно проводить тренировки в или парковой зоне.

силы. При с грузом по пересеченной , преодолении технически участков мышцы ног, рук и испытывают нагрузку в течение времени.

Упражнения для силы делятся на две . Первую составляют упражнения с сопротивлением:

- с сопротивлением (упражнения в парах, , акробатика);
- с предметов (штанга, , набивные мячи, , камни, мешки с , гиря, с контрольным весом);
- с упругих предметов (, амортизатор) и внешней (бег по , воде, песку, в , по пересеченной местности).

группа - это упражнения, весом тела (подтягивание, и разгибание рук в упоре , лазанье по канату, навесной , приседания, прыжки, на гимнастических снарядах,). Максимальное силовое может создано тремя :

- преодолением неопредельных (сопротивлением) с предельным повторений;
- увеличением внешнего (в динамическом или статическом);
- преодолением сопротивлений с скоростью.

силовые упражнения с рюкзаком или другим (можно с партнером) и : лазанье по , гимнастической или скальной ; подтягивание на перекладине; навесной переправы; через ; приседания, ходьбу и бег; по крутому снежному или склону [21].

средств и воспитания силы в годы должно тщательно согласовано с этой группы. Занятия на этапах физической должны обеспечивать степень

развития всех групп, содействовать прочного "мышечного", укреплять мускулатуру. В комплексных упражнениях на силу применять в конце.

Воспитание. Критерии ловкости - сложность задания, и точность его выполнения. Ловкости из воспитания способности новые двигательные и перестраивать двигательную в соответствии с меняющейся обстановкой на маршруте (например, серию быстрых и движений, с переправой через поток, движением по скалам и льду, на лыжах, на горных реках). задача воспитания - овладение новыми действиями. При используются следующие : спортивные и подвижные, спортивное ориентирование, спорт, и художественная гимнастика, атлетика (прыжки, бег), ритмическая. При выполнении рекомендуется включать в них новизны, создавать ситуации, требующие реакции.

В специальная ловкость средствами специальной и технической подготовки без и с грузом: по бревну, тросу, кочкам, соревнованиями по туризму, скалолазанию, упражнениями на снежных, травянистых и склонах. Воспитание. Под быстротой понимается совершать действия в минимальное. Для воспитания быстроты различные скоростные : спортивные и игры, легкая (бег на короткие, прыжки и метания), гимнастика. разнообразные упражнения, быстрой реакции на обусловленные сигналы (зрительные), быстрых локальных и кратковременных перемещений.

специальной физической для воспитания : туристские упражнения многоборья (установка на время, вязка, работа со туристским снаряжением и т. п.).

гибкости. Для воспитания используются упражнения с амплитудой - упражнения на растяжение, выполнением которых хорошо разогреться. условие высокой физической туристов - соблюдение правил гигиены, врачебный, который дополняется спортсмена и заключается в наблюдении за весом тела, сном, аппетитом, состоянием. Управление туриста будет

только в том, если преподаватель или систематически получает о состоянии спортсмена и его во время, об уровне физической. Физическая подготовка строится на основе всесторонности, последовательности и постепенности, и активности, наглядности, повторности, цикличности и, специализации, физического воспитания с и оборонной практикой.

влияния туризма на организм многие. Установлено функционального состояния системы, проявляющееся в ударного крови, увеличения вдоха, выдоха, силовых показателей, обучающихся под даже одноразовых походов.

Многолетние за туристскими группами и студентов институтов, участниками многодневных пеших, лыжных походов положительного на их организм показали, что виды туризма влияют на отдельные.

Так, на увеличение мышц верхнего пояса эффективнее лыжные походы, спины —. Мощность выдоха улучшается в пеших, подвижность нервных — в лыжных. (4—5 лет) занятия туризмом положительное влияние на развитие, их физическую подготовленность, на состояние многих систем. Так, если сила, не занимающихся спортом, в том туризмом, к 16 годам по сравнению с их показателями 12- возраста на то у регулярно занимающихся она увеличивается на 63,9%; у спортом — на 101,7%. У увеличение силы составляет 81,2%, 99,9% и

Многолетние регулярные туризмом заметное влияние на физической школы обучающихся. Так, по наблюдений, прыжка в длину с у девочек 16 лет, не занимающихся ни, ни туризмом, улучшился по с 12-летними на 5,3%, у занимающихся туризмом — на 9,1%, у — на 27,3%. Улучшение показателя у мальчиков соответственно 24,5%, 31,4%.

Естественное влияние качеств на физическое является обусловленным и наиболее фактором оптимального физиологических функций. Вот почему у туризмом имело, более выраженное многих

физиологических, и в первую очередь показателей кардиореспираторной. Так, у занимающихся туризмом место, более снижение по сравнению с обучающимися, не занимались ни туризмом, ни, хотя и менее по сравнению со.

Глубина дыхания 16-летних девочек увеличилась по сравнению с их показателями в 12-летнем возрасте на 69,8%, в то время как у занимающихся туризмом она на 93,6%. У мальчиков глубина дыхания увеличилась на 57,4% и Максимальная вентиляция у девочек увеличилась соответственно на 31,4% и у мальчиков — на 39,1% и 69,2%.

Вот почему школьный туризм в контакте с краеведческой во время столь популярен обучающимся и молодежи. Походы познавательно-оздоровительной уже широко многими школами для углубления знаний, формирования их мировоззрения.

Занятия вырабатывают у человека ряд ценных навыков, навык в правильной. Большинство, пользуясь для повседневного услугами транспорта, отпуск на террасе отдыха или в на даче, буквально ходить. Пройти 15 - 20 не по лесной чаще, нет, а по проселочной для них непосильная задача.

умеет ходить. Он и многими другими, мелкими и навыками, которые в делают человека к жизни. Он понимает, дрова, а какие не будут. Он умеет быстро огонь, сварить, правильно и не заблудиться в лесу, починит порвавшуюся. Здесь идет о туристах, а не о взрослых туристах, которые умеют сквозь глухую по звериным и затесам многолетней, в трескучие морозы на снегу, строить без единого и проходить на них бурные пороги и перекаты.

В походах оживают и совершенно звучание многие, приобретенные на уроках, биологии, математики, которые усваиваются формально и, по существу, обременяющим балластом, негодным ни к употреблению.

во время походов с, стройками, колхозами и, с людьми различных, школьники осмысленно подходят к будущей специальности. ребята,

например, статья . Но ведь такая — это не только песни у костра, радость и путешествий по местам. Это и грязь, и , и пронизывающий до костей , и валящая с ног усталость. Так ребята в поход раз, другой, , пусть познакомятся со сторонами походной . Пусть не по они узнают, на что идут, романтическую специальность [18].

Но туризм — это не средство и прикладного воспитания. роль туризма в политическом и военно-патриотическом учащихся. При маршрута похода должен планировать по посещение памятных и мест, с жизнью и деятельностью В. И. , его соратников, видных нашей партии и , мест гражданской и Великой войн, организацию с передовиками производства и т. д.

средство кругозора и обогащения жизни людей, познания красоты . Лучшие писатели посвятили прекрасных страниц природе. Ребята эти страницы, цитаты. Но это не может их видеть и понимать природу так, как понимали ее , Чехов, . Нельзя познать природы только призму человеческого . Если не вызовет у читателя чувства, которое автор, создавая произведение, это остается пустым .

В туристском походе умение преодолевать . Эти трудности в редких случаях преодолеть в одиночку. Как , только усилия группы результат. Так ребята коллективизму не на словах, а на . Ради общего они учатся усталость, становиться личных симпатий и , помогать друг , быть , а если нужно, к нарушителям порядка. занятие туризмом у обучающегося дисциплину, настойчивость.

недооценивать и того, что и особенно подростковому свойственно к новизне, необычности, к и романтике. Туризм средство, которое путем и такие, не всегда взрослыми потребности и . Нужно помнить и о том, что в ребята раскрываются совсем с стороны, чем в школе. В отношении поход ценен для . Контакты, которые между взрослым и в походе, как правило,

более и душевные, чем в школе. Они настоящему взаимопониманию и отношений сотрудничества, что переносится и в [20].

2 ОРГА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. и задачи

Цель исследования - обоснование качественного уроков «СПТ», на обучающихся к в экстремальных природных .

Задачи исследования.

Для поставленной цели в ходе решались следующие :

1. Изучение и анализ литературы по проблемам ЧС характера и , обучающихся к выживанию в ситуациях.
2. Разработка проведения уроков «» на основе туристского похода и .
3. Выявление эффективности экспериментальной методики на обучающихся к в экстремальных природных .

2.2 Организация проведения эксперимента

Для достижения цели мы провели и организовали . Эксперимент проводился в г. в 2016/17 учебном году в «Ужурская СОШ № 6».

эксперимента:

- учитель БЖ;
- группа количеством 20 , состоящих из мальчиков и 9 «А» класса;
- м.

Эксперимент проводился под ом Тымкив Сергея .

Согласно программе по туризму в 9 отводиться 35 часов времени из них:

Основы подготовки (16 часов)

сооружения и объекты Красноярского .

Разработка маршрута похода. Тактика туристской . Практические навыки жизнедеятельности в походе: на , во время ночлега.

приема первой доврачебной при травмах и заболеваниях. транспортировки пострадавшего.

и топография (7)

Особенности зимнего , ориентирование в усложненных .

Техника рисовки. для съемки, для рисовки.

Маршрутная съемка в походах. способ маршрутной съемки.

на контрольные пункты и с них в выбранном направлении.

по маркированной трассе с основных .

Физическая подготовка (12)

Изучение приемов самомассажа.

Бег с выходом на ориентиры; с на заданную точку с направления и расстояния; по , тропам, просекам с расстояния; по разной проходимости, различной крутизны.

упражнения для развития физических .

2.3 Методы исследования

При данной экспериментальной использовались следующие исследования:

1. и обобщение научно-методической .

Для сбора информации и четкого представления исследования, общих теоретических , а также выявления научной разработанности проблемы изучены научные по туризму, безопасности , педагогике, теории и физической .

2. Педагогический эксперимент.

В эксперимент вошло:

а) урочных занятий по разработанной касающиеся вопросов к выживанию в экстремальных , что явилось дополнением к программе по БЖ в ;

б) проведение экскурсии по ным объектам города ;

в) проведение однодневного похода.

3. .

Экскурсия дает , и понятие о спортивных , рассказывает и знакомит с ними, патриотизм, расширяет обучающихся, дает воспитание. Экскурсия проведена по требованиям и правилам.

Во похода у обучающихся возможность общения, , соревнования, к труду. В походе учатся самообслуживанию, д, ответственности, коллективизму. Они быть членами коллектива. У значительно расширяется общения друг с . А общение - это из наиболее привлекательных туризма.

4. Тестирование.

Для уровня знаний до и эксперимента был дан (Приложение № 1).

5. Экспертное .

Экспертиза была с целью выявления знаний и обучающихся по определенным темам и вопросам.

, оценивающими выполнение по 5 бальной , были выбраны БЖ и медработник школы. 5 выставлялось за правильное задания, 4 — одна, две ошибки, 3 — три и более ошибок, 2 - задание выполнено не , 1 балл — не знает, как выполнить .

За основу были два задания присутствующее в похода:

1. медицинская помощь при и заболеваниях. Способы пострадавшего.

2. Установка и бивака.

6. статистической обработки.

Для обработки результатов были использованы среднего значения по формуле: $X \text{ ср.} = IX / n$, где $X \text{ ср.}$ - арифметическое; IX — Сумма значений; n — количество .

Таким при помощи выбранных , удалось обработать тест и выявить подготовки к ЭС и ЧС.

2.4 Особенности экспериментальной по спортивно-познавательному туризму для 9-го класса

На учебного была разработана э программа для обучающихся 9 «А» .

За основу методики разработки взяты, экскурсия по сооружениям и однодневный поход.

Экскурсия.

- сердцевина . Лишь сложные походы да немногочисленные туры, такие как и рыболовный, обходиться без нее. При организации же видов туризма — , археологического, ботанического, , экологического, , религиозного, образовательного, - экскурсии обязательно в программы поездок.

разработка .

Экскурсия разработана в 2016 года.

Продолжительность - 240 минут.

Общая экскурсии - 290 .

Протяженность маршрута - 65 километров.

Цель экскурсии: обучающихся со спортивными нашего , в частности с местами, важное историко-культурное и значение, а также патриотизма, кругозора, эстетическое .

Задачи экскурсии:

1. об истории спортивных .
2. Познакомить со спортивными сооружениями и их расположения.

Маршрут :

- Спорткомплекс «Дельфин»;
- «Сокол»;
- стадион «Локомотив»;
- спорта «Факел»;
- – школа «Дом »;

В соответствии с были поставлены и следующие задачи: р об истории спортивных и познакомить со спортивными сооружениями.

была достигнута раскрытия темы , то есть о спортивных сооружениях, Ужура, имеющих историко-культурное и бытовое .

Поход.

городов походы нужны. В городах еще, к , очень многие замкнуты в мирке. И тем семьям, где один ребенок, походы просто . У детей возможность общения, , соревнования, подготовки к . В таких походах будут самообслуживанию, коллективизму, , ответственности. Только как меньше опеки над . Они должны равноправными членами . У детей значительно возможности общения с другом. А - это одна из наиболее сторон туризма.

Восприимчивое сердце ребенка ничего не пропустит мимо, все запечатлеет. И как важно оставить в памяти детей больше хороших впечатлений. Природа - это неиссякаемый источник прекрасных впечатлений, где ребенка на каждом шагу ждет что-то новое, неведомое раньше, то, что научит, воспитывает.

Организация похода.

1. Цели:

- учебная
- спортивная

2. В связи с поставленными целями был определен район похода – ЗАТО п. Солнечный.

3. Сформирована группа из 20 человек: 12 девочек и 8 мальчиков.

4. Разработан Маршрут похода в соответствии с нормами (приложение № 3,4).

5. Определена стратегическая схема маршрута: маршрут линейный.

6. Составлен календарный план похода (план-график движения) (приложение № 5).

7. Составлен список необходимого группового, личного и специального снаряжения. Распределены должности.

8. Составлено меню-раскладка продуктов на поход.

9. Составлена смета расходов на поход.

10. Получен медицинский допуск учащихся в 1-3-х дневной поход школьным врачом.

11. Составлена и утверждена директором образовательного учреждения инструкция по обеспечению безопасности участников мероприятия. Проведен подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте под роспись каждого обучающегося.

12. Группа зарегистрирована в подразделении Службы спасения МЧС России.

13. Для организации однодневного туристского похода был использован автобус к месту сбора.

В ходе проведения похода были поставлены и решены следующие задачи:

- ориентирование на местности, движение по азимуту;
- поиск воды и пищи;
- ПМП при травмах и заболеваниях. Способы транспортировки пострадавшего;
- установка и свертывания бивака;

- разведение костра;
- переправа по веревке с перилами.

Проведение похода. Дата проведения: сентябрь 29.09.16г.

Место сбора: МБОУ «Ужурская СОШ №6», время 8.00ч.

Сбор обучающихся, медработника, учителя БЖ. Посадка в автобус, отправления к месту начала похода. Лыжная база МБОУ «Ужурская СОШ №6» 9.00ч. Инструктаж по ТБ, донесения целей и задач похода.

Начало пути - 9:10ч.

Задание: 3-е обучающихся двигаются по заданному направлению, по карте. По прибытию к контрольной точке следующая тройка берет карту и продолжает путь по азимуту до следующей контрольной точки и так до тех пор, пока каждый не побывает в роли инструктора.

Привал 10 минут.

Задание: поиск воды и пищи, ученики делятся по 5 человек на 4 группы, каждая группа должна показать способ добычи воды, собрать травы, корни, побеги съедобных растений. Время выполнения 40 минут.

Привал 10 минут.

Задание: обучающиеся делятся по 5 человек на 4 группы. В каждой группе выбирается пострадавший, и ставится диагноз, группы по очереди начинают выполнять задание, за 10 минут они должны: из подручных средств наложить и зафиксировать шину, сделать носилки и доставить пострадавшего в контрольную точку. Оценивается правильное оказание ПМП и способ доставки пострадавшего за контрольное время. Общее время остановки 1 час.

Привал 10 минут.

Задание: обучающиеся делятся по 5 человек на 4 группы. По очереди, группы устанавливают палатку (по всем правилам) и тент. Контрольное время 10 минут. Оценивается последовательность и правильность установки, натяжение ткани. Общее время пребывания 1 час.

Привал 10 минут.

Осмотр одежды, восстановление дыхания.

Обед. Выбор места, сбор дров, разведение костра, приготовление пищи, проверка обязанностей. Общее время 1 час.

Задание: обучающиеся делятся по 5 человек на 4 группы. Каждой группе дан определенный вид костра, участники собирают костер без его поджога. Далее дается задание развести костер без спичек. 40 минут

Привал 10 минут.

Задание: обучающиеся делятся по 5 человек на 4 группы. По очереди, группы натягивают навесную переправу и с помощью страховки проходят ее. Пока группа работает с заданием, остальные вяжут узлы.

Общее время пребывания 2 часа.

Подведение итогов похода разбор основных ошибок. Посадка в автобус, продвижение к месту сбора.

Тест.

До и после проведения экскурсии и похода в условиях школы на уроке БЖ обучающимися был пройден специально разработанный нами тест, по вопросам, пройденным на уроках и практически опробованными во время проведения спортивно-познавательного похода. (Приложение № 1)

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫВОДЫ

После проведенного нами эксперимента мы получили следующие результаты:

Наблюдение позволило нам сделать вывод о положительном влиянии проведенных нами мероприятий. У обучающихся появился интерес к дальнейшему продолжению участия в туристских походах, привлечение к этому роду деятельности своих родных и друзей; а также девятиклассники узнали, где в нашем городе можно позаниматься физической культурой или активно провести время с пользой для своего здоровья.

Обработывая результаты тестирования, мы увидели, что уровень базовых знаний по выживанию в экстремальных ситуациях качественно возрос. Среднее значение процентного прироста правильных ответов составило 53%. (Приложение № 3)

Экспертное оценивание заданий по установке бивака (1 задание) и ПМП при травмах и заболеваниях (2 задание) позволило нам сделать вывод о высоком уровне подготовленности учащихся в исследуемой теме, так как средний балл составил 4.3 и 4.5 соответственно. Результаты эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. В исследуемой группе количеством 20 участников 9«А» класса отмечается более высокий уровень теоретических знаний по спортивно - познавательному туризму, что положительно влияет на подготовку обучающихся к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

2. Проведение экскурсии позволяет сформировать устойчивое представления о наличии, состоянии и развитии спортивной инфраструктуры г.Ужура.

3. Проведение туристского спортивно-познавательного похода позволяет повысить уровень физической подготовленности обучающихся 9-го класса и их заинтересованность к занятиям спортивно-познавательным туризмом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ВЫВОДЫ)

Оценивая результаты проведенного исследования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Изучена и проанализирована специальная и учебно-методическая литература по спортивно-познавательному туризму и подготовки обучающихся к выживанию в экстремальных ситуациях.

2. Разработана экспериментальная методика проведения уроков «СПТ» на основе однодневного туристского похода и экскурсии.

3. Практическое использование разработанной нами экспериментальной методики позволяет существенно повысить эффективность подготовки обучающихся к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акимова, Л.А., Лутовина,Е.Е., Зуев, А.М. Преподавание ОБЖ в школе. Оренбург: ОГПУ, 2010.-248с.
2. Алексеева, О.В. Профессионально-спортивная подготовка студентов по спортивно-оздоровительному туризму/О.В. Алексеева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2012.- N 7.- С. 12-17.
3. Антюхин, Э. Концепция воспитания безопасности жизнедеятельности / Э. Антюхин, М. Сулла // Основы безопасности жизни. – 2007. – № 5. – С. 34-37.
4. Баева, И.А. Психология безопасности: теоретические основы практической помощи человеку в экстремальной ситуации // Журнал практического психолога. 2008. № 4. С. 8 - 26.
5. Безопасность жизнедеятельности: Учеб.пособие для студ. всех спец./Под ред. О.Н. Русака. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство "Лань", 2007.- 448 с.
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов/Под общ. Ред. СВ. Белова.-3-е изд. испр. и доп.-М: Высш. Школа, 2009.-484 с,
7. Бисеров, В. В. Физическая культура: учебное пособие/ В. В. Бисеров. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008.- 275 с.
8. Боголюбов, В.С. Организация специальных видов туризма/ В.С. Боголюбов.- СПб, СПбГИЭУ, 2010. - 116 с
9. Бойко, В.В. Развитие социально значимых качеств у слушателей курсов инструкторской подготовки по спортивному туризму/В.В. Бойко//Автономия личности.- 2011.- № 2. - С. 28-33.
10. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие/ под ред. П.С. Борисова. — Кемерово:изд.-во КузГТУ, 2012. - 21с
11. Бормотов, И.В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона : дис. ... канд. пед. наук/ И.В. Бормотов.- М, 2001.- 176 с.

12. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.А. Вяткин. - 5-е изд., испр. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 224 с.
13. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100 - физ. культура / под ред. Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов . – М. : Academia, 2007 . – 205, 3 с.
14. Григорьева М.В., Рябченко О.И., Эмиров И.Х. Инновационные стратегии обеспечения безопасности в туризме / М.В. Григорьева, О.И. Рябченко, И.Х. Эмиров // Техничко-технологические проблемы сервиса. -2011. 1.- N 15. -С. 101-104.
15. Грицак, Ю.П. Организация самодеятельного туризма: Учебное пособие для студентов специальности «туризм»/ под ред. Ю.П. Грицак. – Харьков: изд.-во «Экограф», 2008. — 164 с.
16. Гумерова, Г.А. Спортивный туризм: Методические материалы для студентов гуманитарных факультетов / Г.А. Гумерова. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный педагогический институт, 2008.- 40 с.
17. Зорина Е.А. Правовое регулирование безопасности туризма от чрезвычайных ситуаций в Российской Федерации / А.Е. Зорина //
18. Иванов, А.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, Э.А. Зюрин; Под ред. С.А. Полиевский. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 368 с.
19. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена.- 2008. -N 82-1. -С. 162-165.
20. Изгарышев, В. В. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ / В.В. Изгарышев // Молодёжь и наука: Сборник материалов VIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 155-летию со дня рождения К. Э. Циолковского [Электронный ресурс]. — Красноярск:

- Сибирский федеральный ун-т, 2012. — Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section22.html>, свободный
21. Ильин А. А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2009. — 188 с.
 22. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности.: Учебник для бакалавров / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. - М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2013. - 455 с.
 23. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебник и практикум для СПО / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 330 с.
 24. Киселева, О.В. Безопасность жизнедеятельности. Терминология / О.В. Киселева, Ф.С. Макеева. - М.: КноРус, 2012. - 520 с.
 25. Ковалев, С.В. Безопасность жизнедеятельности / С.В. Ковалев. - М.: КноРус, 2012. - 552 с.
 26. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - М.: КноРус, 2013. - 192 с.
 27. Курбатов, В.И. Безопасность жизнедеятельности (для ссузов) / В.И. Курбатов. - М.: КноРус, 2013. - 192 с.
 28. Курныкина, О.В. Безопасность жизнедеятельности (для ссузов) / О.В. Курныкина, Т.Н. Нестерова. - М.: КноРус, 2013. - 192 с.
 29. Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме / А.М.Ларионова // Среднее профессиональное образование. - 2006.- № 11.- С. 18-19.
 30. Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме /А.М. Ларионова// Среднее профессиональное образование. - 2006.- N 11.- С. 18-19.
 31. Маликов, А.Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; Под ред. Ш.А. Халилов. - М.: ИД ФОРУМ, ИНФРА-М, 2012. - 576 с.

32. Маринченко, А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / А.В. Маринченко. - М.: Дашков и К, 2013. - 360 с.
33. Маринченко, А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / А.В. Маринченко. - М.: Дашков и К, 2015. - 360 с.
34. Маслеников, В.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. / В.В. Маслеников. - М.: АСВ, 2014. - 509 с.
35. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Ю. Микрюков. - М.: КноРус, 2013. - 288 с.
36. Михайлов, Л.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Л.А. Михайлов. - СПб.: Питер, 2013. - 461 с.
37. Мурадова, Е.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Е.О. Мурадова. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 124 с.
38. Мучин П.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов - 2- изд. испр. и допол.- Новосибирск: СГТА, 2008.-276 с.
39. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: Дашков и К, 2012. - 496 с.
40. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие для бакалавров / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: Дашков и К, 2013. - 496 с.
41. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник элективных курсов / Авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. - Волгоград: Учитель, 2009.- 220 с.
42. Основы безопасности жизнедеятельности: Методические рекомендации. 5-11 классы / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев и др.; Под общ. ред. А.Т.Смирнова. - М.: Просвещение, 2010. - 176 с.
43. Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие /Под ред. О.Н. Русака. - 3-е испр. и доп. изд. - СПб.: Лань, 2009.

44. Рыльский, С. В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме : дис. ... канд. пед. наук / С.В. Рыльский.- Белгород, 2012.- 193 с.
45. Рязанова Н.В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: общие черты и отличительные признаки/Н.В. Рязанова//Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. -2007. N- 1.- С. 143-147. 143
46. Соболев, С.В. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т;/ С.В. Соболев. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 106 с.
47. Соловых Т.К. Научное обеспечение подготовки туристов в технике и тактике спортивного ориентирования /Т.К.Соловых// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2007.- №6.-С.273-276.
48. Третьяков А.В. Требования безопасности при организации и проведении спортивных походов и полевых лагерей / А.В. Третьяков//Вестник Нижневартковского государственного гуманитарного университета. -2012. - N 1. -С. 77-83.
49. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]; учебник/ Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под ред. В. А. Таимазова, Ю. Н. Федотова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2008. - 464 с.
50. Черданцева А.В. Психология путешественника. Изучение личностных характеристик/А.В. Черданцева//Вестник Томского государственного университета.- 2010. -N3.- С. 149-152.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест:

1) На лыжной базе МБОУ «Ужурская СОШ №6» проложены две освещенные горнолыжные трассы протяженностью около?

- а) 800 м;
- б) 600 м;
- в) 1000 м.

2) вопрос.

2) Как до 27 января 1998 года назывался спортивный комплекс «Дельфин»?

- а) Спартак;
- б) Спортивный комплекс;
- в) Енисей.

3) В каком году был построен Спорт – школа «Дом Борьбы»?

- а) 1993;
- б) 1996;
- в) 2000;
- г) 2002.

4) Как звали архитектора, который разработал проект Центрального стадиона «Локомотив»?

- а) М. В. Марковский;
- б) В. В. Орехов;
- в) К. А. Тон;
- г) В. П. Лужин.

5) Назовите дату, когда был сдан в эксплуатацию один из лучших в г. Ужуре – спорткомплекс «Сокол»?

- а) 29 октября 1999;
- б) 2 февраля 2000;
- в) 21 августа 2006;
- г) 16 июня 2011.

б) Какого вида туризма не существует?

- а) пеший туризм;
- б) водный туризм;
- в) парашютный туризм;
- г) конный туризм;
- д) космический туризм.

7) Весло относится к...?

- а) личному снаряжению;
- б) командному снаряжению;
- в) лично-командному.

8) Стрелка компаса всегда показывает на..?

- а) юг;
- б) север;
- в) восток;
- г) запад.

9) При оказании первой помощи в случаях ранения категорически нельзя:

- а) обработать рану перекисью;
- б) наложить повязку;
- в) извлекать любые инородные тела;
- г) использовать обезболивающие средства.

10) При каком кровотечении жгут можно не накладывать?

- а) артериальное;
- б) венозное;
- в) капиллярное.

11) В какой последовательности нужно следовать при открытом переломе?

а) создание неподвижности кости в области переломов, противошоковые мероприятия, быстрая доставка пострадавшего в лечебное учреждение

б) противошоковые мероприятия, создание неподвижности кости в области переломов, быстрая доставка пострадавшего в лечебное учреждение.

в) быстрая доставка пострадавшего в лечебное учреждение, создание неподвижности кости в области переломов, противошоковые мероприятия.

12) Какую ягоду есть нельзя?

а) калина гордовина;

б) бузина черная;

в) черника;

г) малина;

д) ежевика.

13) Какой костер применяется, когда необходим длительный обогрев на ночь?

а) шалаш;

б) звезда;

в) нодья;

г) камин.

14) Прямой узел можно вязать двумя способами. Какими?

1. _____

2. _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

№ группы	1 задание (баллы)	2 задание (баллы)
1	5	4
2	4	4
3	4	5
4	4	5
Х ср	4,3	4,

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Вопрос. №	Начало эксперимента. %	Конец эксперимента. %	Качество %
1	20	60	40
2	30	90	50
3	60	100	40
4	10	80	70
5	10	80	70
6	40	100	60
7	30	90	50
8	60	100	40
9	30	90	50
10	70	100	30
11	50	100	50
12	20	80	60
13	40	100	60
14	10	60	50

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

