

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

Глушко Александр Владимирович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование навыков выживания у обучающихся 8-ых классов на
занятиях по ОБЖ.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Безопасность
жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич И.Н.

22.06.2018 [подпись]
(дата, подпись)

Руководитель ст. преп. Трусей И. В.

[подпись]
(дата, подпись)

Дата защиты 22.06.2018г

Обучающийся Глушко В. В.

[подпись]
(дата, подпись)

Оценка высший балл
(прописью)

Красноярск
2018

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты отработки навыков выживания у учащихся средних классов в походе.....	6
1.1. Особенности организации внеурочной деятельности в преподавании ОБЖ.....	6
1.2. Внеурочная деятельность, как способ отработки навыков выживания у обучающихся 8 класса во внеурочное время.....	17
1.3. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в зимний период в природной среде.....	23
2. Описание и методы педагогического эксперимента.....	43
2.1. База исследования и описание эксперимента.....	43
2.2. Методы исследования.....	44
3. Результаты исследовательской работы.....	49
3.1 Проектирование урока по теме «Навыки выживания при автономном существовании» с учетом ФГОС.....	49
3.2.1. Технологическая карта урока «Навыки выживания при автономном существовании».....	49
3.3. Оценка эффективности разработанного урока и внеурочного занятия ...	57
Заключение и выводы.....	63
Список используемых источников.....	64

Введение

Актуальность. В последнее время мы слышим о том, что все чаще дети и подростки попадают в экстремальные ситуации природного характера и становятся жертвами в результате незнания основных правил поведения в природе. Это и отравления различными растениями и грибами, гибель в результате несчастных случаев на воде и в лесу. По данным статистики дети – это одна из тех категорий, которая наиболее часто оказывается в экстремальных ситуациях природного характера [ссылки]. Они же являются самыми незащищенными.

Технология классно-урочной системы по предмету ОБЖ является эффективной для передачи готовых образцов культурного опыта: знаний, умений, навыков. Современный этап развития образования диктует необходимость вовлечения учащихся обучающихся в исследовательскую и проектную деятельность, поскольку при этом у них происходит формирование способностей самостоятельно мыслить, анализировать, добывать и применять знания, выдвигать гипотезы, планировать действия, сотрудничать в разнообразных по составу группах, осуществлять самоанализ и самооценку.

Педагогический труд требует высокого уровня профессиональной и общей культуры, разносторонней подготовки. Именно от инициативности учителя, от его желания и умения думать, заниматься исследовательской деятельностью, ходить в походы, заниматься творчеством зависит успех реализации в школьной практике прогрессивных теорий, идей и концепций.

Поэтому актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что необходимо повышать качество знаний у учащихся по автономному выживанию в природе, формировать у них практические умения и навыки такого выживания, т.к. сейчас даже большинство обучающихся сельских школ не владеют элементарными знаниями, умениями и навыками пребывания в природных условиях, в частности, не

умеют организовать правильно лагерь, разбить костер, приготовить пищу, организовать ночлег, обсушиться и т.д. **Учащиеся** больше стремятся к комфорту и в отсутствие его становятся беспомощными.

Объект исследования – образовательный процесс по предмету ОБЖ.

Предмет исследования – формирование навыков выживания у обучающихся 8-х классов.

Цель – изучение теоретических и практических аспектов формирования навыков выживания у обучающихся 8-х классов на урочных и внеурочных занятиях.

Для достижения цели работы, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать информационные источники и выявить особенности изучения раздела ОБЖ «Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования» в общеобразовательных организациях.
2. Спроектировать урок и внеклассное занятие (поход), направленных на формирование навыков выживания при автономном существовании и оценить эффективность данных мероприятий.

Гипотеза – предполагается, что в условиях внеклассного занятия (поход) отработка навыков выживания у обучающихся средних классов будет более эффективной, чем на уроках ОБЖ.

В отечественной педагогике вопросы теории и практики отработки навыков выживания у обучающихся средних классов во внеурочное время в виде похода, изучали Н.Ф. Винокурова, А.Н. Захлебный, И.Д. Зверев, Б.Г. Иоганзен, И.Н. Пономарева, Н.Н. Родзевич, Н.А.Рыков, И.Т. Суравегина, Д.Л. Теплов, Е.В. Титов и др. В последние годы появились исследования, в которых предприняты попытки обобщения и исторического анализа процесса становления теории и методики отработки навыков выживания у учащихся средних классов во внеучебное время, как одного из направлений педагогической науки и практики в области предмета ОБЖ (С.В. Алексенко, И.А. Воробьева, С.Н. Глазачев, С.Д.

Дерябо, В.А. Игнатова, Т.С. Иванова, С.С. Кашлев, О.Н. Пономарева, Л.А. Реут, Л.П. Симонова, И.В. Цветкова и др.). Вопросам туризма и экологического воспитания младших школьников во внеклассной работе посвящены исследования В.М. Минаевой, А.Н. Захлебного, И.Т. Суравегиной, Т.И. Тарасовой и др.

Вместе с тем следует отметить, что, несмотря на несомненную теоретическую значимость и практическую важность названных научных трудов и на множество работы по проблеме исследования, нельзя не отметить, что именно вопросы формирования отработки навыков выживания у обучающихся средних классов во внеурочное время на примере регионального развития не получили достаточного освещения в научных работах.

1. Теоретические аспекты отработки навыков выживания у учащихся средних классов в походе

1.1. Особенности организации внеурочной деятельности в преподавании ОБЖ

Внеклассная деятельность обучающихся во многих случаях является стартовой площадкой для базового образования человека, его профессионального мастерства. Вовлечение детей и подростков в туристскую деятельность по изучению родного края, его природы, истории, и способов самозащиты и формирования навыков выживания обеспечивают формирование отношения к природе и социальным факторам жизни. При этом работа строится на тесном контакте школьников с природой, реальными людьми, участвующими в преобразовании рациональном или нерациональном природы края.

Чувственно-эмоциональное восприятие красоты природы позволяет обращаться непосредственно к чувствам, закладывает прочный фундамент таких важных человеческих качеств, как любовь к природе своей Родины, чувство патриотизма. Это особенно важно для воспитания учащихся во внеурочное время, ведь без навыков выживания в различных условиях и ситуациях невозможно обойтись человеку [13].

Нравственное воспитание подростка в процессе туристской деятельности тесно связано с умственным развитием. Современное преподавание основ наук в школе разрывает цельную природу на отдельные компоненты: биология – изучает живую природу, физика – физические процессы, химия – химические, на уроках ОБЖ – безопасность жизнедеятельности.

В изучении курса ОБЖ важно сохранить баланс между теоретической составляющей и практикой, так как в результате у выпускников должен сформироваться, четкий алгоритм действий и отработаны практические навыки поведения в экстремальных ситуациях. Кабинет ОБЖ в школе полностью укомплектован необходимыми

учебными пособиями, среди них противогазы, компасы, перевязочные пакеты, манекены-тренажеры и др.

Проведение уроков ОБЖ с использованием информационных технологий – это мощный стимул в обучении, средство, позволяющее интенсифицировать образовательный процесс, активизировать познавательную деятельность обучающихся, увеличить эффективность урока. В нашей школе имеется достаточная материально-техническая база для создания полноценной предметной информационной образовательной среды. Выбор способов организации деятельности обучающихся и методов использования информационных технологий напрямую зависит от тематики урока и планируемых результатов [28].

Чтобы идти в ногу со временем, учитель ОБЖ должен умело применять инструментальные средства программного обеспечения связанного с предметной деятельностью педагога.

Целесообразно использование печатных раздаточных материалов, интернет - ресурсов, интерактивной доски, мультимедийного сопровождения урока, контроля уровня знаний с использованием тестовых заданий и систем опроса SMART RESPONSE, дистанционного взаимодействия с обучающимися и родителями (законными представителями) посредством электронного журнала и др. [27].

Необходимый материал можно получить, используя собственные фотографии или готовые из различных мультимедийных источников (методом копирования или скриншота экрана). Визуализация информации позволяет активизировать у ребенка основной - зрительный канал получения информации. При конструировании урока с использованием презентации необходимо учитывать возраст ребенка, особенности его восприятия, так для обучающихся 5-6 классов целесообразно умеренное использование анимации и звуковых эффектов, а для 8-9 класса важнее информационная насыщенность и лаконичность слайда. Наиболее эффективно сочетание данного метода с традиционными методами (устный ответ, письменная работа, беседа).

Уникальные возможности для учителя ОБЖ предоставляет использование учебных мультипликационных и видеофильмов, видеороликов фрагментов телевизионных программ и пр. Применение короткометражных развивающих мультфильмов на уроках ОБЖ в 5-6 классах помогает заинтересовать ребят. При изучении блоков «Чрезвычайные ситуации природного характера» и «Техногенные аварии» в 7- 8 классах широко применяется просмотр и обсуждение фрагментов из новостных программ, в которых рассказывается о последствиях масштабных катастроф [28].

Подростки искренне сопереживают пострадавшим, вырабатывают для себя правильный алгоритм действий для спасения в ЧС.

Для старшей возрастной группы эффективно использование роликов социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни. Для решения задач патриотического воспитания необходимо подбирать фрагменты документальных фильмов, телевизионных передач, повествующих о биографии и мужественных поступках реальных людей, судьбах воинов при ведении боевых действий и в мирной жизни.

Здоровье сберегающие технологии тоже предполагают использование на уроке мультимедийного оборудования для проведения динамических пауз, двигательной гимнастики для глаз или релаксации.

Современные интерактивные доски и программное обеспечение позволяют обучающимся стать полноценным субъектом образовательного процесса. Выполнение различных заданий с использованием интерактивной доски способствуют формированию предметных, метапредметных результатов и универсальных учебных действий. Уроки, разработанные с использованием технологии SMART - занимательны, направлены на полноценное взаимодействие учащихся между собой и учителем [3].

Специальные эффекты и инструментальные возможности программного обеспечения позволяют подготовить задания на сравнение, выявление несоответствий, выработку верного алгоритма действий и др.

Поиск нужной информации, презентации и «интерактивные уроки» требуют тщательной внеаудиторной подготовки, но существенно расширяют

возможности творчества учителя, формируют знания.

Основные методы обучения предмету ОБЖ – словесные методы: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог (диалог педагога с учащимися, диалог учащихся друг с другом), консультация [3].

Наглядные методы основываются на непосредственном восприятии изучаемых предметов посредством использования наглядных материалов: картин, рисунков, плакатов, фотографий; таблиц, схем, диаграмм, чертежей, графиков. Демонстрационных материалов: моделей, приборов, предметов.(образцов изделий, муляжей и т. д.). Видеоматериалов, презентаций.

Основной организационной формой обучения является урок ОБЖ. Основные принципы, методы и средства обучения конкретизируются и реализуются в ходе урока и через него.

Интернет-ресурсы предлагают богатейший материал для подготовки обучающимися сообщений и рефератов, но чтобы исключить возможность бездумного копирования информации, каждому дается индивидуальное задание.

Работа с разными источниками способствует формированию критического мышления у обучающихся. Рекомендуемые цифровые образовательные ресурсы по ОБЖ:

- портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru/>;
- сайт о борьбе с наркоманией <http://www.narkotiki.ru/>;
- МЧС России <http://www.mchs.gov.ru/>;
- первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru/>;
- все о пожарной безопасности <http://www.0-1.ru/>;
- пожарная охрана России <http://www.fireman.ru/> и т.д. [18].

Для учителя ОБЖ ресурсы Интернета тоже представляют огромную ценность. В современном мире – это возможность самообразования и

повышения квалификации учителя, диссеминации педагогического опыта, получение нормативно-справочных документов, использование на уроках и
и
внеклассных мероприятиях методических и дидактических материалов, имеющихся в сети, разработка собственных материалов.

Публикация, знакомство с новыми книгами, учебниками, методической литературой и их приобретение, участие в заочных конференциях и конкурсах, общение с коллегами.

Важной составляющей современной информационной среды является взаимодействие с обучающимися и родителями (законными представителями) посредством электронного журнала. Коммуникационный канал позволяет отсутствующему на уроке ребенку узнать тему, домашнее задание и сроки выполнения. А родителям легче произвести мониторинг присутствия ребенка на уроке, текущих и итоговых оценок и, возможно, замечаний учителя.

Применение информационно – коммуникационных технологий в процессе преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» способствует развитию личностных результатов у школьников; формированию у обучающихся познавательных способностей, стремление к
к
совершенствованию; укреплению межпредметных связей, обеспечению комплексного подхода в изучении явлений действительности; постоянному
динамическому обновлению содержания, форм и методов образовательного
образовательного
процесса [18].

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» был утвержден и введен в действие Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего

образования (ФГОС) [1].

На заседании итоговой коллегии Минобразования России 19 марта 2011 года министр образования и науки Российской Федерации А. Фурсенко особо подчеркнул, что в связи со все нарастающими в мире процессами глобализации, гиперконкуренции, сверхбыстрой смены технологий, повсеместного пользования интернетом необходимы новые стандарты и требования к будущему процессу школьного обучения и всей школьной педагогической деятельности в отличие от ранее существовавших.

Фактически новый образовательный стандарт разрабатывался в зависимости от задач, с которыми предстоит столкнуться непосредственно школьнику и выпускнику во взрослой жизни.

Схематично основные направления изменения фундаментальных требований ФГОС к процессу обучения в школе на ближайшие несколько лет можно показать следующим образом. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 года № 1241 было установлено, что Основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением через учебный план (основные учебные занятия) и внеурочную деятельность.

Несмотря на то, что в настоящее время, как в нашей школе, так и в других общеобразовательных учреждениях России учебных материалов по новому ФГОС не достаточно, планирование и проведение учебной деятельности вполне возможно осуществлять на основе имеющейся учебно–материальной базы [4].

Так, для обучения школьников в условиях нового ФГОС, в школе, используется линия школьных учебников для 5–9 классов «Основы безопасности жизнедеятельности» (под редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О., Москва, издательство «Просвещение», 2014 год.). Включённых в Федеральный перечень учебников рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к

использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2015/2016 учебный год. В соответствии с новым Федеральным государственным стандартом основного общего образования.

В целях единообразия преподавания ОБЖ, соответствующего требованиям нового ФГОС, в процессе обучения преподавателями нашей школы также используется методическое учебное пособие из серии «Стандарты второго поколения». «Примерные программы по учебным предметам «Основы безопасности жизнедеятельности 5–9 классы». (Под редакцией Кузнецова А.А., Рыжакова М.В., Кондакова А.М., Москва, издательство «Просвещение», 2014 год).

Эта примерная программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе федерального компонента нового государственного стандарта основного общего образования (ФГОС). И конкретизирует содержание предметных тем нового образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета для качественной организации образовательного процесса.

В ФГОС нового поколения имеется деление на предметные области, включающие в себя перечень предметов – обязательных и не обязательных. Предусмотрены три обязательных предмета: физкультура, ОБЖ и «Россия в мире» [28].

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучается в 8 классе из расчета 1 ч в неделю.

Основные особенности современного основного учебного занятия по ОБЖ в условиях нового ФГОС.

1. Прежде всего, происходит смена базовой системы образования. Ранее лозунгом образования в школе был «Знания, а потом умения», то есть принцип обучения путем «вдалбливания» знаний и другой информации. Сейчас основной принцип образования изменен на «Умения

и навыки применения знаний». Исходя из этого, следует строить учебные занятия. Новый ФГОС разрешил очень широко применять во время занятий задачи не на механическое повторение написанного в учебнике, а на самостоятельную работу и выработку универсальных учебных действий (УУД) – регулятивных, познавательных, коммуникативных. То есть, возможность достичь конечного результата различными, в том числе предложенными самими учащимися.

Наиболее распространенные из них в отличие от ранее существовавших:

- выбор наименования темы обучения и порядка ее изучения с учетом мнения самих обучающихся. (Например, при проведении практического занятия по теме «Первая медицинская помощь при отравлении» учащиеся предложили рассмотреть вопросы не только отравления аварийно опасными химическими веществами АОВВ (как установлено учебным планом), но и отравления бытовыми веществами (дымом, выхлопным газом и т.д.);

- исключение механического конспектирования излагаемого материала (предлагать ученикам самим составлять схемы и делать рисунки);

- предоставления возможности разным ученикам предлагать и выдвигать различные способы решения одних и тех же задач. Например, задание про исключение лишнего предмета. Так, из перечня: самолет, воздушный шар, бензопила, корабль – один ученик исключил «бензопилу» (не транспортное средство). Другой ученик – «корабль» (поскольку только он плавает); третий исключил «воздушный шар» (не имеет двигателя) [28].

Новый стандарт означает отход от традиционной классно–урочной системы преподавания ОБЖ в школе. В этой связи, с 7 по 9 класс, на любой стадии изучения темы прямо предусмотрена проектная творческая самостоятельная деятельность, где ученики вместо простого заучивания в своих работах выдвигают гипотезы, делают выводы и умозаключения. Впервые разрешено вместо контрольных работ и тестов применять особые

проекты школьников.

Прямо предусмотрен индивидуальный учебный план (ИУП) как для отдельных уроков, так и для тем и разделов – прежде всего ИУП для одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому прямо на уроках учителю предоставлено право, давать отличные от общего, индивидуальные задания для отдельных учеников.

Новый стандарт дает обязательную возможность использования в процессе занятий информационно–коммуникационные технологии (ИКТ). Изучение ОБЖ предполагает не только изучение материалов учебника, но и наблюдения и опыты, проводимые с помощью цифровых измерительных приборов, сотового телефона, цифрового микроскопа, цифрового фотоаппарата и видеокамеры. Наблюдения и опыты фиксируются, их результаты обобщаются и представляются в цифровом виде чаще всего посредством проекторов.

В этой связи вместо домашних заданий по заучиванию материала можно давать ученикам задания по изученной теме, связанные с использованием ИКТ.

Например, зафиксировать на видеоноситель источники нарушений правил противопожарной безопасности и возникновения пожаров вокруг их домов, дворов, лесополос и т.д.

Новым ФГОС предусмотрен цикл проектов, участвуя в которых, дети знакомятся друг с другом, обмениваются информацией о себе, о школе, о своих интересах и увлечениях. В рамках нашей школы – это проекты «Я и мой район», «Моя семья», «Моя школа», «Моя безопасность». Стандарт разрешает привлекать к участию в проектах по ОБЖ и родителей обучающихся. Например, учащиеся 5 классов при изучении темы «Безопасность и соблюдение ПДД» очень охотно и интересно рассказывали на уроках о том, какие нарушения ПДД допускали их родители при управлении автомобилями, при перевозке детей, при парковке и т.д. А затем, выявленные негативные факты успешно обсуждались преподавателями и классными руководителями при

проведении родительских собраний и классных часов в рамках программы «Моя безопасность» по профилактике детского дорожно–транспортного травматизма [16].

Особенности внеурочной деятельности по новому ФГОС.

В рамках нового ФГОС все таки следует исходить из того, что основное направление внеурочной деятельности именно по ОБЖ – отработка практических умений, навыков и УУД, так как теории хватает и на текущих уроках.

1. Новый стандарт впервые прямо предусматривает направления внеурочной деятельности в учебном учреждении по направлениям развития личности (спортивно–оздоровительное, духовно–нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). Этот перечень исчерпывающий. В списке основных направлений внеурочной деятельности отсутствует «патриотическое воспитание», поскольку оно является частью духовно нравственного.

Но, поскольку проблема патриотического воспитания подрастающего поколения сегодня все еще является одной из приоритетных, для подготовки физически и нравственно развитых молодых людей, во внеурочной деятельности поновому ФГОС следует предусмотреть проведение: Военно–спортивных игр и эстафет; Военно–спортивных праздников: «День Защитника Отечества», «Салют, Победа», «Герои родного края»; Тематических экскурсий по местам боевой славы и воинским частям;

Встреч с ветеранами Вооруженных сил и других структур.

2. ФГОС разрешает формировать содержание внеурочных занятий с учетом пожеланий самих обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогов ОБЖ.

3. По новому ФГОС во внеурочную деятельность могут входить:

- индивидуальные занятия учителя с детьми, требующими дополнительной поддержки (сироты, инвалиды, малообеспеченные, беженцы);

- индивидуальные и групповые консультации (в том числе – дистанционные) для детей различных категорий (например, находящихся на надомном обучении);

- экскурсии (по местам боевой славы, в музеи, библиотеки). Кружки («Юный пожарный», «Юный инспектор дорожного движения», «Меткий стрелок»), секции («Спортивное ориентирование», «Туризм»), круглые столы («Наш край родной», «Я – будущий избиратель») конференции, диспуты, массовые мероприятия (агитбригады, «Вахта памяти», «Пост № 1»), школьные научные общества, олимпиады, соревнования («Зарница», «Орленок»), поисковые и научные исследования («Первые шаги в науку») и т.д.

4. Впервые новый ФГОС обязывает отражать содержание внеурочной деятельности по ОБЖ (как основному предмету) в основной образовательной программе образовательного учреждения (школы, гимназии, лицея).

5. Согласно новому ФГОС, время, отведенное на внеурочную деятельность, не входит в предельно допустимую нагрузку обучающихся. Чередование урочной и внеурочной деятельности определяется образовательным учреждением самостоятельно и согласуется с родителями обучающихся [10].

В заключении можно сказать, что основной целью преподавания ОБЖ в рамках ФГОС нового поколения следует считать подготовку физически и нравственно развитых молодых людей, которые могли бы безболезненно адаптироваться в изменяющемся мире.

Для этого, как на уроке ОБЖ, так и вне его, педагогическим коллективом общеобразовательного учреждения (школы) следует проводить организованные и целенаправленные занятия с учащимися. Для расширения и углубления знаний, умений и навыков развития самостоятельности, индивидуальных способностей учащихся, а также удовлетворения их интересов, повседневных потребностей и безопасности.

1.2. Внеурочная деятельность, как способ отработки навыков выживания у обучающихся 8 класса во внеурочное время

В походе подросток приучается видеть материальный мир в целом, не раздельным на объекты изучения отдельных наук. Понимание подростком единства и многообразия связей в сложной системе «природа – общество - выживание» позволяет по новому оценить свое место в мире и свое участие в его преобразовании.

Выполняя экстремальные задания, проводя поисковую работу в походах, экспедициях на экскурсиях, ребенок не просто пополняет свои знания, а включается через общение с другими людьми в сложный мир человеческих отношений, выполняет различные социальные роли, и чем богаче мир, окружающий ребенка, тем богаче и разнообразнее его личность.

Мир открывается ребенку во всем многообразии только в том случае, если ему предоставляется возможность самому на основе своих знаний, своего житейского опыта принимать решения и нести за них ответственность, т.е. при условии самоуправления той деятельностью, в которую он вовлечен. Подросток вовлекается в самостоятельную, творческую деятельность, построенную на основе самоуправления, что является единственным условием формирования творческой, самостоятельной личности [5].

Существенным образом отношение личности к окружающей действительности, к изучаемым в школе предметам меняет познавательный интерес. Он способствует развитию связи школы с жизнью, учит самостоятельности и активности учащихся, развивает внутриколлективные связи, реализует межпредметные связи во внеурочной деятельности.

Уже в конце пятидесятих годов двадцатого столетия один из видных ученых - практиков, профессор П.В. Иванов отмечал: «Школьные походы можно определить как доступное и посильное для учащихся, всестороннее и многообразное по форме и методам познание местного края (условий

обитания животных, различных ситуаций), его природы, трудовой и общественной жизни, экономики и культуры.

Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма его прошлого и перспектив развития, осуществляемое в процессе учебной и внеклассной работы, в связи с задачами общего и трудового политехнического образования, воспитания и общественно полезной работы школьников при активном участии учителей.

Туризм в большой степени способствует познавательному и исследовательскому подходу во внеурочной деятельности обучающихся, а краеведение обращается к туризму как к одной из весьма популярных и педагогически данных форм [1].

Таким образом, между туризмом и ОБЖ налажен практический контакт и единство целей, при которых в условиях местного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы — туристами.

Туризм усиливает восприятие учащимися материала, данного им на уроках ОБЖ, который не может быть раскрыт в учебном материале. Активизация восприятия достигается за счет зримости, «жизненности» объекта. Происходит конкретизация знаний, усвоенных в школе.

Параллельно идет обогащение новыми знаниями и закрепление их в практической деятельности. Новый материал прочно оседает в сознании еще и потому, что турист несколько раз его перерабатывает во время подготовки похода, самого похода и в период подготовки отчета о походе.

Туристская работа надежное подспорье в разнообразной воспитательной работе, которую ведет и должна вести школа. Участие в походах расширяет кругозор ребят, знакомит их с хозяйственной деятельностью страны, воспитывает любовь к Родине, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого, способствует отработки навыков выживания у учащихся средних классов во внеучебное время. Кроме того, жизнь в походах прививает учащимся навыки

самообслуживания, приучает их к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку [19].

Важно, конечно, и то, что жизнь на свежем воздухе, солнце, вода, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляют ребят.

В совместном труде и походах рождается товарищеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина, основанная на уважении к своему коллективу и на обязательности его требований. Все это делает туризм не только приятным видом активного отдыха, но и могучим средством воспитания.

Туристская деятельность – это непосредственное предметное познание окружающей действительности: своего родного края, всей страны, других стран мира [19].

Педагогически правильно организованная туристская деятельность есть средство всестороннего развития личности. В такой деятельности естественно и слитно воздействуют на личность все стороны воспитания: идейно-политическое и нравственное, трудовое, физическое, эстетическое, умственное развитие, политехническое образование, экономическое и экологическое образование и воспитание, и другие, идет интенсивное формирование мировоззрения и отработка навыков выживания у учащихся средних классов во внеурочное время.

Все это успешно реализуется в туристской деятельности, которая может быть активным средством борьбы за нравственное здоровье молодежи. Она создает условия и возможности эффективного формирования общественно активной гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Туристская деятельность, являясь, одним из самых комплексных видов воспитания и в тоже время одним из самых действенных, в силу своей демократичности, и гуманности, ибо идет от желаний детей и

подростков приобщиться к романтике путешествий, требует для своего успеха четкой системы организации.

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. Среди основных направлений Федеральной программы развития системы образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов.

Ученые пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем социальным институтам, которые определяют условия и образ жизни ребенка, – семье и школе. Сохранение здоровья подрастающего поколения является наиболее актуальным для системы образования (общего и дополнительного), поскольку от уровня состояния здоровья во многом зависит и качество обучения.

Очевидно, что образование сегодня должно быть здоровьесберегающим, направленным на формирование личности, здоровой духовно и физически. Наиболее эффективной формой организации отдыха и оздоровления детей и подростков является туристское мероприятие.

Туристское мероприятие – это и поход (пеший, лыжный и др.) разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности. Экскурсия (местная и дальняя). Экспедиция (краеведческая, экологическая и др.); слет, соревнование. Примером организации и проведения широкого спектра туристских мероприятий, влияющих на оздоровление и физическое развитие детей и подростков, является поход [29].

Каждое туристское мероприятие предполагает сильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечет за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья.

Большинство педагогов привыкли оценивать туризм лишь как средство познания своего края или более далеких стран. Но у туризма есть другая важная сторона – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям, которые родились и растут в городской среде.

Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и поселков такие прогулки вряд ли можно считать полезными. Поэтому даже однодневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

Сами условия похода не позволяют организму расслабиться, мобилизуют его, открывают возможности, о которых ребенок даже и не подозревал. При поверхностном взгляде кажется, что прохождение намеченного маршрута – это «пустая шагистика», не имеющая ничего общего с интеллектуальным развитием человека. Но это не так. Научно доказано, что умственное развитие человека находится в прямой связи с его физическим развитием, что физическое движение и мысль находятся в прямой зависимости [30].

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен всем детям. Мало сказать – полезен, он необходим развивающейся личности. Поэтому за годы учебы каждому учащемуся, независимо от его склонностей, желаний, увлечений, школой должна быть предоставлена возможность заниматься туризмом.

В школе, кроме отдельных туристско-краеведческих объединений, должен быть туризм в ранге обязательного для всех классов («классный туризм») минимальный по объему, но большой по педагогической ценности.

Человечество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья. Это общение с природой, ее познание в

прямом соприкосновении, смена обстановки, психологическая разгрузка и, главное, физическая активность.

Характерны и другие особенности туризма: он прост в организации, доступен для людей любого возраста, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и практически относятся к тренирующим.

Спортивный туризм развивает такие прекрасные черты человеческого характера как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость и многие другие. Одновременно с этим, туризм является очень действенным средством физического, психологического и эстетического воспитания подрастающего поколения.

Занятия в туристских объединениях обладают огромным потенциалом в деле социализации личности подростка. Спортивные соревнования по туризму – это особые соревнования, в корне отличающиеся от любых других соревнований. Участие в них дает подростку не только большой положительный эффект по развитию физических качеств и укреплению здоровья. Ребята приобретают опыт выживания в природной среде, в чрезвычайных ситуациях. В походе учащиеся, используя специальное туристское снаряжение, преодолевают естественные препятствия, встречающиеся в природной среде.

Организуют и проводят все массовые туристско-спортивные мероприятия, способствующие укреплению здоровья школьников, педагоги станции юных туристов или учителя ОБЖ. Это люди, чей образ жизни является образцом, примером для воспитанников. Это высококвалифицированные педагоги-спортсмены, сами принимающие активное участие в соревнованиях разного уровня и добивающиеся высоких результатов. Это люди, ведущие сами и пропагандирующие здоровый образ жизни, заядлые спортсмены, кандидаты в мастера спорта.

Так педагоги работают над проблемой формирования личности, способной жить в гармонии с природой. Основными задачами программы и деятельности являются укрепление здоровья воспитанников, развитие

способностей подростков быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных условиях.

Включение воспитанников в активное освоение окружающего мира через практические занятия, походы разной категории сложности, палаточные лагеря, экспедиции, соревнования позволяет педагогу воспитать молодых людей, умеющих преодолевать любые жизненные трудности и препятствия, готовых самостоятельно решать любые проблемы, находить выходы из сложной ситуации, людей, готовых к самостоятельной взрослой жизни.

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать детям интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Любые виды активного детского туризма должны всемерно поддерживаться педагогическими коллективами каждого образовательного учреждения [10].

Необходимо возобновить массовую подготовку инструкторов детского туризма.

Добиться того, чтобы в каждой школе кто-то из учителей обладал правом и знаниями инструктора детского туризма, способного обеспечить хотя бы элементарные требования безопасности детей при проведении выездов на природу, тем более в многодневные походы. Развитие в образовательных учреждениях области детского туризма и краеведения – лучшее средство оздоровления школьников, социализации подростков, воспитания настоящих патриотов своего родного края, молодых людей, хорошо знающих свой край, умеющих его ценить, охранять, преобразовывать, действовать на благо и развитие своей малой родины.

1.3. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в зимний период в природной среде.

Вынужденное автономное существование – наиболее опасная экстремальная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природой, как правило, возникает неожиданно и не по его

желанию. Рассмотрим наиболее распространённые ситуации [9].

Потеря ориентировки на местности особенно часто возникает в результате неумения пользоваться компасом, ориентироваться, выдерживать направление движения, обходить препятствия. Однако она может случиться не только с неопытным туристом.

Существует множество причин, влияющих на поведение человека, на его здоровье, физическое и психологическое состояние. Эти причины называют факторами выживания. Если мы будем знать эти факторы, уметь преодолевать их воздействие или правильно использовать, то можем рассчитывать на положительный результат.

Выделяют четыре группы факторов выживания: личностные, природные, материальные и постприродные (возникающие от общения с природой) (рис. 1.).



Рисунок 1 – группы факторов выживания.

1. Личностные факторы. Жизнь человека в условиях автономного существования во многом зависит от состояния его здоровья, воли, решительности, изобретательности, собранности, выносливости.

2. Природные факторы. Несомненно, большое влияние на состояние человека оказывают природные факторы: температура и влажность воздуха, атмосферное давление, солнечная радиация, ветер, а также физико-географические особенности района автономного существования: флора и фауна (растительный и животный мир), источники воды, рельеф местности.

3. Материальные факторы – это факторы, обеспечивающие защиту

человека от влияния окружающей среды: одежда и обувь; средства связи; снаряжение и различные подручные средства и другое.

4. Постприродные факторы возникают в результате воздействия на человека климатических особенностей окружающей местности. Действие этих стрессоров бывает очень сильным. Они являются основными источниками напряжения человека при вынужденном автономном существовании [18].

Рассмотрим психологические проблемы, влияющие на возможность выживания.

1. Тревога - это ощущение надвигающейся опасности, которое может возникнуть, когда человек оказывается в непривычной обстановке. Появляются учащенное сердцебиение, боли в груди, затрудненное дыхание, вызванное ощущением нехватки воздуха, мышечное напряжение, сухость во рту, понос, бессонница, икота и затрудненное дыхание. Внешне тревога может выражаться побледнением кожи, обильным выделением пота и зевотой. Если не принять никаких мер, то это ощущение может усилиться и опасно уменьшить шансы на выживание. Чтобы как можно быстрее подавить в себе чувство тревоги, необходимо попытаться определить, что именно вызвало это чувство. Чем решительнее начать бороться с проблемами, тем скорее появится уверенность в себе и отступает тревога [14].

2. Депрессия. Перед лицом некоторых трудностей и неудач нарастает ощущение безнадежности и страх перед неспособностью справиться с ситуацией, в результате чего может наступить депрессия, которая может проявляться в виде заторможенности и вялости. Не следует воспринимать депрессию как нечто совершенно неизбежное. Надо убедить себя в том, что это состояние обязательно пройдет. Отнеситесь к своей депрессии спокойно и не допускайте, чтобы она глубоко укоренилась в вашем сознании.

3. Стресс. В экстремальной ситуации стресс неизбежен, поскольку является естественной реакцией организма на возникшие проблемы.

Иногда, в определенных условиях, стресс помогает быстрее и эффективнее найти нужное решение. Однако, если стрессовая ситуация продлится долго, то это уменьшает шансы выжить. Быстрее всего справиться со стрессом можно, если начать контролировать его. Прежде всего, успокоиться, перестать суетиться, определить проблемы и последовательность их решения. В опасной ситуации, когда люди напуганы, неизбежны разные настроения, поэтому старайтесь не противопоставлять себя тем, кто оказался рядом с вами в беде. Нетипичное поведение членов группы является сигналом к тому, чтобы сделать привал, отдохнуть, восстановить силы и обдумать ситуацию.

Необходимо помнить, что избавиться от страха, возникающего в незнакомой обстановке без привычного окружения и удобств – без еды, без воды, крова над головой, тепла и друзей, – помогут умение и предварительная подготовка. Никогда не забывайте, что в течение веков люди выживали в условиях гораздо более сложных, чем те, в которых оказались вы. Сохраняйте спокойствие, не давайте панике затуманить ваше сознание. Вы можете даже не подозревать, что у вас уже есть необходимые качества для выживания – решимость, настойчивость, находчивость и умение на все взглянуть с юмором. Приспосабливаясь и предпринимая разумные меры предосторожности по хорошо спланированному плану, вы вскоре обнаружите, что ваше сознание и тело начинают приспосабливаться к новым условиям. Ваши органы чувств, немного расслабившиеся от комфортной жизни в городе, мобилизуются, обостряются, сознание концентрируется, вы постепенно оправляетесь от шока и начинаете осваиваться в новой ситуации.

Первые действия. Представьте, что где-то вдали от населенных пунктов произошла автокатастрофа, в результате которой пострадали люди. Вам повезло: вы остались целы. Ваши первые действия в подобной ситуации:

- 1) Определите, сколько человек осталось в живых. Соберите средства первой медицинской помощи. Начните оказывать помощь людям

с наиболее опасными ранениями, а затем займитесь более легкими ранами: жизненно неопасными переломами, порезами и ушибами.

2) Соберите все покрывала, одежду и снаряжения – все, что можно использовать как одеяло.

3) Найдите или соорудите укрытие, способное максимально защитить вас от суровых условий.

4) Соберите все, из чего можно было бы развести костер.

5) Постарайтесь определить, сколько у вас имеется еды и воды.

6) Не ешьте много, если запасы воды не велики.

7) Расслабьтесь и экономьте свою энергию. Не двигайтесь, если в этом нет необходимости [3].

Порядок этих действий во многом зависит от окружающей среды. Если вы не один, то можно распределить обязанности между членами вашей группы. Как только укрытие найдено, вам тепло и вы сыты, тревога отступает, и настроение в группе улучшается. Не пытайтесь мыслить глобально, решайте насущные проблемы постепенно – и тогда шаг за шагом вы сможете выбраться из сложной ситуации.

План выживания. Чтобы составить план выживания необходимо спокойно и расчетливо взвесить ситуацию. От принятых решений зависит ваша жизнь, поэтому, прежде всего, соберите как можно больше информации о своем положении.

Убедитесь в том, что вы точно знаете, где находитесь и насколько удалены от ближайших населенных пунктов. Если это неизвестно, то постарайтесь перебраться в такое место, где вас легче будет обнаружить.

Выясните, имеется ли в вашем распоряжении, какие либо средства связи: спутниковый телефон, сигнальные средства. Это могут быть факелы, дымовые шашки, свистки, зеркало и другие средства для привлечения внимания.

Составьте подробный перечень имеющихся съестных припасов и снаряжения. Ваша жизнь напрямую зависит от того, насколько рационально вы расходуете свои ресурсы, как умеете обходиться без того,

чего нет. Максимально используете то, что под рукой. Постарайтесь определить, насколько вам хватит того, что есть, сколько у вас воды и где можно ее раздобыть.

Проверьте физическое состояние всех людей в группе. Оцените погодные условия и подумайте о том, есть ли надежда на то, что вас скоро обнаружат, и не придется ли дожидаться более благоприятных условий.

Самое ценное качество, необходимое для выживания в экстремальных условиях, – это выносливость. Справиться со всеми проблемами очень сложно, и только вы можете решить, способны ли вы выдержать все и насколько хватит ваших сил [20].

Одежда может спасти вам жизнь. Если вам посчастливилось выжить после какой-либо аварии и на вас одежда, не подходящая для сурового климата, придется импровизировать. Вспомните о принципе слоистости. Несколько слоев ткани являются гораздо более эффективным теплоизолятором, чем один или два слоя толстой ткани. Многослойная одежда также избавит вас от чрезмерной потливости. Кроме этого следует знать, что в яркой одежде вы более заметны, чем в камуфляже или в одежде спокойных тонов. Нательное белье может состоять из хлопчатобумажных футболок и кальсон, отлично впитывающих пот, а в жаркое время способствующих скорейшему испарению пота и охлаждению тела. Для среднего слоя хорошо зарекомендовали себя рубашки из тонкой шерсти. Поверх рубашки можно одевать пуловер. Хорошо если у вас в запасе будет сухой пуловер. Завершает комплект одежды – куртка. Куртки изготавливаются из различных материалов, самых разных фасонов, да и стоят они не одинаково. Постарайтесь не ошибиться и выбрать куртку из «дышащего» материала, чтобы влага тела легко испарялась, а атмосферная влажность не проникала внутрь. Избегайте водонепроницаемых материалов: они хороши при неподвижном состоянии. Но вот вы начали двигаться – и та одежда, которую покрывает куртка, оказывается мокрой от пота. Выбирайте куртку с глубоким капюшоном на стяжке и с карманами, защищенными от дождя и снега.

Брюки должны быть легкими, быстро просыхающими и защищающими вас от ветра. Хорошо, если на коленях нашиты дополнительные накладки и есть дополнительные карманы, где можно хранить разные полезные предметы. Обувь выбирайте очень тщательно, руководствуясь соображениями прочности и надежности. В идеале, перед походом следует надевать ботинки, хорошо разношенные и растоптанные по вашей ноге.

При покупке новые ботинки примеряйте на толстые носки. Разумно отправляться за покупкой во второй половине дня, когда ноги разогреты и слегка отеки. Головной убор является важной деталью снаряжения. У вас обязательно должна быть хотя бы одна шапка, защищающая либо от холода, либо от жары.

Рюкзак. Рюкзаки бывают разными по форме и размеру, и важно не ошибиться в выборе такого, который идеально подходит к вам. Главное, чтобы он вместил все, что вы собираетесь взять с собой. Основной принцип заплечной ноши состоит в том, чтобы она располагалась на спине как можно выше и плотнее прилегала к телу, тогда тяжесть направлена вниз с наименьшей нагрузкой на спину и плечи. Чем дальше груз стоит от спины, тем сильнее он тянет за плечи, вызывая боль в шее. Старайтесь упаковать вещи так, чтобы в случае необходимости быстро сменить одежду не пришлось распаковывать весь рюкзак. Некоторые рюкзаки изнутри обшиты яркой тканью, чтобы лучше было видно его содержимое.

Старайтесь, чтобы одежда оставалась всегда сухой и чистой. У эскимосов есть поговорка: «Кто потеет, тот умирает». Никогда не забывайте, что согревает сухая и чистая одежда, поэтому важно, чтобы одежда хорошо впитывала пот и позволяла ему испариться сквозь слои одежды. Старайтесь использовать каждую возможность постирать и просушить нательное белье и среднюю одежду. В жаркое время появляется соблазн скинуть с себя всю пропотевшую одежду. Никогда не делайте этого. Несмотря на то, что мокрая одежда очень неприятна, пот охлаждает воздух между слоями одежды, а вместе с ним и кожу. Это приводит к снижению потоотделения и сокращению потери воды организмом.

Набор предметов первой необходимости. Составьте набор предметов первой необходимости. Обычно это недорогие некрупные вещи, которые должны уместиться в небольшой жестяной коробке.

Всегда держите ее при себе (в рюкзаке), ибо ее содержимое сильно увеличивает ваши шансы на выживание в любых условиях. Вот примерный перечень предметов первой необходимости:

- спички в непромокаемой упаковке;
- свеча. Свечу, сделанную из жира, при необходимости можно съесть;
- иголки, нитки, ножницы;
- зеркальце (или старый компакт диск);
- булавки;
- компас;
- несколько небольших полиэтиленовых пакетов. Они пригодятся для переноски воды, а также для добывания воды [8].

Для поддержания жизни требуется совсем немного. Однако чтобы обеспечить себя и своих товарищей этим немногим, требуются определенные умения и знание среды, в которой вы оказались, а также огромное терпение и самодисциплина. Вода, кров, тепло, пища – основные условия для поддержания жизни. В жаркое время крайне важно, прежде всего, найти воду, а затем кров. В холодное время гораздо важнее сначала найти укрытие и тепло.

Вода – источник жизни. Без воды нет жизни, поэтому, оказавшись в незнакомой местности, вы должны в первую очередь отыскать воду. Организм человека постоянно теряет воду даже без особой физической нагрузки. Тело теряет воду в следующих случаях:

- с мочой – около 1,5 л в день;
- с потом – около 100 мл в день;
- с фекалиями – около 200 мл в день;
- с испарениями с поверхности кожи – около 400 мл в день;
- с испарениями через легкие: воздух поступает в легкие почти

сухим.

Соприкасаясь со слизистой оболочкой легких, он насыщается влагой и выдыхается в атмосферу уже сильно увлажненным. Запас воды в организме должен постоянно пополняться, иначе наступает обезвоживание, а через несколько дней смерть. Для нормального самочувствия потери воды обязательно должны быть компенсированы. Чтобы сократить расход воды в организме, старайтесь как можно больше отдыхать, лучше всего в тени.

Старайтесь поменьше говорить и дышать через нос, а не через рот. Для процесса пищеварения необходимо много воды, поэтому ешьте поменьше. Если неизбежны нагрузки, то движения должны быть медленными и размеренными, чтобы энергия расходовалась экономно. Если возможно, основную работу выполняйте в более прохладное время суток.

В экстремальной ситуации драгоценную воду нельзя пить большими жадными глотками. Жажду можно утолить полнее, если пить не спеша, маленькими глотками. Пить можно слегка подсоленную воду: 1 чайная ложка соли на 1 литр воды [4].

Огонь для человека всегда был основным помощником. Огонь – это тепло, сухая одежда, горячая пища и тепло. Он помогает отпугивать хищных животных и избавляться от насекомых. Огонь – это свет, его можно использовать как сигнальное средство. Наконец, огонь дает нам уверенность в себе.

Воспламеняющиеся материалы для костра. Запал – необходим для того, чтобы искра разгорелась в пламя. В качестве запала годятся сухая трухлявая древесина и мох, сухой помет, сухая трава и хвоя. Растопка – нужна для того, чтобы огонь разгорелся и стал достаточно сильным для разжигания топлива. Для растопки отлично подходят древесная кора, сухая трава, бумага и тряпки. Топливом может послужить дерево, например сухие ветви или стволы деревьев, сухой помет животных и сухая трава.

В средней полосе имеется большое количество растений, пригодных

для употребления в пищу. В условиях автономного существования растения могут быть единственным источником пищи, поэтому знания съедобных растений увеличивает шанс выжить в экстремальной ситуации. Кроме того, надо знать и основные ядовитые растения. Это позволит избежать не только тяжелых отравлений, но и смертельного исхода.

Важно знать, чего следует опасаться:

- любых перезрелых фруктов или плодов с признаками плесени и грибков;
- растений, листьев или семян с миндальным запахом, свидетельствующим о том, что растение содержит цианид (соли сенильной кислоты);
- любых грибов, если только вы не уверены в их безопасности.
- травы, похожей на петрушку, укроп или пастернак.

Одна часть растения может быть съедобной, в то время как другая его часть может оказаться ядовитой или несъедобной.

Растение может быть съедобно лишь в приготовленном виде. Перед употреблением в пищу сырого растения проверьте его на съедобность еще раз.

Разные люди могут реагировать на одно и то же растение по-разному.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены убережет от многих неприятностей, создаст ощущение некоторого комфорта. При отсутствии мыла можно использовать золу от костра: ее заливают водой, кипятят, потом сливают раствор и пользуются им как мылом. Мыло можно заменить также растением мыльнянкой, которое встречается по берегам рек и озер, на лугах и в лесу. Корни мыльнянки сушат, толкут в порошок, а потом разводят водой. После стирки в мыльнянке в одежде не заводятся насекомые, и она имеет приятный запах. Поддержание чистоты тела – это основной способ защититься от болезнетворных микроорганизмов, от вшей и клещей.

Необходимо ежедневно хотя бы протирать лицо, руки, ноги,

подмышки влажной тряпкой. В зимних условиях, если нет проруби, умываться следует снегом. Зубы можно чистить импровизированной щеткой-веточкой с расплюснутым концом, а в качестве зубного порошка можно использовать ту же самую золу от костра. Нижнее белье следует стирать не реже одного раза в неделю. Особое внимание необходимо уделять ногам. Мыть ежедневно вечером. Носки прополаскивать ежедневно. Обувь просушивать после каждого длительного перехода.

В экстремальной ситуации иногда приходится оказывать первую помощь пострадавшим, а в некоторых случаях самому себе, для чего необходимы самые общие, базовые знания и умения.

Быстрая оценка состояния раненого Основная последовательность осмотра пострадавшего, если только симптомы не очевидны, состоит в следующем: смотри, чувствуй, слушай. При общем осмотре необходимо учитывать вес пострадавшего, цвет кожи, общее физическое и физиологическое состояние. Начинать осмотр пострадавшего надо:

- Дыхание. Определите, дышит ли пострадавший. Убедитесь, что дыхательные пути пострадавшего свободны и открыты.
- Пульс. Проверьте, есть ли у пострадавшего пульс на сонной артерии.
- Руки. Осмотрите пальцы, ногти ладони, нет ли признаков анемии.
- Голова. Осмотрите глаза, уши, губы, полость рта. Ощупайте голову, нет ли отеков и кровотечения.
- Шея. Проверьте, нет ли повреждений шейного отдела позвоночника и каких-либо отеков и открытых ран.
- Грудь. Не сломаны ли ребра и нет ли ушибов. Проверьте, не поврежден ли позвоночник.
- Живот. Прощупайте печень, почки, нет ли у пострадавшего болевых ощущений во время вашего осмотра.
- Конечности. Осмотрите их, прощупайте, проверьте подвижность. Если имеются повреждения, спросите пострадавшего, какого они происхождения [21].

Постарайтесь успокоить пострадавшего, вселить в него надежду. Разговаривайте с пострадавшим, даже если он без сознания. Общие правила поведения с пострадавшим без сознания:

- человек в бессознательном состоянии сильно ослаблен, поэтому

обращайтесь с ним крайне осторожно и не пытайтесь усадить его, если - 42 - в этом нет необходимости. Потеря сознания может быть вызвана травмой позвоночника.

- не давайте человеку в бессознательном состоянии ни воды, ни пищи, это опасно, потому, что человек может подавиться.

- продолжайте разговаривать с пострадавшим, несмотря на его бессознательное состояние, поскольку он может вас слышать, и не произносите ничего, что могло бы его расстроить или напугать.

- помните, что в бессознательном состоянии человек не способен нормально реагировать на высокие температуры, холод и другие климатические явления. Вам придется защищать его от природных воздействий, особенно в холодное время, когда возможно переохлаждение.

- не оставляйте пострадавшего без присмотра, пока он не придет в сознание, поскольку его состояние может измениться в любой момент.

Большая потеря крови может привести к шоку. Кровотечение бывает артериальное, венозное, капиллярное и внутреннее. Артериальное кровотечение. Кровь в артериях течет под давлением. Когда артерия повреждается, жизнь пострадавшего находится в опасности, поскольку есть угроза обескровливания организма.

Остановить артериальное кровотечение можно: с помощью жгута, скрутки, ремня, полотенца, пальцевым прижатием артерии, сгибанием конечности. Жгут и ему подобное накладывается выше раны на 1,5-2,0 часа летом и до 1,0 часа зимой. Обязательно пишется записка с указанием времени наложения жгута [21].

Венозное кровотечение. Венозная кровь темно-красного цвета, течет медленно, и такое кровотечение легче контролировать. Остановить кровотечение можно путем наложения давящей повязки. Капиллярное кровотечение. Повреждение мелких кровеносных сосудов при порезах и ссадинах. Остановить кровотечение можно путем наложения повязки. Внутреннее кровотечение.

Признаками внутреннего кровотечения является пенистая, алая

кровь, которую пострадавший отхаркивает, или алая кровь в рвотных массах. Внутреннее кровотечение распознать гораздо труднее, чем наружное. О том, что стало причиной кровотечения, можно судить потому, какого типа несчастный случай перенес пострадавший, или по характеру наружных синяков, либо по болевым ощущениям пострадавшего.

К другим признакам внутреннего кровотечения относятся:

- бледная липкая кожа.
- учащенный или слабый пульс.
- учащенное неглубокое дыхание.
- болезненность в области живота.
- другие боли и неприятные ощущения [11].

Пострадавшего необходимо положить так, чтобы ноги были немного выше и согнуты в коленях. Не давать пострадавшему ни пить, ни есть.

Порезы и ссадины. При небольших порезах промойте рану чистой водой и наложите стерильную повязку. Раны. Открытые раны следует лечить с большой осторожностью, поскольку в экстремальных условиях всегда существует опасность заражения и проблемы со стерилизацией перевязочного материала. Удалите одежду вокруг раны. Очистите кожу вокруг раны и промойте ее. Наложите чистую повязку, которую необходимо менять каждый день, проверяя рану на заражение. Если рана инфицирована, наложите на нее теплый влажный компресс и подержите его 30 минут. Рана должна очиститься. Затем снова наложите стерильную повязку. Если в рану попали личинки насекомых, не удаляйте их, поскольку они питаются омертвевшими тканями. Боль и покраснение свидетельствуют о том, что они начали питаться здоровой тканью. Тогда их надо немедленно смыть стерильной водой или мочой.

Общие правила наложения повязок. Повязка всегда должна быть шире раны. Накладывайте повязку прямо на рану так, чтобы она впоследствии не сместилась в сторону. Если повязка пропиталась кровью, не снимайте ее, а наложите поверх другую повязку. Когда у вас имеется только одна стерильная повязка, используйте ее для наложения

непосредственно на рану, а для верхних повязок можно использовать что-нибудь другое.

Фиксация переломов. Кости ломаются даже при обычном падении. Закрытым простым переломом считается перелом без нарушения целостности кожи. Открытым называется перелом, когда целостность кожи нарушена, и края кости выступают наружу. При осмотре пострадавшего обратите внимание на отеки, деформации или выступающие кости, боль, усиливающуюся при движении.

Лечение. Не пытайтесь соединить сломанные кости, наложите на все открытые раны стерильные повязки. Шину следует накладывать так, чтобы сломанные кости были зафиксированы в том положении, в каком вы их обнаружили. В качестве шин можно использовать любые твердые предметы, например ветви деревьев, лыжные палки, доски и даже плотно скрученные газеты. Шина должна быть достаточно длинной, чтобы фиксировать суставы с обеих сторон перелома. Под шину надо подложить что-нибудь мягкое, чтобы не травмировать кожу. Повязка должна быть достаточно тугой, чтобы шины не сместились, но не слишком тугой, чтобы не нарушалось кровообращение. Признаком нарушения кровообращения является бледная или синюшная кожа. Кроме того, проверить кровообращение можно, надавив пальцами на кожу и проследив, как быстро она примет свой нормальный цвет [12].

Растяжение мышц, суставов и ушибы. Ежедневно случаются всевозможные растяжения мышц, суставов и ушибы. Но, несмотря на их привычность, такие травмы способны причинять много неприятностей, а в экстремальных условиях могут даже оказаться опасными. Хотя ушибы и растяжения мышц и суставов случаются в различных частях тела, лечение всегда стандартное. Главное – соблюдать последовательность действий:

1. Дайте травмированной части тела расслабиться.
2. Приложите холодный компресс.
3. Наложите тугую повязку.
4. При сильной боли можно дать обезболивающее средство.

Удаление волдырей. Волдыри случаются довольно часто, но относиться к ним следует очень внимательно. Предотвратить волдыри на ногах – самая распространенная разновидность волдырей – можно, если чаще менять носки, носить удобную обувь и во время похода регулярно проводить проверку состояния ног. Как только на коже появляется раздраженное красное пятно, необходимо сразу же сменить носки или неудобную обувь. Иногда волдыри натираются основательно.

При сильных волдырях действовать надо следующим образом:

1. Очистите кожу вокруг волдыря с мылом, чтобы продезинфицировать.

2. Иглой или бритвой, стерилизованными на огне, вскройте волдырь.

3. Прокол следует сделать с одной стороны снизу, чтобы жидкость вытекла наружу, но, ни в коем случае не удаляйте кожицу волдыря, которая должна защитить внутреннюю часть мозоли от инфекции.

3. Наложите на рану повязку и регулярно меняйте ее. Следите, чтобы не было воспаления, и обязательно используйте антисептический крем.

Лечение при отморожении. Обычно отморожению подвергаются выдающиеся части тела, в которых на морозе сильно ослабевает кровообращение: ступни и пальцы ног, рук и большая часть лица, особенно нос и уши. При легком отморожении, когда промерзают самые верхние слои кожи, ощущается покалывание и зуд в пораженной зоне. Кожа становится белой или сероватой, очень холодной на ощупь. Избавиться от этого состояния поможет простое согревание. Если промерзание кожи более глубокое, то симптомы гораздо более тяжелые и требуется более серьезное лечение. При сильном отморожении кожа становится твердой, появляются отеки и даже волдыри. На финальной стадии замороженный участок на ощупь почти такой же, как кусок мяса в морозильной камере, и пострадавший не способен двигать отмороженной конечностью. Прежде всего, убедитесь, что пострадавший тепло одет. Накормите его, чтобы организм начал вырабатывать собственное тепло. Снимите с пораженного участка одежду и все, что могло бы затруднять

кровообращение в этой зоне. Начинайте постепенное согревание пострадавшего. Опустите пораженный участок тела в теплую воду, приблизительно 25 - 28 градусов.

Проверка температуры воды с помощью локтя. Воду постепенно нагревать, добавляя горячую. Как только пораженный участок согрелся, попросите, чтобы пострадавший пошевелил конечностью, и наложите легкую повязку. Таблетки ибупрофена являются отличным противовоспалительным средством. Они также предотвращают образование кровяных тромбов в тканях, снимают боль в пораженных участках после согревания.

В экстремальных условиях поводов для оказания первой помощи может быть гораздо больше. Это происходит потому, что в антисанитарных условиях дикой природы сильно распространены вирусные и инфекционные заболевания. Кроме того, бороться с такими заболеваниями, когда нет возможности получить квалифицированную медицинскую помощь, крайне сложно.

Многие заболевания имеют инфекционное происхождение, поэтому старайтесь максимально соблюдать правила гигиены при общении с больным [27].

При необходимости изолируйте больного от остальных членов группы. Стерилизуйте все столовые и прочие предметы, которыми он пользовался, до того как ими воспользуются другие. Старайтесь избегать прямого контакта с больным, его фекалиями и другими выделениями, остерегайтесь даже его слюны и выделений при кашле. Старательно прячьте любые его выделения и фекалии подальше от лагеря, предпочтительно все закапывать поглубже.

Диарея. Определить причину диареи довольно сложно. Пищевое отравление, перемена климата, инфекция, переедание – все может стать причиной поноса. В большинстве случаев причина выясняется спустя несколько часов, а иногда и несколько дней. Если диарея не прекращается и состояние больного ухудшается, возникает серьезная угроза сильного

обезвоживания организма. Чтобы предотвратить полное обезвоживание, можно давать больному специальное питье: на 1 литр кипяченой воды $\frac{1}{2}$ чайной ложки поваренной соли и 8 чайных ложек сахара. Пить надо часто маленькими глотками, но в течение суток не давать больному никакой пищи. Кормить начинайте с жидких наваристых супов (ни какой грубой и острой пищи, сырых фруктов и овощей).

Судороги. Случаются, когда в мышцах накапливается какое-либо химическое вещество, часто в результате физической нагрузки, когда человек сильно потеет. В походных условиях это обычное явление. Обычно судороги случаются в ногах. При сильном спазме поднимите ногу пострадавшего и выпрямите ее, если спазм в задней части бедра, или согните в колене, если спазм в передней его части. Если спазм случился в области икры, выпрямите колено и подтяните стопу к голени. Если спазмы лечить такими методами, они проходят через несколько минут. Окопная, или траншейная, стопа. Такое происходит с ногами после длительного пребывания в сырости. Кожа ног поначалу становится бледной, пульс едва различим, затем наступают покраснение, отек и боль, пульс учащается. Когда ноги бледные, немного согрейте их, но не очень сильно, потому что перегрев может привести к омертвлению тканей. На стадии покраснения и отечности ноги следует регулярно охлаждать. Ни в коем случае не массируйте ноги и не прикладывайте горячее. Чтобы избежать траншейной стопы, запаситесь сухими носками и чаще их меняйте.

Находясь в условиях автономного существования в природе необходимо знать растения, которые могут помочь в случае какого-либо заболевания.

Горец птичий (спорыш). Применять наружно свежую траву, прикладывая к ранам, язвам. Зверобой. Применять в виде отвара при язвах желудка, повышенной кислотности, диареи. Крапива. Применяют листья в виде водного настоя при дизентерии, простудных заболеваниях, остром суставном и мышечном ревматизмах.

Липа. Соцветия с прицветными листьями в виде настоя или отвара

при простуде, кашле, головной боли, ангине. Измельченные почки и листья употребляют как наружное болеутоляющее, противовоспалительное и смягчительное средство при ожогах, фурункулах, язвах на коже. Лопух. Листья и корни в виде отвара при сыпях, фурункулах; листья как против ревматизма.

Малина. Плоды и листья в виде настоев, чая при простуде, жаропонижающее.

Мать-и-мачеха. Молодые листья в виде настоев и отваров при бронхите, воспалении легких, ангине. Наружно – кашица из листьев при воспалении вен, опухолях, нарывах.

Мята. Все растение в виде настоя при головных болях, желудочных заболеваниях. Успокаивающее средство. Против тошноты. Одуванчик. Листья для салата весной, улучшает пищеварение, деятельность желудка, кишечника, печени, улучшает состав крови. Подорожник. Листья в виде настоя при заболевании дыхательных путей и инфекционных болезнях. Свежий сок – как кровоостанавливающее.

Рябина. Плоды, положенные в воду сохраняют ее свежесть длительное время. При цинге, геморрое, болезнях печени. Мочегонное, слабительное, кровоостанавливающее. Тысячелистник. Растение – останавливает наружное и внутреннее кровотечение, заживляет раны. Шиповник. Плоды богаты витамином С. Применяется водный настой при язвенной болезни желудка, кишечника, при малокровии, упадке сил, переломах.

Главным требованием к любому виду туризма является его безопасность. Под ней понимают личную безопасность туристов, сохранность их имущества и бережное отношение к окружающей природной среде при совершении путешествий [29].

На эту безопасность влияют следующие факторы (рис. 2) [7]:

- 1) опасные заболевания, которые можно получить на отдыхе (особенно в «экзотических» странах);
- 2) травматизм и даже гибель людей во время занятий экс-

тремальными, экзотическими и спортивными видами туризма (прежде всего альпинизм, скалолазание, горные лыжи, сноубординг, дайвинг);

3) состояние преступности и меры, принимаемые для защиты туристов (террористическая деятельность, убийства, ограбления, кражи, мошенничества). В ряде стран (Бразилия, Кипр, Таиланд) принимаются дополнительные меры по защите иностранных граждан;

4) состояние транспорта (наземного, воздушного, морского и речного); в некоторых странах аварии и катастрофы транспортных средств, перевозящих туристов, происходят достаточно часто;

5) стихийные бедствия землетрясения, извержения вулканов, ураганы, цунами, пожары, наводнения, сели, оползни, осложнение внутривнутриполитической ситуации в стране пребывания или в отдельном регионе;

6) человеческий фактор (недостаточная правовая культура туристов, слабое знание ими правил личной безопасности).



Рисунок 2 – Факторы, влияющие на безопасность туризма

Туристы должны учитывать серьёзное различие между внутренним и международным туризмом. Находясь за рубежом, они являются иностранными гражданами. Поэтому они обязаны соблюдать законы страны пребывания, уважать её традиции и обычаи.

Таким образом, человечество достигло огромных высот в техническом прогрессе: мир опутан сетью железных дорог, линиями телекоммуникации и электросетями, самолеты позволяют преодолевать расстояния за часы, тогда как еще век назад на преодоление этих же расстояний требовались месяцы. Человечество подчиняет себе природу, постигает природу стихийных явлений и учится их предсказывать. Но и современная система защиты дает сбой, и тогда человек, отправившийся в путешествие, остается один на один с природой. Только в таких ситуациях человек понимает, что природа не покорила ему, но лишь несет бремя человечества, использующего ее богатства в своих целях и дающего взамен слишком мало.

2. Описание и методы педагогического эксперимента

2.1. База исследования и описание эксперимента

Исследования проводили в феврале – марте 2018 года в МБОУ «Балайская СОШ», п. Балай Уярского район Красноярского края. Для эксперимента были выбраны 7 и 8 классы. Восьмой класс был выбран в качестве экспериментального, а 7-ой в качестве контрольного, потому что «Автономное выживание в экстремальных условиях» обучающиеся проходили в полном объеме за предыдущий учебный год. В 8 классе занятия проводились в соответствии с программой по ОБЖ (А.Т. Смирнов) [ссылка]. В 7 классе уроки по ОБЖ в соответствии с программой не проводятся, поэтому обучение происходит в рамках элективного курса «Выживание в экстремальных ситуациях», который рассчитан на полгода и начался во втором полугодии. Элективный курс – это дополнительные обучающие занятия по выбору. «Электив» (англ. elective) – означает выборный, факультативный.

Общее количество детей участвующих в эксперименте – 27 человек:

- 7 класс (10 человек) – контрольный;
- 8 класс (17 человек) – экспериментальный.

Исследование проходило в четыре этапа:

- На первом этапе для оценки знаний обучающихся в области туризма и автономного существования, проводилось входное тестирование в контрольном и экспериментальном классах.
- На втором этапе планировали и проводили урок «Навыки выживания при автономном существовании» в контрольном и экспериментальном классах.
- На третьем этапе в экспериментальном классе было проведено внеурочное мероприятие – поход. Поход на озеро, находящееся на территории п. Балай был организован только в экспериментальном классе.
- Заключительный этап – итоговое тестирование.

2.2. Методы исследования

В соответствии с поставленной целью и для решения выдвинутых задач был использован метод тестирования в контрольном и экспериментальном классах. Тесты для обучающихся были разработаны автором, с учетом правил составления тестов для обучающихся средней школы [31]. Образцы входного и итогового тестов представлены ниже.

Входной тест.

1. Что такое азимут:

- А) краткое описание КП относительно его ориентира;
- Б) угол между направлением на север и на какой-либо предмет;
- В) конечный ориентир, помогающий выйти на КП.

2. Географическая **карта** универсального назначения, на которой подробно изображена местность – это _____

_____.

3. Для чего предназначен компас?

- А) узнать время;
- Б) для ориентирования на местности;
- В) узнать направление ветра;
- Г) для измерения масштаба карты.

4. Что означает данный топографический знак  ?

- А) болото;
- Б) непреодолимое болото;
- В) заболоченность.

5. Что такое бивак?

- А) участник группы, идущий последним в походной группе;
- Б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- В) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

6. Что такое костер?

- А) это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды;
- Б) это большая куча хвороста или дров;
- В) это всё, что хорошо горит;
- Г) это сооружение из дерева, которое хорошо горит.

7. Костер, какого типа вы применили бы для сушки одежды?

- А) «Нодью».
- Б) «Звездный».
- В) «Таежный».
- Г) «Шалаш».



8. Как называется данный тип костра?

- А) Таежный;
- Б) Колодец;
- В) Звездный;
- Г) Шалаш.

9. Что запрещается делать при разведении костра?

Отметьте несколько вариантов ответов:

- А) разводить костер на торфяных болотах;
- Б) разводить костер на снегу;
- В) разводить костер близ деревьев;
- Г) использовать для костра сухую траву;
- Д) использовать для костра живые деревья;
- Е) оставлять без присмотра горящий костер;
- Ж) оставлять дежурить возле костра менее 3-х человек.

10. Как правильно разводить костер?

Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:

- А) положить на почву растопку;
- Б) на растопку положить ветки;
- В) поджечь костер двумя - тремя спичками;
- Г) приготовить растопку и дрова;

- Д) сверху веток положить поленья, дрова;
- Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Итоговый тест.

1. Угол между направлением на север и направлением на какой-то предмет это:

- А) относительная высота;
- Б) абсолютная высота;
- В) азимут;
- Г) румб.

2. Выберите масштаб, характерный для топографических карт:

- А) 1:300 000
- Б) 1: 2500 000
- В) 1: 100 000

3. Что нужно сделать, чтобы воспользоваться компасом?

- А) положить на ровную горизонтальную поверхность
- Б) повесить на стену
- В) встряхнуть



4. Что означает данный топографический знак

- А) озеро;
- Б) непреодолимое болото;
- В) болото.

5. Что такое растопка?

- А) это специальное устройство, которое позволяет быстро разжечь огонь;
- Б) это береста или бумага;
- В) это правильно подобранный для сгорания материал;
- Г) это простейшее устройство из материалов, которые легко загораются и выделяют много тепла.

6. Какое дерево при подготовке костра вы выберете для организации теплой ночевки?

- А) давно поваленную березу;
- Б) сухую пихту;
- В) сухую ель;
- Г) сухую осину.



7. Как называется данный тип костра ?

- А) таежный;
- Б) колодец;
- В) звездный;
- Г) шалаш.

8. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

- А) стул;
- Б) меховые рукавицы;
- В) подстилку из меха;
- Г) рюкзак;
- Д) сидушку.

9. Что запрещается делать при разведении костра?

Отметьте несколько вариантов ответов:

- А) разводить костер на торфяных болотах;
- Б) разводить костер на снегу;
- В) разводить костер близ деревьев;
- Г) использовать для костра сухую траву;
- Д) использовать для костра живые деревья;
- Е) оставлять без присмотра горящий костер;
- Ж) оставлять дежурить возле костра менее 3-х человек.

10. Как правильно разводить костер?

Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:

- А) положить на почву растопку;
- Б) на растопку положить ветки;
- В) поджечь костер двумя – тремя спичками;
- Г) приготовить растопку и дрова;
- Д) сверху веток положить поленья, дрова;
- Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Критерии оценивания теста: При оценке тестов за каждый правильный ответ или правильно выполненное задание один балл. Для получения оценки «5» необходимо было набрать не менее 85% правильных ответов; оценки «4» – 70%; оценки «3» – 55%. Если обучающиеся при выполнении теста набирали менее 55% правильных ответов, то выставлялась оценка «2».

Обработка результатов входного и итогового тестирования проводили с помощью «Пакета анализа» (функция – описательная статистика) встроенного в Excele 2003.

3. Результаты исследования

3.1 Проектирование урока по теме «Навыки выживания при автономном существовании» с учетом ФГОС

На основании входного тестирования был спроектирован урок «Навыки выживания при автономном существовании». Урок проводился в контрольном и экспериментальном классах, с целью отработать навыки необходимые для выживания в автономных условиях и устранить «пробелы» в знаниях, которые выяснили в результате тестирования. Для этого повторяли пройденный материал, а именно понятия: *карта, компас, топографические знаки, азимут, ориентирование на местности, типы костров, туристские узлы*. Помимо этого на уроке обучающиеся отработывали навыки: *работа с компасом, чтение топографической карты, завязывание туристских узлов*. Также знакомились с основными правилами безопасного поведения в лесу и правилами разведения костра.

При подготовке урока автор использовал план-конспект урока, также составлялась технологическая карта урока. Технологическая карта урока необходима по требованиям ФГОС. Технологическую карту урока «Навыки выживания при автономном существовании» проектировал опираясь на рекомендации.

3.2.1. Технологическая карта урока «Навыки выживания при автономном существовании»

Технологическая карта в связи с внедрением ФГОС является обязательным требованием при проектировании урока. Несмотря на то, что исследуемые классы (8-й класс) пока обучаются по стандартам первого поколения, для более эффективного проведения урока автором также была разработана технологическая карта урока «Навыки выживания при автономном существовании» (табл. 1).

Технологическая карта урока «Навыки выживания при автономном существовании»

Тема: Навыки выживания при автономном существовании		Тип: повторение и изучение нового материала
Задачи:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться работать с компасом и находить азимут. 2. Ознакомиться с топографической картой и научиться пользоваться топографической картой. 3. Изучить типы костров и их назначение. 		
Планируемые результаты		
Предметные:	Метапредметные:	Личностные:
<ul style="list-style-type: none"> • работа с компасом и топографической картой; • знание правил безопасного разведения костра; • вязание узлов. 	<ul style="list-style-type: none"> • понимать учебную задачу урока, стремиться её выполнить; • оценивать достижения на уроке; • переводить текст в памятку и условные знаки; • делать выводы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Определить мотивы учебной деятельности . • Проявлять самостоятельность и ответственность за свои поступки.
Межпредметные связи: география, литература (обучение умению задавать и отвечать на вопросы)		
Ресурсы урока: презентация, раздаточный материал.		
Ход урока		
Содержание деятельности учителя		Содержание деятельности обучающихся
Мотивация познавательной деятельности		
<p><i>Приветствие учащихся, проверка готовности их к уроку. Здравствуйте, ребята. Садитесь. Дежурный кто из учеников отсутствует на уроке. Сегодня урок начать мне хотелось бы с притчи: “Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. Как вы думаете, что ответил мудрец? Как вы понимаете эту притчу? Вывод: какая бы ситуация не случилась, человек стоит перед выбором, и все зависит от него.</i></p> <p>Поэтому цели и задачи урока повторить полученные знания и умения по теме: "Автономное существование человека в природе".</p>		<p>Приветствие учителя. Сообщение дежурного об отсутствующих. Самооценка готовности к уроку.</p>
Этап актуализации знаний		
Мозговой штурм. Что такое автономное существование человека в природе?		Ответы детей. Автономное существование - это

	существование человека или группы людей волей случая оказавшихся в критическом положении, один на один с природой. Ответы детей (заблудился в лесу, отстал от группы, авария транспортного средства)
Хорошо, молодцы! А какие виды автономии бывают и в чем их различия?	Автономия может быть добровольной (если в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например туристы, геологи, нефтяники и т. п.) и вынужденной.
Давайте подумаем, по каким причинам человек может попасть в автономное существование?	<p>Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поломка транспорта в безлюдной местности; • потеря связи с группой (туристы, грибники) • потеря ориентировки на местности (блуждание) • путешественники – экстрималы • охотники • ученые - исследователи поиск чего-нибудь, например клада и т.д.
<p>Ребята, а может ли человек оказаться в условиях автономии, если отправится что-либо искать?</p> <p>Вот на этом мы и остановимся с вами: пойдём искать клад!!! Мне в руки попала карта, где отмечено место клада. Хотите узнать, что это за клад?!</p> <p>Для этого нам необходимо отправиться в поход по маршруту, нарисованному на карте.</p> <p>А в поход всегда берут рюкзак. Согласны? А какие предметы необходимо положить в него, т.е. взять с собой?</p>	Работа в парах с карточкой, на которой написан список предметов. Учащиеся выбирают то, что необходимо взять с собой в поход.
<p>Хорошо! А теперь внимание на картинку, вот, что действительно нам необходимо взять с собой. Поэтому при подготовке к походу, нужно все тщательно продумывать.</p> <p>Картинка «Предметы туриста» на доске.</p>	Самопроверка, самоконтроль.
Организация познавательной деятельности	
<p>Один из предметов, которые необходимо взять в поход – это карта.</p> <p>Предлагает обучающимся рассказать о том, зачем нужны</p>	Рассказывают об использовании топографической карты

топографические карты	
<p>На топографических картах объекты местности (реки, населенные пункты, дороги, рельеф, заводы и т. п.) изображаются условными знаками</p> <p>Учащимся предлагается фрагмент карты и карточки с топографическими обозначениями.</p> <p>Учащимся предлагается найти на карте обозначения.</p>	<p>Учащиеся работают в парах.</p> <p>Проговаривают, какие условные обозначения нашли на карте.</p>
<p>Мы взяли все необходимое, а теперь в путь! Первая преграда, которая возникла на нашем пути - болото! Как нам его преодолеть?</p>	<p>Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обойти, • переплыть, • перейти вброд
<p>А что необходимо знать, чтобы, обходя болото, не сбиться с пути? А какие способы ориентирования вы знаете?</p>	<p>Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с помощью компаса • по небесным светилам (звезды, луна) • по местным приметам (каким?) • по солнцу и часам (как?)
<p>Предлагает обучающимся рассказать зачем нужен компас.</p>	<p>Рассказывают о видах компасов и их применении.</p>
<p>Ребята! Молодцы! Мы идем дальше по маршруту, выдерживая заданное направление. А перед нами следующая преграда, это – лес! Мы совершаем привал. Прежде всего, давайте разведем костер! Какие правила необходимо соблюдать при выборе места для разведения костра?</p>	<p>Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • площадку для костра выбирают на открытом, но защищенном от ветра месте, • желательно около воды. • разводят костер на вытоптанном участке земли, • на старых кострищах, • не ближе 4-6 метров от деревьев • если есть дерн, снимают его, переворачивают травой вниз и укладывают вокруг костра. • убирают листву, хвою, траву вокруг костра на 1 — 1,5 м (могут загореться) • если есть возможность, обкладывают его камнями и т.д.
<p>А сейчас я вам предлагаю выполнить практическое задание «Складывание костра». (Вместо дров используют палочки длиной 8-10 см.)</p> <p>Ребята работаем в группе. Итак, нам нужно разжечь</p>	<p>Складывают доставшийся им костер, объясняют всему классу, как это сделали.</p>

костёр. Дрова у вас под рукой.		
Карточки «Типы костров».		
Ребята! Представьте, что спички промокли, или мы их потеряли. Как же нам быть? Как разжечь костер? Какие способы разведения костра вы знаете?		Учащиеся объясняют, как разжечь костёр с помощью: <ul style="list-style-type: none"> • линзы • трением • куска металла и кремня
Молодцы! Костёр мы разожгли, давайте немного отдохнём.		
Мы немножко отдохнули, двигаемся дальше, но перед нами очередное препятствие, неширокий, но глубокий овраг с узким бревном через него, по краям которого растут деревья. Как безопасно перейти на другую сторону.		Ответы учащихся: Обойти; навести переправу;
Выполнение задания с раздаточным материалом: завязать определенный узел, который изображен на картинке (на каждой парте лежат 2 веревки) Можно обсудить варианты выполнения с одноклассниками.		Рассматривают рисунок, пытаются завязать правильный узел, обсуждают его с одноклассниками, консультируются у учителя.
Хорошо. Со всеми препятствиями мы справились и добрались до цели нашего путешествия. Мы нашли с вами клад – это те знания, которые мы получили с вами на уроке.		
Подведение итогов		
Вопросы для обсуждения		Обсуждает ответы на вопросы, высказывают свое мнение, делают выводы.
Спрашивает обучающихся чему научил их этот урок		Определяют возможность практического применения полученных знаний.
Домашнее задание: нарисовать рисунок с топографическими знаками, которые чаще всего встречаются в нашей местности		
Самоанализ		
Достижения	Сложности	Предложения

3.3. Проектирование внеурочного мероприятия «Поход на озеро п. Балай»

Отработка навыков выживания проходит более эффективно в условиях автономного существования. Для этого было проведено внеурочное занятие – «Поход на озеро п. Балай». Во время похода обучающиеся отрабатывали навыки выживания, такие как на уроке (3.1), а именно работа с компасом, определение типа и завязывание узла,

определение типа костра, работа с картой, а также оценивали сформированность перечисленных навыков выживания.

План-конспект представлен ниже.

План-конспект внеурочного занятия «Поход на озеро п. Балай»

Мероприятие состояло из двух частей. Первая часть – обучающая, была направлена на отработку навыков выживания, вторая на их оценивание:

1. Обучающая часть проходила в виде практического обучения и закрепления материала. Работа с компасом включала определение сторон света и азимут. Работа с топографической картой включала чтение топографических знаков, определение масштаба, умение ориентировать карту в соответствии со сторонами света. Также изучали узлы, необходимые для обеспечения страховки в автономных условиях: булинь, схватывающий, стремя, восьмерка и др. Также было необходимо сложить определенный тип костра и разжечь его.

2. Оценка сформированности навыков, которая проходила в виде прохождения практических этапов на время. Всего необходимо было пройти 4 этапа, на которые обучающиеся выходили в соответствии со списком. На прохождение каждого этапа участнику давали определенное время, если участник справлялся за отведенное время и выполнял задание правильно, то ставили зачет на каждом этапе. Практическая часть включала следующие этапы:

Этап 1 – «Работа с компасом». Обучающемуся выдавали компас. На этапе нужно было определить стороны света по компасу и взять азимут на заданный объект. Азимут определяется с ошибкой 5 градусов. Максимальное время прохождения этапа 2 минуты.

Критерии оценивания.

- правильное определение сторон света – 3 балла;
- правильное определение азимута – 3 балла.

Для того чтобы этап, участнику зачли необходимо набрать 6 баллов и уложиться во время.

Этап 2 – «Завязывание узла». Участнику было необходимо .. На прохождение этапа отводилось 5 минут.

Завязать прямой узел двумя разными способами (максимальное время 2 мин).

Критерии оценивания.

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **12 баллов.**

№ п/п	Перечень ошибок и погрешностей	Штраф (минутах)
1.	Выход свободного конца верёвки из узла меньше 5см	2
	За неправильно завязанный узел или не завязанный узел	5
2	Не выдержано контрольное время	2
Сумма штрафных баллов		

Для того чтобы этап, участнику зачли необходимо набрать 6 баллов и уложиться во время.

Таблица 3

№ участника	Определение сторон света	Штрафные баллы	Результат
1	12	2	10
2	12	5	7
3	12	0	12
4	12	0	12
5	12	2	10
6	12	7	5
7	12	0	12
8	12	5	7

9	12	2	10
10	12	2	10
11	12	0	12
12	12	5	7
13	12	7	5
14	12	2	10
15	12	12	0
16	12	0	12
17	12	7	5

1 Этап 3 – «Костер». Выложить определенный тип костра из: звезда, шалаш, нодья (максимальное время 5 мин). Участники выбирали билеты с разными типами костров. Обучающийся должен был вытянуть билет и выложить нужный тип костра.

Критерии оценивания.

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **12 баллов.**

№ п/п	Перечень ошибок и погрешностей	Штраф (баллы)
1.	За неправильно выбранный тип костра - снимается 5 баллов	5
	За неправильно сложенный костёр	5
2	Не выдержано контрольное время	2
Сумма штрафных баллов		

2 Этап 4 – «Работа с картой». Найти по карте «Пункт сбора» (максимальное время прохождения 4 мин). Четвертый пункт каждому

обучающемуся выдается топографическая карта местности, на котором изображен пункт сбора, обучающийся должен найти пункт сбора за определенный период времени.

После прохождения всех этапов – подведения итогов. Результат объявляют через 10 минут.

3.3. Оценка эффективности разработанного урока и внеурочного занятия

Для оценки эффективности проведенных мероприятий (уроков и похода) проводили входное и итоговое тестирование в контрольном и экспериментальном классах. Образцы тестов представлены в разделе 2.2.

Входное тестирование показало что, уровень знаний в контрольном и экспериментальном классах идентичен. Так, в контрольном классе на начальном этапе 80% обучающихся получили оценку «3» и «2» и только 20% обучающихся получили оценку «4» (рис. 3). В экспериментальном классе ситуация была похожа, доля обучающихся получивших оценку «2» составляла 6 человек, «3» - 7, и «4» - 4 (рис. 4).

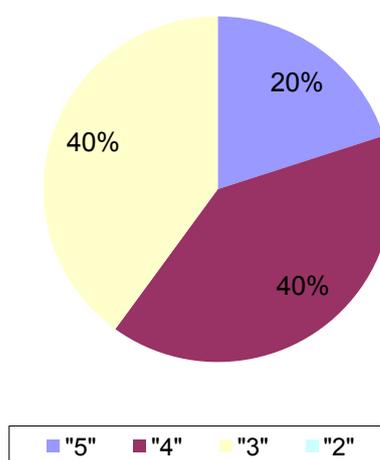


Рисунок 3 – Соотношение оценок в контрольном классе при входном тестировании.

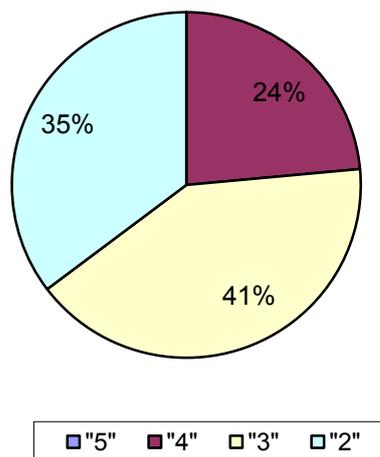


Рисунок 4 – Соотношение оценок в экспериментальном классе при входном тестировании.

Таким образом, на начало исследования уровень знаний в контрольном и экспериментальном классах был примерно одинаков.

Также в работе оценивали уровень сформированности навыков выживания у обучающихся экспериментального класса, которые были проверены в походе. В таблице 2 представлены результаты прохождения этапов каждым обучающимся в экспериментальном классе.

Таблица 2

Результаты прохождения практических этапов по каждому участнику.

№ участника	Определение сторон света (10 мин)	Узел (5 мин)	Костер (5 мин)	Пункт сбора (15 мин)
1	7	5	5	14
2	5	4	4	13
3	8	2	4	14
4	5	4	4	10
5	4	6	3	14

6	8	5	2	14
7	10	4	4	14
8	12	4	3	14
9	5	6	2	13
10	9	7	3	13
11	6	4	4	12
12	4	3	6	13
13	8	5	4	12
14	11	6	3	14
15	5	4	4	13
16	7	3	5	14
17	9	5	4	15

Выявили, что не все участники справились с заданиями и уложились в заданное время, но в целом показали неплохие результаты (рис. 5).

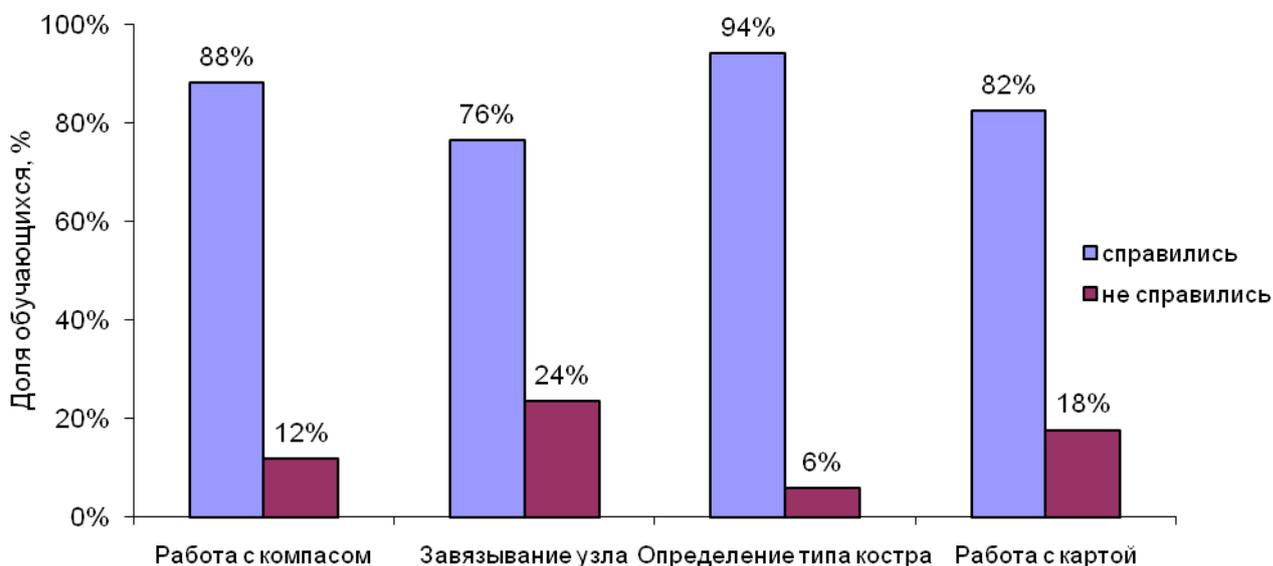


Рисунок 5 – Процентное соотношение участников, которые справились с заданиями на этапах «Полосы препятствий».

Первый этап «Работа с компасом» успешно прошли 88% обучающихся и 12% не справились (рис. 5). При прохождении первого этапа справились 88%. При прохождении второго 76%. При прохождении третьего 94%. При прохождении четвертого 82%.

После проведения урока и внеклассного мероприятия в экспериментальном и контрольном классах проводили повторное тестирование. Результаты показали, что соотношение оценок в контрольном и экспериментальном классах изменилось. После проведения занятий в контрольном классе все обучающиеся справились с тестом на оценки «3» - 12%, «4» - % и «5» (рис. 6). В экспериментальном классе также результат стал выше: двоек не стало, большинство троек были на грани с четверкой, то есть учащимся не хватило буквально по одному баллу (рис. 7).

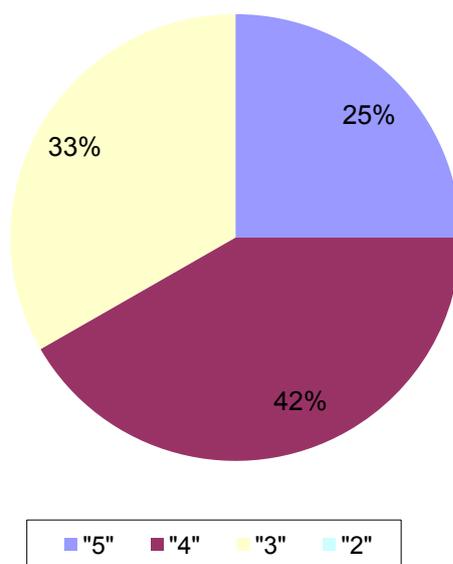


Рисунок 6 – Результаты итогового тестирования в контрольном классе.

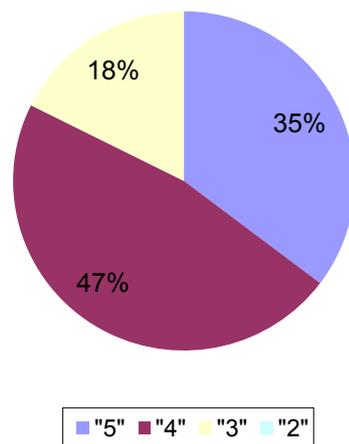


Рисунок 7 – Результаты итогового тестирования в экспериментальном классе.

В целом, средний балл в контрольном и экспериментальном классах представлен на рисунке 6. В экспериментальном классе средний балл за тесты увеличился на 1,6. На начальном этапе эксперимента средний балл по тестированию составлял 2,8, после – 4,5. В контрольном классе, где проводили урок, средний бал по тестам также увеличился с 2,6 до 3,8.

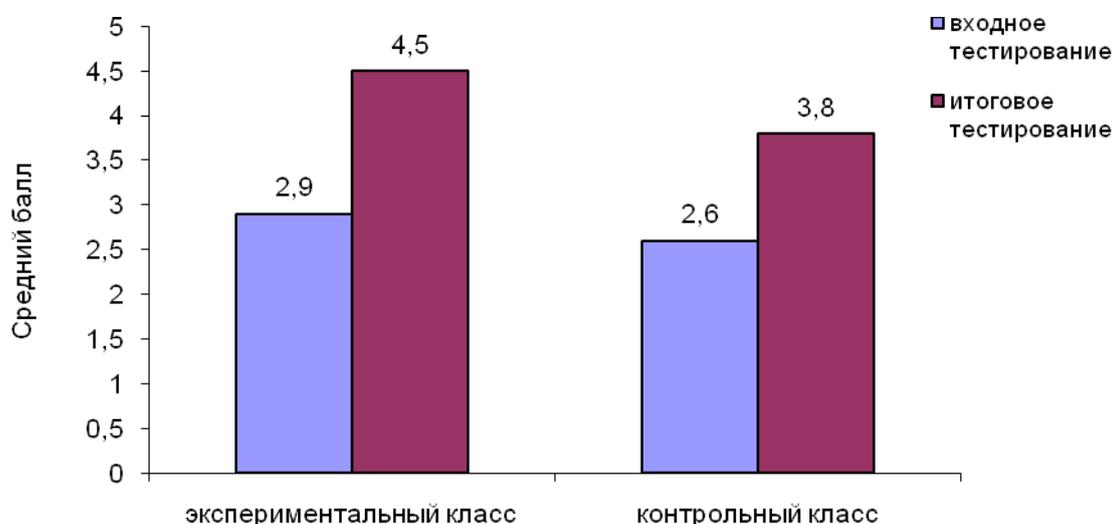


Рисунок 6 – Средний балл по результатам входного и итогового тестирования в экспериментальном и контрольном классах.

В целом, можно отметить, что разработанный урок и проведенное мероприятие показали свою эффективность, так как уровень знаний в контрольном и экспериментальном классах увеличился. Но при этом уровень знаний, в экспериментальном классе, в котором проводилось практическое занятие был выше.

Заключение и выводы

Формирование навыков выживания в условиях урочного обучения, без применения на практике, представляет некоторую трудность в связи с тем, что нет стимула к развитию этих навыков. Нам представляется, что такие уроки было бы целесообразнее проводить на природе, например в рамках внеурочной деятельности. В целом, можно отметить, что разработанный урок и внеклассное мероприятие показали свою эффективность, так как уровень знаний и в контрольном, и в экспериментальном классах повысился. При этом результаты у обучающихся, которые изучали материал в неурочное время были выше. Обучающиеся с интересом участвовали во внеурочном мероприятии «Полоса препятствий».

В результате были сделаны следующие **выводы**:

1. Анализ информационных источников показал, что тема автономного выживания достаточно поверхностно изучается в школе и представлена в программе ОБЖ только в 6 классе, в разделе «Автономное выживание», соответственно формирование навыков выживания у обучающихся является затруднительным.
2. В контрольном и экспериментальном классах был проведен урок «Навыки выживания при автономном существовании», в экспериментальном классе дополнительно проводил внеклассное занятие «Поход на озеро п. Балай»; проведенные занятия показали свою эффективность, так в контрольном классе средний балл за тесты увеличился на 1,2 баллы, в экспериментальном классе – на 1,7 баллы.
3. В результате педагогического эксперимента выявили, что у большей части обучающихся экспериментального класса сформировались навыки выживания: так у 88% сформирован навык работы с компасом, у 76% обучающихся – навык завязывания узлов, у 94% – определение типа костра и у 82 % – навык работы с картой.

Список используемых источников

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. — М.: Мир, 2016. — 368 с.
2. КНИГА Баленко С. В. Школа выживания. — М.: Школа выживания, 2002. — 398 с.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 2011. — 300 с.
4. Байбородов Л. В., Индюков Ю. В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 234 с.
5. Бруднов А.К. Духовное воспитание детей в системе дополнительного образования.// Внешкольник. — 2015. - №10. — С. 12-14.
6. Бубнов В. Очевидец происшествия становится спасателем // Гражданская защита. — 2006. - № 9. — С. 47-48.
7. Бубнов В., Петров С. Обучение навыкам оказания первой медицинской помощи// ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. — 2006. - № 12. — С. 61-64.
8. Ворова П.Р. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях: советы специалистов. — М.: Московские учебники; СиДиПресс, 2006. — 290 с.
9. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: Толк, 2006. — 390 с.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: Знание, 2010. — 321 с.
11. Выживание в экстремальных условиях. — М.: Русский Раритет, 2003.
12. Ганиченко Л. Г. Котелок над костром. — М.: Вокруг света, 2006.
13. Девисилов В. Концепция образования в области БЖД: структура, содержание, дидактика// ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. — 2015. - № 5. — С. 39-49.
14. Джонсон К. «Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях» /Пер. с англ. Ю.К.Рыбаковой ООО «ТД «Издательство Мир книги», Москва, 2006. — 453 с.
15. Завьялов В. Н. Медико-санитарная подготовка учащихся. — М.: Просвещение, 2007. — 23- 34 с.

16. Зорина Т. Г. Школьникам о лесе. — М.: Лесная промышленность, 2011. — 187 с.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006. – 476 с.
18. Калинина Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения // Психологическая наука и образование. - 2015. - № 4. – С. 10-18.
19. Каргин А. Эффективные методы обучения ПМП // ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2014. - № 5. – С. 60-62.
20. Кудряшов Б.Г. «Энциклопедия выживания» Издательство «Советская Кубань», Краснодар, 2010. – 589 с.
21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Самостоятельная учебная работа учащихся при изучении курса ОБЖ// ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2015. - № 10. – С. 36-39.
22. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года. М.: АПК и ПРО, 2014. – 289 с.
23. Коледа С. И. Выживание / сост. С. И. Коледа. — Минск: Лазурак, 2006. — 299 с.
24. Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», 10 кл. Издательство «Дрофа», Москва, 2014. – 298 с.
25. Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Г. Маслов; под ред. В. Н. Латчука. — М.: Дрофа, 2017. — 238 с.
26. Меньшикова З.А., Меньшикова И.Б., Попова В.Б. «Лекарственные растения в каждом доме», Издательство «Адонис», Москва, 2013. – 200 с.
27. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – Г.: Педагогика, 2013. – 332 с.
28. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2015 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» / Зарегистрирован в Минюсте России 01 февраля 2016 года,

регистрационный № 19644// [Электронный ресурс. Интернет–портал «Российской газеты»] / Режим доступа: www.rg.ru

29. Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности», 6 кл. Издательство «АСТ», «Астрель», Москва, 2013. – 311 с.

30. Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности», 7 кл., Издательство «АСТ», «Астрель», Москва, 2014. – 299 с.