

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Зыков Илья Викторович

Выпускная квалификационная работа бакалавра

Тема: Спортивно-познавательный туризм как средство подготовки обучающихся к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физические культура и безопасность жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

25.06.2018
(дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Янова М. Г.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы, подпись)

Дата защиты 25 июня 2018г

Обучающийся Зыков И. В.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка хорошо
(прописью)

Красноярск
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», его содержание и значение | 6 |
| 1.1 Проблема чрезвычайных ситуаций природного характера и поведения человека в экстремальных условиях | 6 |
| 1.2 Особенности методики преподавания основ безопасности жизнедеятельности | 14 |
| 1.3 Туризм и его педагогические возможности | 18 |
| 1.4 Спортивно познавательный туризм, как эффективное средство всесторонней подготовки школьников к выживанию в экстремальных ситуациях | 23 |
| Глава 2 Организация педагогического эксперимента и методика исследования | 31 |
| 2.1. Организация исследования | 31 |
| 2.2. Методы исследования | 33 |
| 2.3. Экспериментальная проверка эффективности усовершенствованной методики подготовки учащихся 9 классов к выживанию в экстремальных ситуациях | 37 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение | 42 |
| 3.1. Влияние занятий СПТ на уровень базовых знаний по выживанию в экстремальных ситуациях | 42 |
| 3.2 Развитие ловкости и быстроты | 45 |
| Выводы | 51 |
| Список литературы | 53 |
| Приложения | 56 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. 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. Возрос один из доминирующих факторов, влияющих на здоровье человека-стресс. У. Ксенон определил социальный стресс как реакцию на чрезвычайную ситуацию. Если происходящие 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. Обращает на себя внимание и тот факт, что если во времена развития цивилизации человечество шло по пути выживания сильных и молодых, то сейчас в России 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 курсе « Основы безопасности жизнедеятельности». 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 ОБЖ, 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 основам безопасности жизнедеятельности.

Предмет исследования - подготовка обучающихся 9 классов к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Цель исследования - экспериментальное обоснование качественного влияния занятий СПТ, на подготовку обучающихся к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Рабочая гипотеза - Занятия спортивно- познавательным туризмом могут являться эффективным средством подготовки школьников к выживанию в критических природных ситуациях, если будет изучен опыт применения в методике обучения ОБЖ и экспериментально подтверждена эффективность его использования.

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

Изучить и проанализировать специальную и учебно-методическую литературу по спортивно познавательному туризму и подготовке обучающихся к выживанию в экстремальных ситуациях.

Усовершенствовать методику проведения уроков ОБЖ путем внедрения в программу элементов техники туризма и т.д. 3. Выявить эффективность воздействия усовершенствованной методики на всестороннюю подготовку обучающихся 9 классов к выживанию в экстремальных условиях природного характера.

Методы исследования.

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анкетирование.
4. Контрольные испытания.
5. Метод статистической обработки результатов.

Глава1 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

1.1 Проблемы чрезвычайных ситуаций природного характера и поведения человека в экстремальных условиях

Экономическая активность человека ведет к нарушению экологического равновесия, возникновению аномальных природных и техногенных ситуаций: стихийных бедствий, катастроф и несчастных случаев с многочисленными человеческими жертвами, огромных материальных потерь и нарушений условий нормальной жизни.

В последние годы в больших и малых авариях и катастрофах ежегодно погибло 50 тысяч человек и 250 тысяч получили ранения. Согласно прогнозам Российской академии наук, число катастроф будет расти с каждым годом.

Человечество ежедневно сталкивается с множеством суровых природных явлений. Каждый год на Земле происходят тысячи гроз, около 10 тысяч наводнений, более 100 тысяч землетрясений, многочисленные пожары и оползни, извержения вулканов и тропические циклоны.

По данным ООН, за последние 20 лет более 3 миллионов человек погибли в результате стихийных бедствий и катастроф на нашей планете.

Предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций (чрезвычайных ситуаций) является одной из актуальных проблем нашего времени. Умелые действия по спасению людей, оказанию им необходимой помощи, проведению спасательных операций в центрах поражения могут уменьшить количество смертей, сохранить здоровье жертв, уменьшить материальные потери. В этой связи актуальна проблема подготовки специалистов с высшим образованием, способных грамотно и умело организовывать предотвращение чрезвычайных ситуаций и помогать населению в ликвидации опасности.

Многолетняя практика человеческой деятельности свидетельствует 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 ЧС, от каких бы причин они не возникали, отрицательно воздействуют на природу и человек (приложение 1).

Основные причины возникновения ЧС: внутренние: сложность технологий, недостаточная квалификация персонала, конструктивные недостатки, физический и моральный износ оборудования, низкая трудовая и технологическая дисциплина;

внешние: стихийные бедствия, неожиданное прекращение поставок электроэнергии, газа, технологических продуктов, терроризм, война.

ЭС может произойти в следующих случаях:

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

- * влияние факторов риска (выброс газа, взрыв, возгорание);

- * Размещение людей, сельскохозяйственных животных и земли в вспышках.

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

- * накопление негативных последствий, приводящих к аварии;

- * период развития катастрофы;

- * крайний период, в течение которого выделяется основная доля энергии;

- * период распада;

период ликвидации последствий.

В словаре русского языка СИ Ожегова слово "Чрезвычайный" трактуется как "исключительный, очень большой, превосходящий все". Фраза «чрезвычайная ситуация» определяет опасные события или явления, приводящие к нарушению безопасности жизнедеятельности.

Чрезвычайные ситуации - это обстоятельства, которые возникают в результате стихийных бедствий, катастроф и катастроф антропогенного, экологического, социального и политического происхождения, вызывая резкое отступление от нормы человеческой деятельности, экономики, социальной сферы или естественной сферы ,

В литературе часто используется концепция «экстремальной ситуации», которая отражает воздействие на человека опасных и вредных факторов, которые привели к аварии или чрезмерным негативным эмоциональным психологическим эффектам. К чрезвычайным ситуациям (ES) относятся травмы, связанные с работой, пожары, взрывы, дорожно-транспортные происшествия и обстоятельства, которые могут привести к травмам различной степени тяжести.

В иностранной литературе ES являются «почти несчастными случаями», то есть такими инцидентами, которые только по совпадению не привели к смерти или травме людей. ES - относительное понятие, связанное с субъектами, которые оказываются в необычных неблагоприятных опасных условиях. Иногда С. называют инцидентом.

ES может быть разрешен внешне совершенно безопасно, но, как правило, он не проходит без следа для человека, который испытал его воздействие. Население должно быть готово к действию в ES, которое может случиться с ними в процессе жизни, так как всегда существует вероятность случайности. Поэтому необходимо заранее предоставить меры помощи тем, кто добрался до ES.

Чтобы уменьшить негативное воздействие неблагоприятных факторов, поддерживать самоконтроль, самоограничение, способность к самопомощи, необходимо проводить психологические, физические и другие виды обучения лиц, которые могут находиться в ES. ES обычно связаны с небольшим числом людей и имеют локальный характер.

Аварийные события значительного масштаба, охватывающие большую территорию и угрожающие большому количеству 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. ЭС при определенных условиях может перерасти в ЧС. 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.

Чрезвычайные ситуации классифицировать:

- * по природе происхождения-природные, антропогенные, экологические, биологические, антропогенные, социальные и комбинированные;

- * по масштабу воздействия-локальное, объектное, локальное, национальное, региональное, глобальное;

- * в связи с возникновением-преднамеренным и непреднамеренным (спонтанным);

- по скорости развития - взрывные, внезапные, скоротечные, плавные;

- * По возможности предотвращать чрезвычайные ситуации - неизбежные (природные), предотвратимые (техногенные, социальные), антропогенные.

Технологически связанные с ними чрезвычайные ситуации, происхождение которых связано с техническими объектами - пожары, взрывы, аварии на химически опасных объектах, выбросы радиоактивных веществ, обрушений зданий, аварии на системах жизнеобеспечения.

Природные причины включают чрезвычайные ситуации, связанные с засоление почв, кислотные дожди и др.

К *биологическим* ЧС относятся эпидемии, эпизоотии, эпифитотии.

К *социальным* ЧС относятся события, происходящие в обществе - межнациональные конфликты, терроризм, грабежи, геноцид, войны и др.

Антропогенные ЧС являются следствием ошибочных действий людей.

Локальные ЧС - это чрезвычайные ситуации, масштабы которых они

ограничены одной промышленной установкой, производственной линией, мастерской, небольшим производством или отдельной системой предприятия. Чтобы устранить последствия достаточных сил и средств, доступных на затронутом объекте.

Объектом чрезвычайных ситуаций являются чрезвычайные ситуации, когда последствия ограничены территорией завода, завода, промышленного комплекса, учреждения, учебного заведения, но не за пределами объекта. Для их устранения привлекают, хотя все силы и средства предприятия, но их достаточно, чтобы справиться с чрезвычайной ситуацией.

Местные чрезвычайные ситуации - это чрезвычайные ситуации, масштаб которых ограничен деревней, городом, районом, отдельным регионом. Чтобы устранить последствия, в прямом подчинении местных властей, главы ГО, его Комиссии по чрезвычайным ситуациям, а также на промышленных объектах, транспорте имеется достаточно сил и средств. В некоторых случаях могут участвовать военные подразделения гражданской обороны и другие подразделения Министерства чрезвычайных ситуаций.

Национальная чрезвычайная ситуация является чрезвычайной ситуацией, которая охватывает несколько областей экономических или суверенных государств, но не за пределами страны. Последствия решаются силами и ресурсами страны, часто с иностранной помощью. Региональные чрезвычайные ситуации - это чрезвычайные ситуации, которые распространяются на несколько регионов, республик и большой регион. Как правило, они ликвидируются региональными центрами МЧС или специальными оперативными группами, созданными министерством. Для проведения спасательных и других неотложных работ, помимо всех типов соединений, задействованы подразделения Министерства чрезвычайных ситуаций, МВД и ОМ.

Глобальные чрезвычайные ситуации - это чрезвычайные ситуации, последствия которых настолько велики, что они захватывают большие территории, несколько республик, территорий, регионов и соседних стран.

Чтобы устранить последствия привлечения сил МЧС, Министерства обороны, МВД, ФСБ. Проведением спасательных и других неотложных работ, как правило, занимается специальная правительственная комиссия или лично начальник ГО страны - Председатель Правительства.

Поведение человека в критических и экстремальных ситуациях

Особенно необходимо остановиться на поведении человека в ситуациях, существенно отличающихся от обычных. Такие ситуации являются критическими, что может быть вызвано экстремальными факторами. Критические ситуации включают стресс, разочарование, конфликты и кризисы.

Стресс-это состояние нервно-психического напряжения в трудной ситуации. Почти все люди впадают в состояние стресса: водитель автомобиля, когда его "подрезал", врач, который делал сложную операцию, студент сдает экзамен и т. д.

Фрустрация-это состояние нервно-психического напряжения, когда препятствия или препятствия, как материальные, так и идеальные или воображаемые, возникают на пути достижения высокомотивированной цели. Например, в состоянии разочарования обнаруживается ребенок, который из-за отсутствия денег или по другим причинам не хочет покупать игрушку; то же самое происходит с молодыми людьми, которые хотели выйти замуж, когда запретили их родители на их пути, и с работником, который хотел внедрить новую технологию, но который столкнулся с запретом мастера.

Конфликт-еще более сложная форма проявления критических ситуаций; он всегда связан с противоборством разных тенденций, мнений, позиций, концепций и так далее. Существуют конфликты между этническими, религиозными, промышленные, экономические, межличностные, внутриличностные и т. д.

Наконец, кризис-это особое состояние, в котором человек падает, например, кризис болезни, кризис возраста, кризис, связанный с утратой близкого человека, отрывом от семьи, переезд в другое место, другую страну и т. д. Все эти критические ситуации переживаются очень болезненно и по-

разному проявляются на поведенческом уровне.

Индивидуальные способы поведения в критической ситуации многообразны и определяются как самой ситуацией, так и характером человека, который в них попадает. В то же время можно выделить некоторые общие способы поведения в этих ситуациях: импульсивность, пассивность и активность.

Все вышеизложенное относится к особой группе ситуаций, которые называются экстремальными. Сюда относятся стихийные бедствия: наводнения, землетрясения, пожары, оползни и т. Д., А также войны, кража, грабеж и т. Д. Все эти события вызывают очень сильные стрессы, разочарованные государства, кризисы, вступают в состояние гнева, агрессии, конфликта, который определяет адаптивное или неадаптивное поведение. Однако методы реагирования в таких ситуациях схожи с описанными ранее механизмами: существует либо бурный эмоциональный опыт с непредсказуемыми последствиями, либо уход, сопровождаемый апатией или желание жить дальше в изменившихся условиях, сопровождаемое желанием воссоздать среду обитания вокруг них, строить новые отношения с миром, принимая во внимание приобретенный негативный, а иногда и страшный опыт.

Важен также вопрос о поведении человека в случае стихийного бедствия. Стихийные бедствия включают снежные бури, наводнения, торнадо, землетрясения, извержения вулканов, инфекционные и вирусные заболевания и укусы ядовитых животных. Если мы рассматриваем стихийные бедствия только геофизического ареала, то они включают в себя экстремальные геофизические явления, по своим размерам или последствиям, намного превосходящим ожидания обычных людей и приносящие им большие страдания в результате серьезного материального ущерба и возможной гибели людей. Исследователи человеческого поведения при стихийных бедствиях находят четыре причины, которые усложняют ситуацию. Во-первых, в большинстве районов стихийные бедствия случаются довольно редко, поэтому они представляют собой событие, которое не вписывается в обычную повседневную жизнь. Кроме того,

нерегулярность восприятия стихийного бедствия приводит к искаженной оценке происходящего, поэтому опасность кажется очень отдаленной, а не реально существующей, готовой обрушиться в любой момент.

Во-вторых, человек имеет дело с проявлением природных сил, которые он не способен контролировать.

В-третьих, в случае стихийного бедствия часто необходимо менять образ жизни, место жизни, к чему люди, как правило, не готовы.

В-четвертых, в случае стихийного бедствия люди принимают не совсем адекватные решения, иные, чем в спокойной обстановке, на что влияет и весьма противоречивая информация о происходящем.

Другим важным фактором, который пока мало изучен, являются *личностные особенности* реакции людей на стихийные бедствия.

Третий фактор — характер отношения людей к природе — в значительной степени отражает влияние культуры, к которой они принадлежат. Здесь речь идет о различных типах отношения человека к природе, о которых мы говорили раньше довольно подробно.

Четвертый фактор связан с характером привязанности человека к данному месту. На земле существует немало мест, где периодически происходят стихийные бедствия, однако люди продолжают жить на этих территориях, так как они являются землями постоянной высокой притягательности вследствие колоссальной культурной ценности этих мест, их громадной экономической выгоды и т. д.

Все рассмотренные факторы играют большую роль в определении характера поведенческих реакций людей на стихийные бедствия. Для формирования той или иной поведенческой реакции на индивидуально-личностном уровне необходимо, чтобы размах стихийного бедствия превысил тот уровень, порог, выше которого, по мнению данного человека, любые формы приспособления к стихийному бедствию перестают иметь смысл. В этом случае человек начинает рассматривать и выбирать всевозможные альтернативы и останавливает свой выбор на наиболее подходящей. Если же

такой возможности нет, то человек повторно оценивает возможные варианты поведения или продолжает искать новые способы приспособления.

1.2 Особенности методики преподавания основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)

Курс ОБЖ, как и все другие учебные дисциплины, участвует в осуществлении следующих функций: образовательной (вооружение учащихся системой знаний, навыков, умений), воспитательной (формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции), развивающей (формирование творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»), а так же 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 ОБЖ 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 учащихся учебной деятельностью?», что актуально и в отношении курса ОБЖ.

Здесь, прежде всего, необходимо выделить влияние личности 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 учеников, должно быть доступным, но довольно сложным и интересным.

Стандартные методы обучения не затрагивают учеников. Гораздо интереснее пользоваться методами проблемного изложения и анализа конкретных ситуаций.

Суть проблемного изложения в том, что преподаватель ставит проблему перед учениками 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 учащиеся 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 учащихся 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 учащиеся 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.

Эффективность работы над конкретной ситуацией во многом зависит от избранного способа ее предъявления учащимся. 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 самоспасения.

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, разносторонне социальной подготовки.

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

1.3 Туризм и его педагогические возможности

В качестве признака, позволяющего классифицировать путешествия по видам туризма, можно использовать мотивационные факторы. При такой классификации следует исходить из основного мотива, побудившего человека отправиться в поездку. Хотя мотивы не всегда определяются однозначно, все же можно выделить шесть видов туризма в системе его управления:

Туризм с целью отдыха.

Туризм с целью изучения культуры.

Общественный туризм.

Спортивный туризм.

Экономический туризм

Конгрессовый (политический) туризм

Иногда необходимость конкретизации туризма по его формам возникает в связи с различной длительностью путешествий (продолжительные и непродолжительные путешествия). В этом случае в качестве основного критерия такой классификации выбран срок пребывания в путешествии. Если путешествия различаются по такому внешнему критерию, как длительность пребывания, то можно сказать, что эти путешествия относятся к различным формам туризма. Существует много возможностей, позволяющих выделить формы туризма по внешним критериям: по происхождению туристов; по организационной форме; по длительности пребывания в путешествии; по возрасту; по транспортным средствам; по времени года или сезону.

Путешествия, экскурсии и туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезны всем детям, каждому учащемуся. Мало сказать, полезны, они необходимы любой развивающейся личности.

Туристско-краеведческая деятельность детей и подростков, как и прежде, остаётся наиболее эффективным средством воспитания и обучения в школе. Отбор содержания, форм и, наконец, формирование чёткой, целенаправленной системы этой работы позволяет в комплексе решать сложнейшие задачи, стоящие перед коллективом школы.

В основу организации системы туристско-краеведческой работы школы положен принцип разносторонности, реализуемый через многообразие форм туристской деятельности: походы, путешествия, экспедиции, экскурсии, летние и зимние туристско-краеведческие оздоровительные лагеря, школьные туристические слёты, участие в районных и городских соревнованиях по туризму и ориентированию. Выездные туристско-оздоровительные лагеря занимают ведущее место во всей системе работы школы, так как способствуют

формированию единого школьного коллектива, позволяют комплексно решать проблемы воспитания и обучения школьников, их отдыха и оздоровления.

Туристско-краеведческая деятельность школы направлена на:

формирование здорового образа жизни;

воспитание любви к Родине, знакомство с историей и современной жизнью страны, уважение к культуре и традициям народов, населяющих Россию и страны ближнего зарубежья;

формирование чувства ответственности за состояние природной среды и воспитание бережного отношения к природе родного края;

воспитание гражданской ответственности за свои поступки и действия, привития навыков общежития и коллективизма.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность в школе нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы оздоровительными мероприятиями.

Школьный туризм это: возможность узнать много нового; способ активного отдыха; увлекательное занятие; способ по-новому открыть для себя знакомого человека; возможность оторваться от родительского дома; возможность проверить свои личные качества.

Педагогические возможности туризма

Общеизвестно, что туризм несет в себе огромный социально культурный потенциал и является, прежде всего, важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Культурная ценность туризма зависит от его разновидности (международный, внутренний, плановый, самодеятельный, познавательный, оздоровительный, спортивный; поездка, поход, соревнование, слет и т.д.), а эстетическая значимость какого-то вида туризма - прежде всего от того, в какой мере в нем представлены те или иные эстетические ценности. Существенным

образом на культурную, гуманистическую ценность туризма влияют и особенности сознания (интересов, установок, ценностных ориентации и т.п.) тех людей, которые вовлечены в занятия туризмом, стремятся использовать его в определенных целях, организуют эти занятия и соревнования по туризму

Спортивный самодеятельный туризм является своеобразным видом спорта, занимаясь которым человек гармонично развивается как физически, так и духовно. Кроме того, каждый турист участвует в слетах на уровне района, города или области, во время которых проходят соревнования по технике туризма и разнообразные конкурсы, связанные с искусством. Спорт и искусство тесно переплетены в спортивном самодеятельном туризме.

Исследования проведенное кандидатом педагогических наук С.С. Новиковой, показали, что интересы, ценностные ориентации туристов находятся в прямой зависимости как от наличия туристского опыта, так и от возраста. Если дети при выяснении культурных ценностей туризма на первое место ставят физическую культуру, физическое совершенствование человека, расширение кругозора - на третье, то для взрослых, имеющих определенный туристский опыт, главными становятся именно познавательные ценности.

Все туристы отмечают связь туризма и культуры во всех ее многогранных проявлениях, а также позитивное влияние занятий туризмом не только на физическое, но и на культурное, духовное, эмоциональное и нравственное развитие человека. Занимающиеся самодеятельным туризмом, как правило, связаны с каким-либо видом искусства или даже с несколькими: кто-то сочиняет стихи, кто-то поет песни, кто-то рисует, или собирает разнообразные коллекции, кто-то фотографирует, или снимает кинофильмы,

и все это или во время похода, или после его окончания, под впечатлением увиденного, пережитого и испытанного чаще всего. Все эти занятия являются неотъемлемой частью любого спортивного похода.

Педагогические факторы туризма разнообразны. Это обусловлено наличием большого количества форм и видов туризма. Так как в работе рассматривается самодеятельный туризм, то остановимся на том, какие

педагогические факторы проявляются в работе туристских клубов и школ туристской подготовки различного уровня, в том числе при проведении туристских мероприятий, таких, как походы, слеты, соревнования и т.п.

Основными педагогическими факторами туристской работы являются: эмоциональное влияние; туристское общение; самодеятельность; рекреационность.

Устное слово, печать, наглядные средства - главные "носители" эмоционального воздействия. Ни одно из этих средств не универсально: в туристской работе они используются в сочетании друг с другом. Необходимо отметить, что в работе клубов и школ туризма применяются хорошо отработанные на практике методические разработки.

Туристское общение имеет целью совместное освоение участниками ценностей туризма, обмен ими. В туристской деятельности это проявляется в избирательных и добровольных контактах, а именно в регулярных занятиях клубных комиссий и школ и в нерегламентированных групповых занятиях. Важнейшим аспектом туристской работы является социальное творчество, присущее в той или иной мере почти всем туристским занятиям и особенно активно развивающееся в туристских труппах. Их повседневная жизнь сама вырабатывает и развивает бескорыстие, коллективизм, стремление и умение сотрудничать, помогать товарищам.

Туризм, и особенно самодеятельный с его богатым содержанием различных действий (самообслуживание, преодоление различных препятствий и жизненных трудностей, проверка знаний, умений, способностей и т.д.), является прекрасным средством самовоспитания, которое основано на необходимости "включения" человеком волевых усилий. Последние связаны с мышечным напряжением, напряжением внимания, преодолением утомления, чувства страха, неуверенности, соблюдения определенного режима в путешествии.

Одна из функций туризма состоит в том, чтобы снять утомление, дать человеку физическую и психологическую разрядку, что способствует

восстановлению и дальнейшему развитию его физических и духовных сил. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий (самый универсальный фактор отдыха); непринужденность и нерегламентированность общения; движение; общественно полезная работа на время туристских мероприятий. Здесь важно то, что туристская работа достаточно разносторонняя и сочетает в себе удовлетворение потребностей людей в отдыхе и здоровом развлечении с просветительными и воспитательными задачами.

Необходимо также отметить, что существуют специфические принципы, методы и формы туристской работы. Например, если рассматривать отдельное туристское мероприятие как относительно замкнутое звено воспитательного процесса, то основной формой управления этим процессом окажется в данном случае положение о слете, соревновании, план маршрута, которые играют роль педагогических программ, обеспечивающих решение конкретных воспитательных и других задач.

Из вышеизложенного следует, что туризм (в первую очередь самодетельный) не только является важной составной частью в системе воспитания школьников, но также влияет на физическое и культурное развитие людей, занимающихся им независимо от возраста и профессии. Занятия туризмом способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что подтверждает необходимость широкого распространения туризма и использования не только традиционных, но и новых форм его организации. Формы проведения могут быть различными: от однодневных походов до организации "Спорт-туриад" - сложных многоаспектных туристско-культурных мероприятий. Практика показывает, что интерес у молодежи к таким формам организации туризма значительный и в ряде случаев имеет тенденцию к росту.

Спортивно-познавательный туризм как эффективное средство всесторонней подготовки школьников к выживанию в экстремальных ситуациях.

1.4 Спортивно познавательный туризм, как эффективное средство

всесторонней подготовки школьников к выживанию в экстремальных ситуациях.

Вхождение человека в постиндустриальную культурную эпоху предусматривает становление в его психофизиологической системе особых качеств, позволяющих ориентироваться в возникающих жизненных задачах, что возможно в условиях гуманистической дидактики, направленной на развитие познавательных способностей и далее - способности к самоопределению и саморазвитию.

Включение школьников в туристическую деятельность в сочетании с формированием потребности и изучении Красноярского края и ценностей культурно исторического наследия, усвоение данных об эффекте физической нагрузки и формирование навыков и умений самоконтроля, способствует приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни и творческому использованию средств физической культуры, устранению психофизического напряжения, получению положительных эмоциональных переживаний, воспитанию трудолюбия и патриотизма, формированию многофункциональных компетентностей, необходимых в самостоятельной жизнедеятельности человека, в том числе - в экстремальных природных и жизненных условиях.

Разнообразие формы спортивно-познавательного туризма обеспечивают комплексный характер в воспитании, обучении и оздоровлении школьников, здесь заложены широкие возможности для творческой детской самодеятельности - спортивной, научной, художественной, социальной.

Урок - базовая форма освоения содержания и приобретения практических навыков, на каждом из уроков у школьников должна быть своя минимальная задача, и ее решение школьник берет ответственность; учитель создает условия, осуществляет организационно-методическое сопровождение деятельности школьника на основе дифференцированного подхода, анализирует выполненную работу с акцентом на удачно выполненный ее комплект, как необходимое утверждение в сознании школьника, что это - результат черт

личности, образа Я - учащегося.

Урок может быть выстроен в различных аспектах включения школьника в решение практических целей, и варианты проявления его активности различны.

Примеры:

Формирование умений в подготовке к походу (практическая работа - учебный кабинет).

Формирование индивидуальных организаторских умений в рамках выполняемых обязанностей в ходе спортивно-туристской деятельности (учебный кабинет. Форма урока - ролевая игра).

Освоение способов ориентирования на местности по легенде (школьная площадка или другая местность).

Освоение способов ориентирования на местности в соревновательной форме (школьная спортивная площадка).

Освоение способов ориентирования на местности в игровой форме (спортивный зал или школьная спортивная площадка).

Освоение способов ориентирования на местности по компасу. Форма урока - прогулка.

Формирование функционального потенциала организма - стать выносливее (быстрее, сильнее, координированнее).

Освоение этапов туристской полосы препятствий в рамках формирования практических навыков туристско-познавательной деятельности (спортивный зал, деятельность на местности).

Экскурсии (путешествия) - зона деятельности школьника, в которой расширяется его кругозор, развиваются способности к познавательной деятельности, формируются определенные поведенческие навыки; необходимо определить вид, цель, средства, особенности, результаты экскурсии.

Тематические классные часы. Примеры:

«Тризм - средство твоего развития и познания родного края».

«Физическая подготовка в походе».

«Туристские маршруты по Красноярскому краю».

Самостоятельная работа:

индивидуальные домашние задания по рекомендации учителя в рамках повышения уровня физической подготовленности;

творческое задание «Расскажи, в каких музеях (парках, концертных залах, местах отдыха, стадионах или других спортивных сооружениях) ты был»

Поход (выходного дня, однодневный или многодневный)

Следует рассматривать как место проявления и реализации индивидуальных возможностей и способностей школьника, место формирования самостоятельности, умений самовоспитания и самоконтроля; место освоения жизненно важных умений и навыков. Уместно анкетирование после похода в предложенном содержании.

Дни здоровья, туристская полоса препятствий в разном содержании, соревновательная деятельность в разных формах, спортивноигровая деятельность - места презентаций успехов школьника по физической подготовленности.

Совместная деятельность общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования: физкультурно-спортивными клубами. Туристскими кружками и клубами, детскими образовательными центрами, семейными и туристско-семейными клубами. Данную организационную форму следует рассматривать:

как ресурс становления новых образовательных практик;

как ресурс активизации учебно-воспитательного процесса в формировании у подрастающего поколения ценностей: «здоровый образ жизни», «ответственность», «семья».

как ресурс оформления интересов ребенка относительно представляемого вида деятельности.

Программа по учебному предмету «Спортивно-познавательный туризм» составлена на основе краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае.

Примерная программа конкретизирует содержание тем по учебному предмету, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрепредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся(приложение2).

При реализации программы по учебному предмету «СПТ» следует предусмотреть:

Варианты структурирования учебного материала по предмету на учебный год;

климатические условия;

материально-технические возможности общеобразовательного учреждения;

возможность изучения отдельных тем по учебному предмету с учетом межпредметных и внутрепредметных связей, в частности во взаимосвязи с физической культурой, с внеклассными мероприятиями воспитательной и физкультурно-спортивной направленности;

взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей.

При изучении обучающимися темы: «Туризм как средство ознакомления с достопримечательностями Красноярского края» разделы «Основы туристской подготовки» возможно использование следующих форм обучения: прогулки, экскурсии, проведение интегрированных уроков.

В результате изучения учебного предмета «СПТ» обучающийся должен знать историю туризма и физкультурно-спортивного движения в Красноярском крае.

Влияние занятий туризмом на физическую подготовленность школьников.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Средствами общей физической подготовки достигаются:

разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;

развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов. Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов.

Многолетние наблюдения за туристскими группами школьников и студентов педагогических институтов, участниками одноразовых многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы.

Так, на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины — пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов в лыжных. Многолетние (4—5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе туризмом, к 16 годам увеличивается по сравнению с их показателями 12-летнего возраста на 46,7%, то у регулярно занимающихся туризмом она увеличивается на 63,9%; у занимающихся спортом — на 101,7%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет соответственно 81,2 %, 99,9% и 126,5%.

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние

на улучшение физической подготовленности школьников. Так, по данным наблюдений, результат прыжка в длину с места у девочек 16 лет, не занимающихся ни спортом, ни туризмом, улучшился по сравнению с 12-летними на 5,3%), у занимающихся туризмом — на 9,1%, у спортсменок — на 27,3%. Улучшение этого показателя у мальчиков составило соответственно 16,5%, 24,5%, 31,4%.

Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологически обусловленным и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Вот почему у занимающихся туризмом имело место, более выраженное улучшение многих физиологических показателей, и в первую очередь показателей кардиореспираторной системы. Так, у занимающихся туризмом имело место, более выраженное урежение пульса по сравнению со школьниками, которые не занимались ни туризмом, ни спортом, хотя и менее выраженное по сравнению со спортсменами.

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 увеличилась на 93,6%. У мальчиков глубина дыхания увеличилась соответственно на 57,4% и 98,0%. Максимальная вентиляция легких у девочек увеличилась соответственно на 31,4% и 59,0%, у мальчиков соответственно на 39,1 % и 69,2%.

Вот почему сегодня школьный туризм в тесном контакте с краеведческой работой во время походов столь популярен среди школьников и молодежи. Туристские походы познавательно-оздоровительной направленности уже широко используются многими школами для расширения и углубления знаний учащихся, формирования их мировоззрения, оздоровления.

Турист умеет ходить. Обладает он и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши, а какие не будут гореть. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не

заблудиться в лесу, быстро починит порвавшуюся одежду. Здесь идет речь о туристах школьников, а не о взрослых туристах разрядниках, которые умеют двигаться сквозь глухую тайгу по звериным тропам и затесам многолетней давности, в трескучие морозы ночевать на снегу, строить плоты без единого гвоздя и проходить на них бурные речные пороги и перекаты.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются, по существу, обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению.

Знакомясь во время походов с предприятиями, стройками, колхозами и совхозами, с людьми различных профессий, школьники более осмысленно подходят к выбору будущей специальности. Многие ребята, например, хотят стать геологами. Но ведь такая работа это не только песни у ночного костра, радость открытий и путешествий по нехоженным местам. Это и грязь, и холод, и пронизывающий до костей ветер, и валящая с ног усталость. Так пусть ребята сходят в поход раз, другой, третий, пусть познакомятся со всеми сторонами походной жизни. Пусть не по книжкам они узнают, на что идут, избирая романтическую специальность геолога.

Но туризм это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. При разработке маршрута похода руководитель должен планировать по возможности посещение памятных и исторических мест, мест боев гражданской и Великой Отечественной войн, организацию встреч с передовиками производства и т. д.

Туризм средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы. Лучшие наши писатели посвятили немало прекрасных страниц родной природе. Ребята читают эти страницы, выписывают цитаты. Но это не может научить их видеть и понимать саму природу так, как понимали ее Толстой, Чехов, Тургенев. Нельзя познать красоту природы только через призму человеческого слова. Если слово не

вызовет у читателя того чувства, которое переживал автор, создавая свое произведение, это слово остается пустым звуком.

В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолеть в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Ради общего дела они учатся преодолевать усталость, становиться выше личных симпатий и антипатий, помогать друг другу, быть чуткими, а если нужно, беспощадными к нарушителям порядка. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у школьника сознательную дисциплину, настойчивость.

Нельзя недооценивать и того, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности и ребят.

Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослым и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в школу.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования - экспериментальное обоснование качественного влияния занятий СПТ на подготовку обучающихся к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

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

1. Изучить и проанализировать специальную и учебно-методическую литературу по спортивно познавательному туризму и подготовке обучающихся к выживанию в экстремальных ситуациях.

2. Усовершенствовать методику проведения уроков ОБЖ путем внедрения в программу элементов техники туризма и турпохода.

3. Выявить эффективность воздействия усовершенствованной методики на всестороннюю подготовку обучающихся 9 классов к выживанию в экстремальных условиях природного характера.

2.1 Организация исследования

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач, был организован и проводился педагогический эксперимент на базе МБОУ «Лицей №8» г Красноярска в 2016-2017 году. Исследование проводилось Зыковым Ильей Викторовичем, студентом института ФКСиЗ им.Ярыгина, КГПУ им. В.П.Астафьева, под руководством д.п.н., профессора кафедры спортивных дисциплин Яновой М.Г. В эксперименте приняли участие обучающиеся 9 классов, из которых были сформированы группы по 10 человек (. 9 а. класс - контрольная групп; 9 б класс- экспериментальная группа). При формировании

групп учитывался пол учащихся (5 девочек и 5 мальчиков), их физическое развитие и антропометрические данные, состояние здоровья, общая успеваемость по предметам и социумность. Занятия по основам безопасности жизнедеятельности человека проводились в течение учебного года по ФГОС дисциплины для обучающихся общеобразовательной школы. В ходе эксперимента была предложена усовершенствованная методика организации и проведения уроков для учащихся 9 б класса, где обучались испытуемые из экспериментальной группы (ЭГ). Методика разрабатывалась на основе стандарта дисциплины, где была изменена система средств обучения и форм организации занятий. Элементы туристских навыков, экскурсии и турпоходы предположительно способствуют всесторонней подготовке школьников к выживанию в экстремальных ситуациях. Для достижения поставленной цели в ходе эксперимента были использованы педагогические методы исследования – анкетирование, контрольные испытания (физические упражнения). Испытуемым было предложено пройти тестирование по измерению ловкости и быстроты движений, а так же анкетирование по уровню базовых знаний выживания в экстремальных природных ситуациях. Так как участники эксперимента наблюдались в течение учебного года во время занятий по ОБЖ, тестирование проводилось в октябре 2016-го и в мае 2017 года. На основе сравнительного анализа полученных результатов и их достоверности определялась состоятельность гипотезы, формировались выводы по проделанной работе. В организации и проведении педагогического эксперимента принимали участие: медработник - Князева Марина Сергеевна, учитель физической культуры и ОБЖ - Исмаилов Тимур Эльшадович, а так же работники лыжной базы «Елочка» КГПУ.

2.2 Методы исследования

При выполнении данной работы были использованы следующие педагогические методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных источников.

Для сбора информации и более четкого представления методологии исследования, определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы были изучены научные источники по туризму, основам безопасности жизнедеятельности, педагогике, теории и методике физической культуры, документы ЧС.

2. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов или нового содержания обучения.

Данный эксперимент проводился с целью экспериментального обоснования качественного влияния туристских навыков (СПТ) при подготовке школьников к выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Эксперимент имел сравнительный характер и проходил в три этапа:

1 этап. Первый этап включал в себя выбор темы исследования, определение цели и задач, выдвижение гипотезы. Был разработан план, решались организационные моменты по выбору базы и времени проведения эксперимента, организовывались группы испытуемых.

2 этап. Разработка экспериментальной методики по усовершенствованию процесса обучения основам безопасности жизнедеятельности и подготовке обучающихся 9 классов к выживанию в экстремальных природных ситуациях. Внедрение усовершенствованной методики в учебный процесс по ОБЖ на

практике. Проведение тестирования испытуемых , обработка полученных результатов.

3 этап. Выявление степени эффективности экспериментальной методики по подготовке школьников к выживанию в экстремальных природных ситуациях на уроках по ОБЖ. Сравнительный анализ результатов ,полученных в ходе эксперимента , на основании которого была определена состоятельность гипотезы. Обсуждение и формирование выводов по проделанной работе, подготовка к защите в ГАК.

3. Контрольные испытания

Как правило это контрольные упражнения (тесты) , позволяющие учителю(тренеру) определить, или оценить, уровень развития физических качеств или способностей ,в конечном итоге судить об эффективности учебно-тренировочного процесса.

1 Тест «Челночный бег» (3 x 10м). Упражнение использовалось для измерения изменений в развитии ловкости у испытуемых под влиянием усовершенствованной методики.

Оборудование: секундомеры, ровная дорожка 10м , ограничение двумя параллельными чертами .

Процедура тестирования: По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта .Следует команда «Марш» испытуемый пробегает 10 метров., касается рукой черты, возвращается назад, касается рукой черты , от которой стартовал, и бежит в третий раз 10м. и финиширует.

Результат: Время засекается с точностью до десятой доли секунды. Общие указания : Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не коснулся рукой линии .В забеге могут участвовать двое испытуемых.

2. Тест «6 повторений упражнения». При помощи теста наблюдалась быстрота движений и ее изменения в ходе эксперимента.

Процедура тестирования: Исходное положение – основная стойка. По команде «марш!» учащийся быстро принимает упор присев (колени вместе, голова прямо),затем упор лежа(голова, туловище и ноги составляют прямую

линию), снов упор присев и , наконец, основная стойка . Выполняется 6 циклов.
Результат: время, затраченное на выполнение шести циклов.

4. Анкетирование

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование. В отличие от беседы в анкете существует логическая конструкция. Для проведения анкетирования необязателен личный контакт исследователя с респондентами.

По содержанию вопросы могут быть прямыми и косвенными ; по форме – открытые и закрытые. Более удобные в этом плане анкеты с закрытыми вопросами , в которых возможности выбора ограничиваются за ранее определенным числом вариантов , предусмотренных составлением (например «да» или «нет»).

Предложенная нами анкета по изучению готовности обучающихся 9 классов к выживанию в экстремальных природных ситуациях имеет ключ , поэтому отмеченные респондентами варианты ответов оцениваются как «правильно» и «неправильно» (приложение 3,4).

5. Метод математико-статистической обработки результатов.

Для оценки результатов педагогического воздействия использовался метод математического анализа. Качественный и количественный прирост выразился в процентном соотношении и абсолютных единицах измерения , достоверность различий независимых результатов определялась по t – критерию Стьюдента. Полученные данные сравнительного педагогического эксперимента отражены в результатах , таблицах графиках.

При математической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялось среднее арифметическое по формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}; \text{ где } \Sigma - \text{ знак суммирования};$$

n – число испытуемых;

x – отдельные значения.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

где X_{\max} – наибольшее число;

X_{\min} – наименьшее число;

K – табличный коэффициент

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Где X_1 и X_2 – среднее арифметические величины первого и второго измерения;

m_1 и m_2 – ошибки средних арифметических первой и второй группы.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей $P(t) \geq P(t_{st})$ по определению Стьюдента (t_{st} – критерий Стьюдента).

2.3 Экспериментальная проверка эффективности усовершенствованной методики подготовки обучающихся 9 классов к выживанию в экстремальных ситуациях

При разработке экспериментальной программы для учащихся 9б класса за основу была взята программа ФГОС «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных школ.

Государственный стандарт.

Примерные программы по предмету ОБЖ для основной школы, старшей базовой и старшей профильной школы составлены на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования. Примерные программы конкретизируют содержание предметных тем образовательного стандарта, дают примерное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Примерные программы по предмету ОБЖ для основной и старшей базовой школы рассчитаны на 35 часов, программа для старшей профильной - на 140 часов. При этом в них предусмотрен резерв свободного учебного времени (15) для реализации авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Примерные программы выполняют две основные функции:

информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Примерные программы являются ориентиром для составления авторских учебных программ и учебников (а также могут использоваться при тематическом планировании курса учителем). При этом авторы учебных программ и учебников могут предложить собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся. Тем самым примерные программы содействуют сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса.

Усовершенствование программы ОБЖ содержит введение в практический раздел формирование навыков туристской техники:

- определение расстояния при помощи подсчета парных шагов , по времени, глазомерно;
- определение направления по сторонам горизонта при помощи часов , компаса, хождение по азимуту, легенде;
- подача сигналов бедствия;
- сбор и употребление в пищу природных ресурсов;
- добывание воды и разведение костра в отсутствии спичек, приготовление пищи;
- типы костров и их предназначение;
- укладка рюкзака и установка палатки;
- сооружение укрытий из природных материалов;
- изготовление носилок из подручных материалов, транспортировка «пострадавшего» и др.

В конце изучения ОБЖ был запланирован однодневный туристский поход, во время которого на различных этапах отрабатывались туристические навыки.

Организация турпохода

1. Цели: учебная, спортивная.
2. В связи с поставленными целями был определен район похода – «Ветлужанка».
3. Сформирована группа из 20 человек: 12 девочек и 8 мальчиков, учащихся 9 «б» класса.
4. Разработан маршрут похода в соответствии с нормами.
5. Определена стратегическая схема маршрута: маршрут линейный.
6. Составлен план - график движения в походе (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 дневной поход школьным врачом .
11. Составлена и утверждена директором общеобразовательного учреждения инструкция по обеспечению безопасности. Участников мероприятия. Проведен подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте, под роспись каждого учащегося.
12. Группа зарегистрирована в подразделении Службы спасения МЧС России .
13. Для организации однодневного туристического 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 свертывание бивака;

Разведение костра;

Переправа на веревке с перилами.

Проведение похода.

Дата проведения : Май 15.05.17

Место сбора: МБОУ Лицей № 8 (8.00)

Сбор учащихся , медработника , учителя БЖ . Посадка в автобус, отправление к месту начала похода .

Лыжная база КГПУ 9.00.

Инструктаж по ТБ, донесение целей и задач похода.

1 этап. Начало пути. 9.10.

Задание: 3-е учащихся двигаются по заданному направлению, по карте.

По прибытию к контрольной точки, следующая тройка берет карту и продолжает путь по азимуту до следующей контрольной точки и так до тех пор, пока каждый ученик не побывает в роли инструктора.

Привал 10 минут.

2 Этап. Сады 9.50

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 мин.

Привал 10мин.

3 Этап. ЛЭП 11.10.

Задание: ученики делятся по 5 человек на 4 группы. В каждой группе выбирается пострадавший, и ставится диагноз, группы по очереди начинают выполнять задание, за 10 мин 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.

4 Этап. Озеро 12.50.

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

Привал 10 мин.

Осмотр одежды, восстановление дыхания.

5 Этап. Седловина 14.30.

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

7 Этап. Дорога 16.00

Задание: ученики делятся по 5 человек на 4 группы. Каждой группе дан определенный вид костра, ученики собирают костер без его поджога.

Далее дается задание развести костер без спичек 40 мин.

Привал 10 минут.

8 Этап. Дамба 17.20.

Задание: ученики 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.

Л/С Ветлужанка. 20.00

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

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для подтверждения (или опровержения) гипотезы исследования был организован и проводился педагогический эксперимент в 2016 – 2017 учебном году. Группы испытуемых составили обучающиеся 9-х классов (9 а – КГ; 9б- ЭГ).

На констатирующем и контрольном этапах исследования при оценки качественных признаков сознательного отношения к проблемам выживания в экстремальных природных ситуациях школьников – подростков ,были получены следующие результаты:

3.1 Влияние занятий СПТ на уровень базовых знаний и умений обучающихся по выживанию в экстремальных условиях.

Для изучения данного вопроса участникам эксперимента было предложено ответить на вопросы анкеты (тесты) в начале исследования и в конце, после окончания учебного года, в течение которого была применена усовершенствованная методика обучения основам безопасности жизнедеятельности . Ответы учащихся на вопросы содержали информацию о готовности к выживанию в экстремальных природных ситуациях на момент тестирования.

В результате статистической обработки полученных данных было выявлено качественное изменение оценки собственных базовых знаний и умений. Так , у респондентов из контрольной группы количество «правильных» ответов увеличилось на 14.2%; у экспериментальной 31,8%. Разница средне статистических результатов составила 17,6%.

Таблица 1

Результаты исследования испытуемых по вопросам базовых знаний и практических навыков выживания в экстремальных природных ситуациях (%).

| № Вопроса | КГ | | Кач-ое изменение | ЭГ | | Кач-ое изменение |
|-----------------|-------|-------|---------------------|-------|-------|---------------------|
| | до | после | | до | после | |
| 1 | 55 | 70 | 15 | 53 | 85 | 98 |
| 2 | 30 | 55 | 15 | 40 | 90 | 50 |
| 3 | 45 | 60 | 15 | 43 | 70 | 27 |
| 4 | 60 | 65 | 5 | 62 | 68 | 6 |
| 5 | 33 | 40 | 7 | 30 | 70 | 40 |
| 6 | 27 | 43 | 16 | 25 | 80 | 55 |
| 7 | 20 | 50 | 30 | 24 | 75 | 57 |
| 8 | 15 | 35 | 20 | 15 | 87 | 72 |
| 9 | 70 | 45 | 5 | 68 | 76 | 8 |
| 10 | 25 | 50 | 25 | 30 | 55 | 25 |
| 11 | 15 | 40 | 25 | 13 | 80 | 67 |
| 12 | 65 | 68 | 3 | 70 | 78 | 8 |
| 13 | 60 | 64 | 4 | 62 | 85 | 23 |
| 14 | 50 | 69 | 19 | 55 | 76 | 21 |
| 15 | 34 | 50 | 16 | 37 | 64 | 27 |
| 16 | 50 | 55 | 5 | 48 | 67 | 19 |
| 17 | 38 | 45 | 7 | 40 | 50 | 10 |
| Ср. Статист. | 40,7% | 54,9% | 14,2% | 42,0% | 73,8% | 31,8% |

Значительные изменения в конце эксперимента произошли в ответах на вопросы, связанные с практической деятельностью (2,6,7,8,11). Например, на вопрос; «Что является главным для заблудившегося туриста?» в ответах ЭГ результат изменился на 50% по сравнению с началом эксперимента; в КГ на 15%. В вопросе по знанию и использованию Азимута (11 вопрос) в ЭГ

количество правильных ответов возросло до 67% (в начале 13%) в КГ- 25% (15% в начале). Межгрупповая разница в конце эксперимента составила 42%. Так же значительно изменилось количество правильных ответов на вопрос по технике вязания узлов и их применению(8); добывании огня и разведении костра при отсутствии спичек (6); способы добычи воды (7) (таблица 1.рис.1).

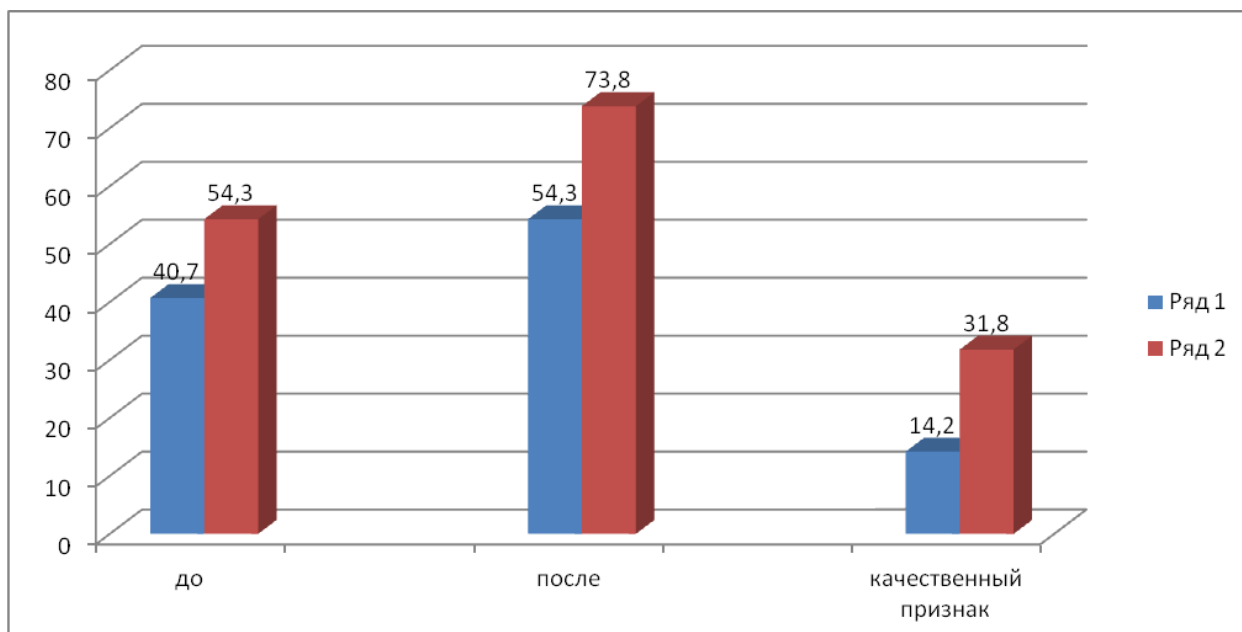


Рисунок 1 - Столбиковая диаграмма сравнения показателей развития базовых знаний по выживанию в экстремальных природных ситуациях.

Вывод. На основании выше изложенных результатов, можно утверждать, что за весь период исследования произошли изменения в сторону улучшения базовых знаний и готовности к выживанию в экстремальных природных условиях в обеих группах. Но значительный прирост качества знаний по ОБЖ наблюдается у испытуемых из экспериментальной группы, где была предложена усовершенствованная методика обучения предмету. Учащиеся имели возможность теоретические базовые знания по безопасности жизнедеятельности, закрепить практической деятельностью во время турпохода и изучением туристической технике. Значит, занятия спортивно-

познавательным туризмом качественно влияют на уровень базовых знаний и умений по выживанию в экстремальных ситуациях природного характера.

3.2 Развитие быстроты и ловкости

Физическое и психологическое здоровье, а так же развитие физических качеств и способностей имеют важное значение в обеспечении жизнеспособности. Подготовленный человек способен бороться за свое существование, длительное время автономно выживать в экстремальных условиях.

В данном эксперименте проводилось исследование быстроты и ловкости, их динамики в ходе освоения туристских навыков.

Ловкость – весьма специфическое качество, генетически унаследованное. Ловкость обеспечивает способность выбирать и выполнять нужные движения или действия правильно находчиво, быстро и более совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, когда на раздумывание нет времени.

Ловкость для туриста связана с повышением его способности выполнять сложные по координации движения в различных ситуациях. Во всех практических случаях, когда движение внезапно осложняется, необходимо проявлять ловкость на отдельных участках пути (при движении по крутым травянистым, снежным склонам и осыпи на переправах), когда требуется быстрое решение двигательных задач в меняющейся обстановке (срыв на скале или переправе). В критической ситуации отводятся считанные секунды для проявления находчивости и инициативы в выборе целесообразных решений движений и быстрой реакции к их выполнению.

Быстрота, как и ловкость, в известной мере качество врожденное однако, в процессе тренировки их, в определенной мере, можно совершенствовать. По данным научных исследований, быстрота простой

реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью, поэтому трудно поддается развитию, возможность повышения быстроты движений в локомоторных циклических актах весьма ограничена. Вместе с тем, быстрота это то физическое качество, которое может способствовать принятию быстрых решений и действий, необходимых не только для решения оперативных задач в спорте или туризме, но и при выходе из экстремальной ситуации.

Ловкость, координация, быстрота во многом зависят от наследственно обусловленных задатков и отличаются стабильностью, консервативностью, могут раскрываться при предъявлении к организму измененных или повышенных требований.

В ходе исследования мы решили выяснить будут ли влиять занятия туризмом на развитие быстроты и ловкости у подростков 14-15 лет.

Участникам педагогического эксперимента были предложены контрольные упражнения, которые они выполняли дважды, в начале и конце.

Так в тесте «челночный бег 3x10м» при исследовании ловкости были получены следующие результаты. (рис.2. таблица 2).

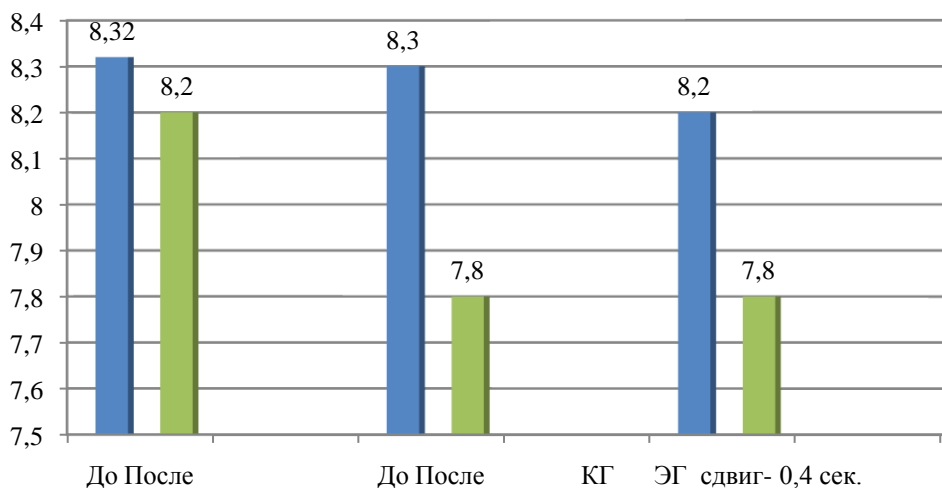


Рисунок 2 - Диаграмма развития ловкости под влиянием занятий туризмом

Однако, для окончательного утверждения того, что предлагаемые средства усовершенствованной методике обучения ОБЖ положительно влияют на развитие консервативных способностей, а в данном случае ловкости,

следует убедиться в статистической достоверности различий (t) между полученными среднеарифметическими значениями. Для этого полученное значение достоверности различий (t расчетное) сравнивали с граничным значением. При числе степеней свободы 18 граничное значение t – критерия Стьюдента для 5% - ного уровня значимости ($p=0,05$) равно 2,10 ($t_{0.05} = 2,10$) (таблица 2). В данном испытании результат определялся по затраченному времени (сек). При условии соблюдения правил выполнения задания.

Из рисунка видно, что в контрольной группе средний показатель в этом испытании до эксперимента составил 8,32 сек, после – 8,2. Прирост средне группового результата составил 0,12 сек или 1,3%.

Участники экспериментальной группы показали следующие средние результаты: до – 8,3 сек, после – 7,8 сек, улучшение произошло на 0,5 сек, в процентном соотношении – 6,0%.

Соотношение среднеарифметических величин показывает ,что до начала эксперимента результаты в упражнении «Челночный бег» были практически, одинаковые у обеих групп. В конце наблюдается прирост качества в обеих группах, но в значительной мере у испытуемых из ЭГ.

Таблица 2

Определение достоверности полученных результатов по t – критерию Стьюдента. Развитие ловкости

| Группы (n-10 чел.) | До $x_1 \pm m$ | После $x_2 \pm m$ | Сдвиг | | t | При $P=0,05$ $T=2,10$ |
|------------------------|-------------------|----------------------|--------|-----|------|-----------------------------|
| | | | Абс.ед | % | | |
| КГ | 8.32±0,11 | 8.2 ± 0,1 | 0,12 | 1,4 | 1.58 | > |
| ЭГ | 8.3 ± 0,12 | 7.8 ± 0.1 | 0,5 | 6,0 | 3,35 | < |
| Разница м/группами | 0,02сек | 0,4 сек | | | | |
| t | 0,26 | 2,68 | | | | |
| Достоверность различий | > | < | | | | |

На основании полученных результатов можно утверждать, что изменения произошли в обеих группах в абсолютных единицах измерения – это важно для такого консервативного качества как ловкость. Однако в результатах КГ t расчетная получилась меньше значения граничного t – критерия. Значит результаты недостоверны и разница между средними показателями случайная. Результаты ЭГ достоверны так как t расчетная (3,35), что больше граничного значения t 0,05.

Так же достоверны различия между средними арифметическими двух групп (КГ и ЭГ) в конце эксперимента – $2,68 < t$ 0,05.

При оценке развития быстроты под влиянием усовершенствованной методики испытуемые выполняли контрольный тест « 6 повторений упражнений» .Критерием оценки являлись точность и быстрота повторений, сложность заключалось в том, что каждое движение участники вынуждены были контролировать ,чтобы не допускать сбоев (рис.3. таблица 3).

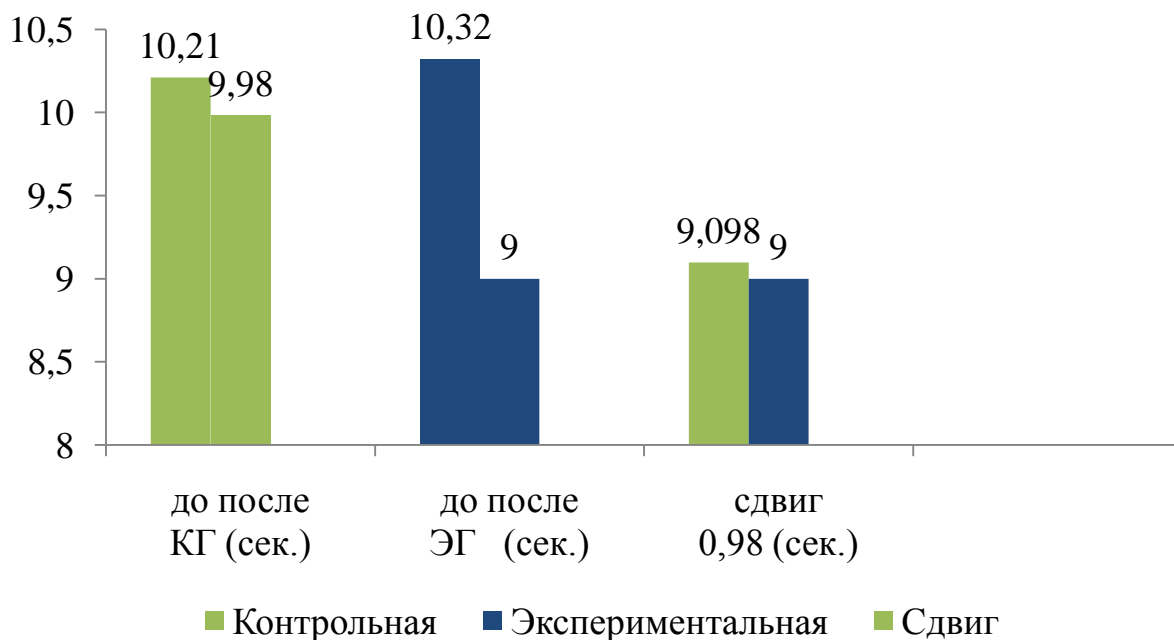


Рисунок 3 – Результаты исследования быстроты в ходе эксперимента.

Сопоставление среднеарифметических величин показывает, что результаты в каждой группе изменились в сторону улучшения, но в разных

значениях для контрольной и экспериментальной группы.

Так испытуемые из КГ в начале эксперимента показали средний результат 10,21 сек; в конце 9,98 сек. Результат улучшился на 0,23 сек или 2,3%.

Средний результат ЭГ составил 10,32 сек. В начале эксперимента, в конце- 9,0 сек.

Прирост качества произошел на 1,32 в абсолютных единицах в процентном соотношении на 12,8.

Если сравнивать средние показатели между группами, то логично отметить, что в начале значительной разницы в показателях не наблюдалось (0,11 сек) , к концу результат ЭГ по сравнению с КГ улучшился на 0,98 сек.

Таблица 3

**Определение достоверности полученных результатов в исследовании
быстроты (сек).**

| Группы (n-10 чел.) | До $x1 \pm m$ | После $x2 \pm m$ | Сдвиг | | t | При P=0,05 T=2,10 |
|-------------------------------|------------------|---------------------|--------|------|-------|-------------------------|
| | | | Абс.ед | % | | |
| КГ | 10.21±0,36 | 9,98 ±0,32 | 0,23 | 2,3 | 0,479 | > |
| ЭГ | 10,32±0,42 | 9,0± 0.36 | 1,32 | 12,8 | 2,431 | < |
| Разница м/группами | 0,11сек | 0,98сек | | | | |
| t | 0,2 | 2,04 | | | | |
| Достоверно сть различий | > | > | | | | |

При определении достоверности различий результатов путем сравнения с

табличным были получены неоднозначные выводы. Во всех случаях был выявлен положительный сдвиг результатов при исследовании быстроты в абсолютных единицах измерения, но этого не достаточно, что бы утверждать о достоверности различий среднеарифметических групп испытуемых в конце эксперимента. Исключением является результат, полученный при изучении развития быстроты участников экспериментальной группы, где ошибка разности между контрольными показателями составила 2,431 что является достоверной не в высокой степени ($t_{\text{расчетное}} < t_{0,05}$).

Вывод . Таким образом, достоверность среднеарифметических результатов между группами и положительный сдвиг в абсолютных единицах измерения (сек) при исследовании развития быстроты у обучающихся, свидетельствует об эффективности усовершенствованной методики, которая была реализована в учебном процессе 9 классов по изучению основ безопасности жизнедеятельности человека.

ВЫВОДЫ

1. В результате анализа литературы установлено, что для уменьшения отрицательного воздействия неблагоприятных факторов человеку необходимо сохранять самообладание, выдержку, проявлять способность к самопомощи. Для этого необходимо проводить психологическую, физическую и другие виды подготовки лиц, которые могут оказаться в экстремальных ситуациях. Экстремальные ситуации обычно связаны с небольшим количеством людей и имеют локальный характер. Индивидуальные способы поведения в критической ситуации многообразны и определяются как самой ситуацией, так и характером человека, который в них попадает. В то же время можно выделить некоторые общие способы поведения в этих ситуациях: импульсивность, пассивность и активность.

2. В соответствии с целью и задачами педагогического исследования, нами была усовершенствована методика организации и проведения занятий по ОБЖ в 9 классах. Методика предусматривала направленные влияния на уровень базовых знаний и умений обучающихся по выживанию в экстремальных природных условиях. Испытуемым из экспериментальной группы было предложено изучение элементов туристской техники на уроках по ОБЖ и в конце эксперимента однодневный туристский поход. На этапах турпохода учащиеся выполняли задания на быстроту, ловкость, сообразительность, смелость, быстро и точно принимать решения. Так же на практике реализовывались теоретические знания по выживанию в экстремальных условиях: добывание огня и пищи, оказание помощи пострадавшему товарищу, сооружение временного укрытия, ориентирование на местности по признакам и компасу, хождение по азимуту и др. Методика была внедрена во время педагогического эксперимента, который был организован и проводился в 2016-2017 учебном году. Исследование проводилось на базе МБОУ Лицей №8 г Красноярск в котором приняли участие обучающиеся 9

классов.

3. Для объективного суждения об эффективности усовершенствованной методики по развитию базовых знаний и умения школьников при выживании в экстремальных природных условиях, участники эксперимента выполняли контрольные испытания на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Так изменение уровня базовых знаний изучалось посредством анкеты (тесты). Ответы учащихся на вопросы анкеты содержали информацию о готовности к выживанию в экстремальных природных ситуациях на момент тестирования. Из физических качеств исследовались быстрота и ловкость, они во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, отличаются стабильностью, консервативностью, могут раскрываться при предъявлении к организму измененных или повышенных требований.

В следствие обработки результатов было выявлено, что оценка собственных базовых знаний изменилась в сторону увеличения у КГ на 14,2%, у ЭГ 31,8%, качественный межгрупповой признак составил 17,6% (данные анкетирования).

В «челночном беге 3x10м» результаты улучшались в абсолютных единицах: КГ- на 0,12сек; ЭГ на 0,5 сек. Различие результатов достоверно у ЭГ и межгрупповые в конце эксперимента (0,4сек). В тесте на развитие быстроты «6 повторений упражнений» сопоставление среднеарифметических величин (сек) определило улучшение результатов, но в разных значениях для групп. Так испытуемые из КГ в конце исследования улучшили результаты на 0,23 сек; из ЭГ на 1,32 сек. Различия результатов достоверны только у испытуемых ЭГ.

Таким образом, можно утверждать, что использование элементов СПТ при подготовке школьников к выживанию в экстремальных природных ситуациях имело положительное значение.

Список Литературы

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов учреждений средних профессиональных образования / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. — М.: ИЦ Академия, 2010. — 176 с.
2. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров. 19-е изд., пер. и доп. / Э.А. Арустамов. — М.: Дашков и К, 2016. — 448 с.
3. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров, 19-е изд., перераб. и доп.(изд:19) / Э.А. Арустамов. — М.: ИТК Дашков и К, 2016. — 448 с.
4. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Терминология: Учебное пособие / С.В. Белов, В.С. Ванаев, А.Ф. Козьяков. — М.: МГТУ им. Баумана, 2007. — 304 с.
5. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): Учебник для бакалавров / С.В. Белов. — М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2013. — 682 с.
7. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (Техносферная1. Бессараб, Д. А. География международного туризма. В 2 частях. Часть 2. География видов туризма / Д.А. Бессараб, Л.В. Штефан. - М.: ТетраСистемс, 2013. - 224 с.
8. Боголюбов, В. С. Экономика туризма. Учебник / В.С. Боголюбов, В.П. Орловская. - М.: Академия, 2013. - 192 с.
9. Большаник, П. В. Туристское страноведение. Учебное пособие / П.В. Большаник. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 244 с.
10. Бондаревский, Д. В. Страноведение. Франция / Д.В. Бондаревский, А.А. Марцелли. - М.: Феникс, 2009. - 416 с.
11. Ветитнев, А. М. Лечебный туризм / А.М. Ветитнев, А.С. Кусков. - М.: Форум, 2010. - 592 с.
12. Губа, В. П. Лечебно-оздоровительный туризм. Учебник / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - Москва: РГГУ, 2010. - 120 с.
13. Губа, В. П. Методы научного исследования туризма. Учебное пособие / В.П.

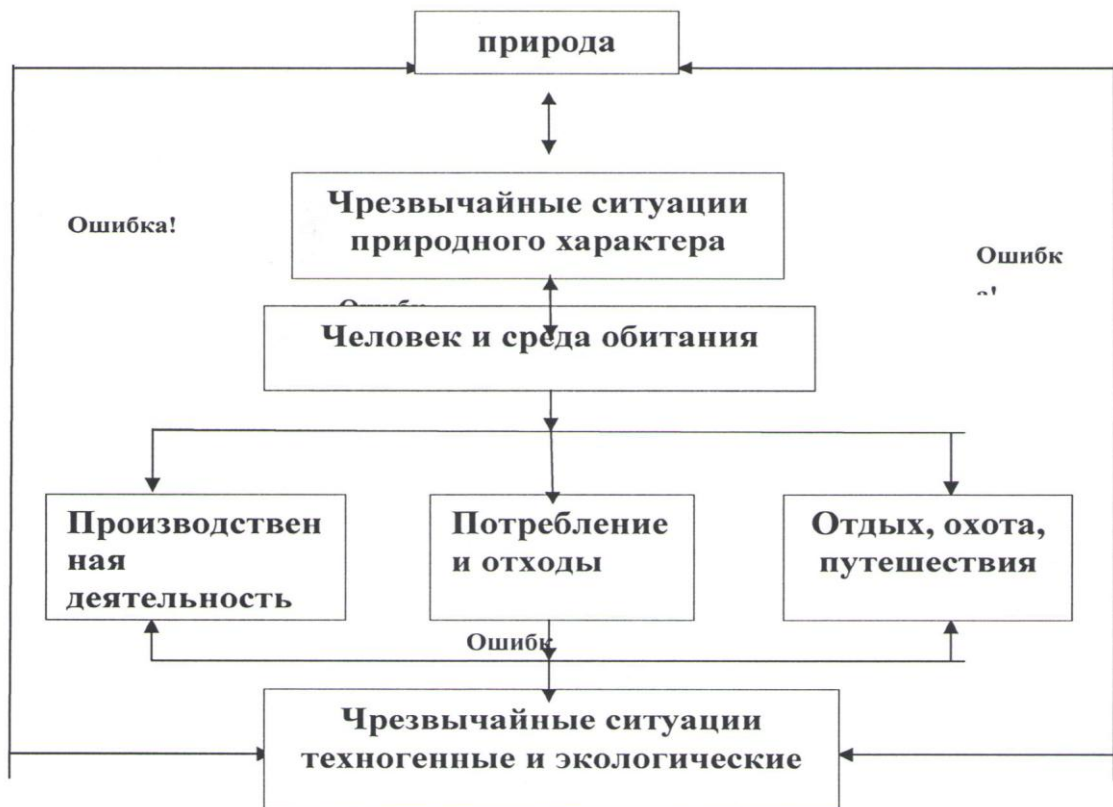
- Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - М.: Физическая культура, 2010. - 176 с.
14. Дегтярев, Александр Николаевич; Экологический Туризм. Экологическая, Климатическая, Рекреационная Оценка Территорий Как Объектов Экологического Туризма / Дегтярев Александр Николаевич;. - Москва: ИЛ, 2007. - 157 с.
15. Джанджугазова, Е. А. Туристско-рекреационное проектирование. Учебник / Е.А. Джанджугазова. - М.: Academia, 2014. - 272 с.
16. Драчева, Е. Л. Страноведение. Германия. Италия. Финляндия / Е.Л. Драчева, А.О. Яворская, Т.Т. Христов. - М.: Книгодел, 2012. - 308 с.
17. Дурович, А. П. Маркетинг в туризме. Учебное пособие / А.П. Дурович. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 320 с.
18. Ехина, М. А. Бронирование гостиничных услуг. Учебник / М.А. Ехина. - М.: Academia, 2016. - 240 с.
19. Исаева, Т.Е. Речевая коммуникация в туризме. Учебное пособие с материалами на английском языке / Т.Е. Исаева. - М.: Дашков и К°, 2013. - 100 с.
20. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма / А.Б. Косолапов. - М.: КноРус, 2007. - 272 с.
21. Косолапов, А. Б. Технология и организация туроператорской и турагентской деятельности. Учебное пособие / А.Б. Косолапов. - М.: КноРус, 2015. - 296 с.
22. Кужель, Ю. Л. Страноведение - ОАЭ, Япония, Китай. Учебное пособие / Ю.Л. Кужель, А.О. Яворская, Т.Т. Христов. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2014. - 262 с.
23. Кусков, А. С. Туристское ресурсоведение / А.С. Кусков. - М.: Академия, 2008. - 208 с.
24. Матвеева, Любовь Дмитриевна; Кузьминых Константин Александрович Методические Указания По Выполнению Дипломной Работы Для Студентов Специальности 100103 Социально-Культурный Сервис И Туризм И Направления Подготовки Бакалавров 100200 Туризм / Александрович Матвеева Любовь Дмитриевна; Кузьминых Константин. - Москва: СИНТЕГ, 2008. - 397 с.

25. Матюхина, Ю. А. Экскурсионная деятельность / Ю.А. Матюхина, Е.Ю. Мигунова. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2012. - 224 с.
26. Можяева, Н. Г. Организация туристской индустрии и география туризма. Учебник / Н.Г. Можяева, Г.В. Рыбачек. - Москва: ИЛ, 2014. - 336 с.
27. Морозов, М. А. Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме. Оргтехника / М.А. Морозов, Н.С. Морозова. - М.: Academia, 2009. - 240 с.
28. Новиков, В. С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Academia, 2010. - 208 с.
29. Павлова, Г. Ю. Сервисная деятельность. Учебное пособие / Г.Ю. Павлова. - М.: КноРус, 2016. - 176 с.
30. Скобельцына, А. С. Технологии и организация экскурсионных услуг / А.С. Скобельцына, А.П. Шарухин. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
31. Советское зазеркалье. Иностраный туризм в СССР в 1930-1980-е годы / В.Э. Багдасарян и др. - М.: Форум, 2007. - 256 с.
32. Соколова, М. В. История туризма / М.В. Соколова. - М.: Академия, 2010. - 352 с.
33. Холостова, Е.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. — М.: ИТК Дашков и К, 2014. — 456 с.
34. Холостова, Е.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров /
35. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. — М.: ИТК Дашков и К, 2016. — 456 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.

Взаимосвязь ЧС, природной среды и жизнедеятельности человека.



Приложение № 2.

Содержание программы.

| Классы | Осн. туристской подготовки | Ориентирование | Физическая подготовка |
|--------|----------------------------|----------------|-----------------------|
| 5 | 18 часов | 8 часа | 9 часа |
| 6 | 18 часов | 8 часа | 9 часа |
| 7 | 18 часов | 8 часа | 9 часа |
| 8 | 18 часов | 6 часов | 11 часов |
| 9 | 16 часов | 7 часов | 12 часов |

Анкета

Изучение базовых знаний и практических навыков у школьников 14

– 15 лет по выживанию в экстремальных условиях.

| №п/п | Вопросы и варианты | Ответы (V или X) |
|------|--|---------------------|
| 1 | <p>Что является главным для выживания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Психологическая подготовка. -Физическая подготовка. -Знания. -Практический навык. | |
| 2 | <p>Для заблудившегося туриста главными факторами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Желание выжить; -Приноровится к любым невгодам; -Ждать помощи. | |
| 3 | <p>Какой сигнал бедствия логично подавать в солнечную погоду:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Сигнальный костер; -Сигнальное зеркало; -Бутылочная почта; -Флаги сигналы. | |
| 4 | <p>Что можно использовать для сооружения временного укрытия в экстремальных ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Снег; -Лапник; -Камни; -Инвентарь(лыжи палки). | |
| 5 | <p>Какой тип костра эффективней применять для обогрева в случае необходимости:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Шалаш; -Колодец; -Камин; -нодья. | |

| | | |
|----|---|--|
| 6 | <p>В отсутствие спичек для добывания огня можно использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бинокль; -Очки; -Камни; -Дерево бечевку. | |
| 7 | <p>Что можно использовать для добывания воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Мелкие камни; -Гидроскопический пластик; -Углубление в грунте; -Растения. | |
| 8 | <p>Какой узел применяется для связки 2 концов веревки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Удавка» -«Стремя» -«прямой» | |
| 9 | <p>Какую ягоду есть нельзя</p> <ul style="list-style-type: none"> -Калина гордовина; -Черника; -Бузина черная; - Кислица. | |
| 10 | <p>Являются ли съедобными:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Личинки жука; -Сверчки; -Гусеницы; -Змеи. | |
| 11 | <p>Азимут это:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Расстояние; -Угол между истинными и магнитными меридианами; -Угол между севером и направлением движения . | |
| 12 | <p>Укус какого насекомого наиболее опасен для жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Мошки; -Комара; -Клеща; -Осы. | |

| | | |
|----|---|--|
| | | |
| 13 | Какую воду можно пить без обработки: -Озерную; -Морскую; -Родниковую. | |
| 14 | Какое кровотечение наиболее опасно для жизни: -Капиллярное; -Артериальное; -Венозное. | |
| 15 | При оказании первой помощи в случаях ранения нельзя: -Обрабатывать рану перекисью; -Наложить повязку; -Извлекать любые инородные тела из раны; -Использовать обезболивающие средства. | |
| 16 | Что можно использовать для изготовления носилок: -Дерева; -Палатку; -Веревку; -Одежду; -Одеяло. | |
| 17 | Какое мероприятие необходимо провести при открытом переломе в первую очередь: -Доставка в лечебное учреждение; -Противошоковое мероприятие; - Обеспечить неподвижность в области перелома. | |

Приложение 4

| Номера вопросов | Номера правильных ответов |
|--|---------------------------|
| 1 | 1,2,3,4. |
| 2 | 1 |
| 3 | 2,4 |
| 4 | 1,2,3,4. |
| 5 | 4 |
| 6 | 1,2,3,4. |
| 7 | 1,2,3,4. |
| 8 | 3 |
| 9 | 3 |
| 10 | 1,2,3,4. |
| 11 | 3 |
| 12 | 3 |
| 13 | 3 |
| 14 | 2 |
| 15 | 3 |
| 16 | 1,2,3,4,5. |
| 17 | 2 |
| Примечание 37 правильных ответов составляет 100% | |

Приложение 5

| Дата, день пути | Участки маршрута, От - до | км | Характер пути, меры безопасности | Норма скорости Км/час | Ходовое время, час. мин. | Экскурсионный объект, краеведческая деятельность. |
|-------------------------|---|---|---|-----------------------|--------------------------|---|
| 15.05.2017. 1-й день | Лыжная база КГПУ сады-ЛЭП-озеро Седловиньы дорога дамба (пруд)-л/с Ветлужанка | 2 2 2 2.4 0 1.6 0 2 2 | Грунт. Дорога. Тропа. Пересеченная местность Соблюдение дисциплины. Автобус. | 2.5-3 | 5 часов | Инструктаж по ТБ, цели, задачи, Маршрут похода. Подведение итогов. |