



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА 1. АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....</b>	<b>9</b>
1.1 Основные характеристики понятия «автономное существование» человека в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Обзор педагогических технологий формирования основ автономного выживания обучающихся 10-х классов.....	14
Выводы по первой главе.....	27
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Разработка модуля и методического обеспечения, направленного на формирование основ автономного существования обучающихся десятого класса.....	30
2.2. Методы, организация и анализ результатов исследования сформированности основ автономного существования обучающихся старшей школы.....	37
Заключение.....	47
Список цитируемой литературы.....	49
Приложения.....	52

**Актуальность исследования** проблемы автономного существования обучающихся старшей школы обосновывается тем, что сформированные знания, умения и навыки автономного существования могут спасти жизнь обучающимся в опасной ситуации.

Раньше, когда большая часть населения проживала в сельской местности и постоянно занималась сбором ягод, выпасом скота, рыбалкой и охотой, дети с ранних лет часто находились в ситуации автономного существования и имели сформированные основы автономного существования. Современная жизнь окружена комфортом, и пользуясь достижениями цивилизации, человек привыкает к ним, но в результате сложившихся обстоятельств может, оказаться в условиях, где находится наедине с природой и утративши возможности просить помощи или совета, неподготовленный человек попадает в экстремальную ситуацию — возникает угроза его жизни и здоровью. Эффективность действий для выхода из опасной ситуации находятся в зависимости от его психофизиологических качеств, а также знаний и умений по выживанию, которые и составляют основу автономного существования.

Современные школьники, чаще всего сталкиваются с автономным существованием не ежедневно, а лишь в случае туристического похода, заранее организованного специалистами, либо в экстремальной ситуации. Вспомним лишь трагедию на Карельском озере в 2017 году. Если бы основы автономного существования были сформированы у школьников это могло спасти им жизнь [1].

Исследованиями установлено, что далеко не все люди, оказавшиеся в экстремальных ситуациях способны к немедленным и целесообразным действиям. Большая часть (до 75%) потерпевших, находятся в состоянии шока, ошеломления, называемого «панической реакцией», [2] хотя по внешнему виду они остаются внешне спокойными, но недостаточно активными. Для 12-25% характерны истерические реакции: либо в виде сильного возбуждения, беспорядочных, неадекватных обстановке действиях,

либо в виде заторможенности, подавленности, глубокой протрации, полном безразличии к происходящему, неспособности к какой-либо деятельности. Только 10-25% людей способны сохранить самообладание, дать быструю оценку сложившейся обстановки, действовать быстро, решительно и рационально [3-5].

Каждому человеку, который передвигается на транспорте, принимает участие в экспедициях или туристических походах по маршрутам, необходимы основы автономного существования.

Автономное существование актуально в опасных: экстремальных, аварийных и чрезвычайных ситуациях.

Формирование основ автономного существованию обучающихся актуально в связи с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, в части *предметных компетенций*:

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

*метапредметных компетенций*:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

*личностных компетенций* по формированию ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,

угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Анализ психолого-педагогической литературы, основных государственных документов в области образования, показывает, что в настоящее время назрела необходимость разрешения ряда противоречий между:

- возросшей потребностью общества и государства в формировании основ автономного существования у обучающихся и недостаточно выраженной практикоориентированностью при изучении основ безопасности жизнедеятельности в учебных заведениях основного общего образования;

- потребностями основного общего образования в педагогическом сопровождении образовательного процесса, и недостаточным методическим обеспечением именно практикоориентированного обучения основам автономного существования, а не традиционного, направленного лишь на знания.

Данные противоречия актуализируют **проблему** поиска путей и методического обеспечения формирования основ автономного существования обучающихся старше школы.

Следует отметить, что наукой накоплены значительные знания, и созданы предпосылки, необходимые для решения данной проблемы. Однако формирование основ автономного существования обучающихся старшей ступени школы нуждается в современном организационно-педагогическом и методическом обеспечении на практике. Это обуславливает выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование основ автономного существования обучающихся старшей школы».

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс старшей школы.

**Предмет исследования:** организационно-педагогическое и методическое обеспечение формирования основ автономного существования обучающихся старшей школы.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методическое обеспечение формирования основ автономного существования обучающихся старшей школы.

**Гипотеза исследования:** формирование основ автономного существования обучающихся старшей школы будет осуществляться эффективно, если в учебно-воспитательном процессе в единстве и взаимосвязи реализуется следующие условия:

- знания по автономному существованию формируются через изучение модуля «основы автономного существования», интегрирующего уроки основ безопасности жизнедеятельности и элективной физической культуры с использованием современных технологий обучения.

- ценностно-смысловое отношение к безопасному поведению, сохранению жизни и здоровья в условиях автономного существования может формироваться через внеурочную деятельность с использованием проектных, игровых, групповых технологий;

- включение обучающихся в туристическую деятельность, способствует их деятельности в соответствии с полученными знаниями и ценностно-смысловым отношением к безопасному поведению в условиях автономного существования.

**Задачи исследования:**

1. Изучить, проанализировать теоретические и методические аспекты формирования основ автономного существования обучающихся старшей школы.
2. Разработать организационно-педагогическое, методическое обеспечение по формированию основ автономного существования обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности и элективной физической культуры и внеурочной деятельности.
3. Провести опытно-экспериментальную работу по апробации разработанного методического обеспечения по формированию основ автономного существования.

4. Экспериментальным путем проверить эффективность методического обеспечения по формированию основ автономного существования обучающихся.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- теоретический анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы, нормативно-программной документации по теме исследования;

- эмпирические (анализ методических продуктов учителей, изучение их опыта, беседы, наблюдения, педагогическое тестирование, экспертная оценка);

- социологические (анкетирование, опрос).

#### **Этапы исследования.**

На **первом** этапе (сентябрь 2017г.) были определены основные параметры исследования его объект, предмет, гипотеза. Выстроена концепция исследования, проводился теоретически анализ литературы.

На **втором** этапе исследования (сентябрь 2017г.- май 2018г.) разработана и реализована программа опытно экспериментальной работы в части констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента.

На **третьем** этапе (апрель - май 2018г.) анализировались результаты экспериментальной работы, проводилась систематизация, обработка и обобщение результатов исследования, завершено оформление выпускной квалификационной работы.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Эмпирическая часть исследования проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Лицей № 28» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 52 обучающихся 10-х классов.

**Основные идеи и результаты** отражены в статье, опубликованной в сборнике IV Всероссийской научно-практической конференции в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых учёных «Молодёжь и наука XXI века», ежегодных студенческих чтениях института физическо культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из двух глав, четырёх параграфов, заключения, библиографического списка, приложений.

# ГЛАВА 1. АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

## 1.1 Основные характеристики понятия «автономное существование» человека в психолого-педагогической литературе

Автономное существование – это существование группы людей или отдельного человека в природных условиях, далеко от цивилизации.

Автономное существование является наиболее опасной экстремальной ситуацией, так как положение человека, оказавшегося один на один с опасностью, как правило, возникает неожиданно и вынужденно. Это оказывает серьезное влияние на его состояние и поведение, прежде всего потому, что в повседневной жизни человек действует в соответствии привычными для него *стереотипами*, сформированными цивилизованной средой обитания [6].

Люди попадают в экстремальные ситуации в условиях автономного существования, с которыми они не могут справиться. Угрозы во многом обусловлены недостаточным вниманием к проблемам безопасности, *склонностью к риску и пренебрежительному отношению к опасностям*. Зачастую это связано с *недостаточными знаниями обучающихся о мире опасностей* и негативных последствиях их проявления, спецификой подросткового возраста.

Существование человека в автономных условиях может быть добровольным и вынужденным. К *добровольному* автономному существованию можно отнести туристические походы, учения, проводимые МЧС или военными, летние лагеря, экспедиции, которые проводятся чаще всего минимальным материально-техническим оснащением. Добровольная автономия- это ситуация, при которой человек по собственной воле, на определённое время, с определённой целью переходит на самостоятельное существование в природных условиях.

*Вынужденное* автономное существование возникает в различных ситуациях: потери ориентира, невнимательность, излишняя самоуверенность,

неблагоприятные погодные условия, природные и техногенные катастрофы, аварии на транспорте. Вынужденная автономия возникает, когда человек случайно в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природной среде, он вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности с целью выжить и вернуться к людям.

Действия человека, оставшегося в экстремальных обстоятельствах в природной среде, целью которых является сохранение жизни и здоровья, называется выживанием. Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, непродолжительно. Такому выживанию характерны быстроразвивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. При нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от факторов.

Выжить - это способность определенное время без посторонней помощи обеспечить свои жизненные потребности в еде, тепле, воде, используя имеющиеся запасы или дары природы.

Жизнь человека при этом зависит не от образования, профессиональных навыков, материального достатка, а от другого — наличия или отсутствия водоемов, съедобных растений, животных, а также от температуры воздуха, солнечной радиации и силы ветра и других погодных условий. Но главное — многое зависит от того, как человек воспринимает данную обстановку и насколько он подготовлен к встрече с ней, вынослив и умел [7].

Любая вынужденная автономия устанавливает перед человеком такие задачи, от решения которых зависит его жизнь, безопасность и спасение:

- преодоление страха и возможного стрессового состояния;
- оказание помощи и самопомощи в случае травмы или ранения;
- спасение имущества и запасов продовольствия;
- установление связи или подача сигналов бедствия;
- построение временного укрытия; добыча воды и пищи;
- ориентирование в пространстве и времени для определения маршрута выхода к людям.

Факторы, обеспечивающие выживание в экстремальной ситуации природного характера, условно делят на группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические, стрессовые и экологические.

Основные факторы выживания в автономных условиях представлены на рисунке 1.

Рассмотрим основные характеристики факторов выживания в автономных условиях.

**Физическое состояние человека**, учитывает отсутствие или наличие хронических заболеваний, ранений, травм, аллергических реакций, кровотечений. Важен возраст, пол. Наиболее тяжело автономное существование переносят люди пожилого возраста, беременные женщины и дети дошкольного возраста. Кроме того, важны такие физические качества, как выносливость, сила, ловкость.

**Психологическое состояние человека.** Практика показала, что из общего количества людей, попавших в экстремальную ситуацию, до 75% испытывают чувство подавленности, до 25% – невротическую реакцию. Самообладание сохраняют не более 10%. Постепенно в течение определенного времени люди либо адаптируются, либо их состояние ухудшается. Факторами выживания называют причины объективного и субъективного характера, от которых зависит исход автономного существования человека в природе. Наиболее важны такие факторы выживания как: стремление выжить; применять имеющиеся знания, выполнять требования пребывания в той или иной местности; умение ориентироваться на местности, рассудительность и инициативность; дисциплинированность; способность анализировать свое поведение и ситуацию.

«Желание выжить должно быть целенаправленным и осознанным, должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью» [8]. Умение самостоятельно принимать решения, независимость и стрессоустойчивость, чувство юмора и способность к импровизации. Важно умение справляться с болью, одиночеством, апатией и чувством бессилия, преодолевать голод, холод и жажду, а также справляться с другими стрессорами выживания.

**Обученность действиям** при автономном существовании – основополагающий фактор выживания. Спасатели, считают, что если в группе попавшей в автономные условия присутствуют профессиональные военные, врачи, спасатели, то шансы выжить у такой группы существенно увеличиваются.

Основными навыками и умениями, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного существования в природе и которым можно обучить в школе являются:

- 1) умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды;
- 2) владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе;
- 3) умение ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, GPS–навигаторов, других приборов и без них;
- 4) навыки оказания первой медицинской помощи;
- 5) навыки добычи пищи;
- 6) умение разводить костер при помощи подручных средств;
- 7) знания технологии постройки временных укрытий;
- 8) умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов.

**Материально-технические факторы** могут существенно влиять на результат пребывания в автономии, к ним относят наличие снаряжения, материально-технического оснащения, предметов быта, позволяющих выжить.



Рисунок 1- Факторы автономного выживания

## **1.2. Обзор педагогических технологий формирования основ автономного существования обучающихся 10-х классов**

Формирование основ автономного существования обучающихся актуально в связи с требованиями к формированию компетенций (которые мы рассматриваем как цели образования), предъявляемых федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897(далее – ФГОС ООО), в части

*предметных компетенций:*

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

*метапредметных компетенций:*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

*личностных компетенций* по формированию ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах [9].

Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования по предмету основы безопасности жизнедеятельности, утвержденный приказом Министерства образования России от 30.06.1999 г. № 56 включает в себя изучение правил безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Вынужденную автономию человека

в природных условиях. Последовательность действий в условиях вынужденной автономии. Сигналы бедствия и сигнальные средства [10].

Изучение указанного содержания предусматривает программа основ безопасности жизнедеятельности 10 класса, рекомендованная министерством образования и науки Российской Федерации (А.Т. Смирнов О.Б. Хренников).

В изучении раздела «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни» предусмотрена тема. *Автономное пребывание человека в природной среде*. Теоретическая подготовка включает в себя следующее содержание. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде включает ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности [11].

Таким образом, программа предусматривает, что обучающийся, изучает лишь часть необходимых для автономного существования знаний (ориентирования на местности, определение места для пребывания, приготовление пищи). А вопросы умения рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды; владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе; навыки оказания первой медицинской помощи; навыки добычи пищи; знания технологии постройки временных укрытий; умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов. Не являются обязательными в программе.

Поэтому мы предлагаем формировать основы автономного существования через педагогические технологии, позволяющие осуществлять как теоретическую, так и психологическую, физическую

подготовку обучающихся старшей школы. Компетентностный, деятельностный и практикоориентированный подход, заложенный в федеральном государственном образовательном стандарте и программе, предписывает использование современных педагогических технологий.

В профессиональном международном сообществе наиболее часто используется определение «педагогическая технология», принятое ЮНЕСКО.

Педагогическая (образовательная) технология – это системный метод создания, применения и определения всего педагогического процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействий, которые предназначены для оптимизации форм обучения [12].

В результате теоретического анализа методик преподавания основ безопасности жизнедеятельности и современной практики работы учителей основ безопасности жизнедеятельности мы выделили часто встречающиеся технологии, которые можем использовать для разработки опытно-экспериментальной части исследования.

Современный урок ОБЖ должен содержать программный материал, быть практикоориентированным, отражать структуру урока, как в смысле его построения, так и в подборе содержания учебного материала, технологии его подачи. Принципиальное отличие современного урока ОБЖ от традиционного состоит в том, что под результатами понимаются не только предметные знания (предусмотренные программой), но и практические умения, которые интегрируют знания различных областей. Овладение обучающимися универсальными учебными действиями в конечном итоге формируют компетенции выпускника.

**Технология интегрирования учебных дисциплин** (В.В. Сериков, В.И. Загвязинский, Е.Ю. Сухаревская) [13] позволяет интегрировать в модуль «Автономное существование в природной среде» содержание программы по ОБЖ, элективной части программы по физической культуре. Кроме того, необходимо включить в содержание модуля знания об умении рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды; овладении способами

добычи и очистки питьевой воды в природе; алгоритмах оказания первой медицинской помощи; добыче пищи; знаниях технологии постройки временных укрытий; умении сигнализировать о своем местонахождении.

При реализации технологии на уроке ОБЖ осуществляется интеграция содержания образования; внутрипредметная и межпредметная подготовка, что будет составлять основу для формирования предметных, метапредметных и личностных компетенций.

В ходе урока решаются задачи развития мышления, формируется комплексный подход к учебным предметам, повышается качество знаний, развиваются творческие возможности.

Технология интеграции реализуется через урочные и внеурочные формы, способствует отражению объективных связей в окружающем мире, придает практикоориентированную целенаправленную характеристику подготовки к автономному существованию.

Мы можем интегрировать урок ОБЖ и географии по темам «Автономное пребывание человека в природе», «Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия» 10 класс. Урок ОБЖ, биологии и физической культуры по теме «Значение двигательной активности и физической культуры для выживания человека в природных условиях»

По данным педагогов практиков, в результате использования технологии интегрирования содержания происходит – увеличение процента качества знаний обучающихся, выигрыш во временных затратах на усвоение материала, повышение мотивации в изучении курса ОБЖ и других дисциплин, развитие личности на базе хорошо усвоенного предметного содержания [14].

**Модульное обучение** (И. Прокопенко, П.А. Юцявичене) Принцип модульности предполагает цельность и завершенность, полноту и логичность построения единиц учебного материала в виде блоков - модулей, внутри которых учебный материал структурируется в виде системы учебных элементов. Данная технология позволяет осуществлять дифференцированный подход, интегрировать теоретические знания

различных областей. Модуль является законченной дидактической единицей и чаще всего направлен на формирование умений, навыков, видов деятельности. В модульном обучении прослеживаются межпредметные связи и практикоориентированность, поэтому при формировании основ автономного существования данная технология может быть актуальной, так как главное предназначение модуля – развивать мышление, осознание человека. Модульная технология позволяет:

- формировать умения самостоятельного учения;
- развивать рефлексивные способности обучающихся.
- освободиться учителю от чисто информационной функции в пользу консультационно-координирующей.

Обычно учебный модуль состоит из:

- законченного, лаконичного блока информации, необходимой для практической деятельности;
- алгоритма действия;
- рекомендации учителя по успешной практической деятельности;
- материалов по оценке результатов обучения, сформированности умений и навыков.

Модульное обучение базируется на деятельностном принципе, поэтому учебное содержание усваивается обучающимися осознанно, поскольку становится предметом активных действий .

Отличия модульного обучения от традиционного обучения состоят в следующем:

- содержание обучения представляется в законченных самостоятельных комплексах, усвоение которых осуществляется в соответствии с поставленной целью.
- изменяется форма общения учителя с обучающимися. Оно осуществляется через модули, где учитель выступает в качестве консультанта – координатора;
- обучающийся работает максимум времени самостоятельно, учится целеполаганию, самопланированию, самоорганизации и самоконтролю.

**Игровые технологии** (Шмаков С.А.) [15]. Использование игровой технологии при изучении модуля «Автономное существование в природных

условиях» позволит решить образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Образовательные задачи направлены на прочное усвоение и обобщение теоретического материала, психологическая подготовка, расширение кругозора через использование дополнительных образовательных источников;

Развитие в игровой технологии подразумевает практическое применение умений и навыков, творческое мышление;

В игровой технологии реализуются и воспитательные задачи, направленные на формирование нравственных взглядов и убеждений.

Применять игровые технологии можно в качестве:

- элемента урока при работе с понятиями, терминами и для закрепления, систематизации и обобщения полученных знаний по различным разделам курса ОБЖ;

- целого урока (интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?», «Брейн ринг»);

- технологии внеурочной работы.

Результатом применения технологии является высокая степень усвоения материала, познавательный интерес к предмету, психологическая подготовка, сформированные ценностно-смысловые установки. Развивается воображение, снижается психологическое напряжение.

**Информационно-коммуникативные технологии обучения.** (ИКТ)- обобщающее понятие, описывающее различные устройства, механизмы, способы, алгоритмы обработки информации. Важнейшим современным устройствами ИКТ являются компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией [16].

Информационные технологии вносят в образовательный процесс элементы новизны, наглядности, что повышает интерес обучающихся к приобретению знаний, облегчает учителю подготовку к учебно-воспитательному процессу [17].

Практика современного образования по ОБЖ ставит целью использования ИКТ для формирования умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей обучающихся. Данная технология решает задачи повышения качества усвоения теоретического материала, формирования информационной культуры и культуры мышления, формируются основы эстетики за счет использования компьютерной графики, мультимедийных технологий.

Современные педагоги при подготовке уроков используют материалы Интернет (ЭОР и ЦОР) для создания презентаций: <http://school-collection.edu.ru>. Для проведения уроков и внеклассных мероприятий используются электронные версии журналов, публикации сайта социальной сети работников образования «Наша сеть» <http://nsportal.ru>.

Использование визуальных и слуховых образов, создает возможность привлечения научной и культурной информации из различных источников [18].

Данная технология позволит в модуле дифференцировать сложность выполнения заданий, индивидуализировать обучение через создание школьниками презентаций, собственных электронных учебников и тестового контроля при изучении модуля «Автономное существование в природных условиях».

### **Проектный метод обучения (Дж.Дьюи, Х.Килпатрик, С.Т.Шацкий)**

В обучении применяется метод проектов – система обучения, при которой обучающиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения постоянно усложняющихся практических заданий – проектов. Рассматривая метод проектов как дидактическую категорию следует иметь в виду — способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, практическим результатом, оформленным тем или иным способом [19].

Технологии применяется на уроках ОБЖ, с целью развития критического мышления, познавательных, творческих навыков, умений

самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве.

При использовании проектного метода в модуле могут решаться задачи: стимуляции интереса к проблеме автономного существования, предполагающей овладение знаниями, и предусматривается практическое решение через проектную деятельность, умение применять практические навыки и принимать решения через развитие рефлексорного и критического мышления. Кроме того, развиваются навыки активного коммуникативного взаимодействия обучающихся в образовательной деятельности.

На этапах создания проекта деятельность педагога заключается в том, чтобы из носителя информации он стал организатором познавательной, исследовательской деятельности обучающихся старше школы. Подростки ищут различные источники информации по данной теме. На подготовительном этапе педагог помогает выделить цель и задачи проекта. На основном этапе разработки проекта педагог координирует самостоятельную работу и взаимодействия обучающихся. На заключительном этапе делается акцент на подготовку к публичному представлению проекта.

В результате работы над проектом старшеклассники самостоятельно (при создании индивидуального проекта) или в совместных усилиях (при групповой работе) решают проблемы, применив необходимые знания из разных областей, повышается мотивация к изучению ОБЖ, школьники приобретают опыт публичных выступлений, умение аргументировать свою точку зрения, свое мнение.

Указанную технологию можно использовать для разработки внеурочных проектов, например, «Автономное существование человека в художественных произведениях» и при проектировании добровольной автономии в различных условиях.

**Технология проблемного обучения** реализуется посредством создания перед обучающимися проблемных ситуаций, осознание, принятие и разрешение этих ситуаций в процессе совместной деятельности при

максимальной самостоятельности под общим руководством учителя, направляющего их деятельность.

На уроках ОБЖ старшей школы технология чаще всего реализуется через:

- частично-поисковую деятельность, когда обучающиеся частично вовлекаются учителем в процесс решения проблемы. Проблему ставит и формулирует учитель, а ученики под его руководством её решают. Они формулируют и оценивают гипотезы, предлагают методы решения задач, делают выводы из проведённых опытов;

- исследовательскую деятельность, предполагающую высокую активность обучающихся в процессе обучения. Роль педагога сводится или только к постановке проблемы, или к общей организации и руководству. Ученики осознают проблему, формулируют и решают её. Они самостоятельно проходят все этапы исследования: наблюдения, опыты, выдвижение и проверка гипотез.

Целью использования **групповых и коллективных технологий** (И. Д. Первин, В.К. Дьяченко) является развитие коммуникативных качеств личности, сотрудничества и взаимопомощи, совместное решение поставленных задач.

Формируются навыки социального партнерства и умения: разрешать конфликты, выражать свои мысли, регулировать очерёдность действий; вступать в диалог, соблюдать простейшие нормы речевого этикета, договариваться и приходить к общему решению, сотрудничать в совместном решении задач.

При изучении идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки.

Современный урок ОБЖ переживает период перехода от обучения, ориентированного на «усвоение всей суммы знаний, которое выработало человечество», к обучению, в процессе которого формируется человек, способный к самоопределению и самореализации. Учебный процесс реализуется через **деятельность**. Обучающийся не может развиваться при

пассивном восприятии учебного материала, собственное действие может стать основой формирования его самостоятельности и спасти жизнь в условиях автономного существования.

Обучающийся выступает как активное творческое начало, через деятельность и в её процессе человек становится самим собой, происходит его саморазвитие и самоактуализация личности.

Особенность деятельностного обучения в ОБЖ заключается в том, что новые знания не даются в готовом виде. Обучающиеся получают их сами в процессе самостоятельной исследовательской деятельности. Учитель лишь направляет эту деятельность и подводит итог, давая точную формулировку установленных алгоритмов действия.

Урок ОБЖ, построенный через обучение в деятельности, имеет следующую структуру:

- постановка учебной задачи. В список задач, актуализирующих знания подростков, включается проблемный вопрос, мотивирующий изучение новой темы;

- «открытие» нового знания. Учитель предлагает систему вопросов и заданий, подводящих их к самостоятельному открытию нового. В результате обсуждения подводит итог;

- первичное закрепление. Выполняются тренировочные упражнения с обязательным комментированием, проговариванием вслух изученных алгоритмов действия;

- обучающая самостоятельная работа. Обучающиеся самостоятельно выполняют задания на применение изученных свойств, правил, проверяют их в классе и исправляют допущенные ошибки;

- задания на повторение.

Таким образом, данная технология обучения существенно увеличивает прочность знаний и темп изучения материала без перегрузки обучающихся, так как обеспечивает прохождение всех необходимых этапов

Алгоритмы действия, обучающиеся проговаривают «про себя» (внутренняя речь). И, наконец, в процессе выполнения заключительных

тренировочных упражнений действие переходит во внутренний план и автоматизируется (умственное действие).

Деятельностное обучение в условиях автономии, рассмотрено в учебном пособии И.В. Трусей «Особенности выживания человека в автономных условиях». Автор раскрывает особенности добровольного и вынужденного автономного существования. Особое внимание уделено организации туристических мероприятий и безопасному преодолению препятствий, которые могут возникнуть при прохождении маршрута. Также рассматриваются вопросы выживания в разных природно-климатических зонах: обустройство жилища, добыча воды, пищи и огня без специальных средств [20].

Таким образом, обучение основам автономного существования в деятельности эффективно через организацию и проведение туристических мероприятий.

Проанализированные педагогические технологии, позволяют реализовать практикоориентированное обучение, в соответствии с ФГОС ООО. Модульный принцип реализации урочной (интеграция уроков ОБЖ и элективной физической культуры) и внеурочной проектной деятельности будет направлен на формирование универсальных учебных действий, что позволит актуализировать и сконцентрировать теоретические знания различных предметных областей и сформировать компетенции, позволяющие повысить выживаемость в автономных условиях.

Все указанные технологии должны быть направлены на реализацию современного образования. Под которым, согласно Федерального закона «Об образовании» понимается единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов [21].

В результате анализа психолого-педагогической литературы и практики обучения ОБЖ мы теоретически обосновали гипотезу исследования о том, что формирование основ автономного существования обучающихся старшей школы будет осуществляться более эффективно, если в учебно-воспитательном процессе в единстве и взаимосвязи реализуется следующие условия:

- знания по автономному существованию формируются через модульное обучение и интеграцию уроков основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры с использованием информационно-коммуникативных технологий, проблемного обучения.

- ценностно-смысловое отношение к безопасному поведению, сохранению жизни и здоровья в условиях автономного существования может формироваться через использование проектных, игровых, групповых и коллективных технологий;

- включение обучающихся в туристическую деятельность, способствует их деятельности в соответствии с полученными знаниями и ценностно-смысловым отношением к безопасному поведению в условиях автономного существования.

И приступить к разработке и апробации модуля «основы автономного существования» во второй главе выпускной квалификационной работы бакалавра.

## Выводы по первой главе

Автономное существование человека в природе — это самостоятельное независимое существование в природных условиях. Результаты такого пребывания человека в природе полностью зависят от его способностей определенное время без посторонней помощи обеспечить свои жизненные необходимые потребности в пище, тепле, воде, используя имеющиеся запасы или дары природы.

Автономное существование человека в природных условиях бывает добровольным или вынужденным.

Добровольная автономия - это ситуация, когда человек или группа людей по собственной инициативе, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях.

Вынужденная автономия - это ситуация, когда человек случайно, из-за независящих от него обстоятельств оказывается в природе и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям.

Выживать - это значит активно, целесообразно действовать, применяя свои знания, навыки, опыт, изобретательность, использовать с максимальной эффективностью имеющееся снаряжение и подручные средства для защиты от неблагоприятного воздействия внешней среды и обеспечения потребностей организма в еде и воде. Главный постулат выживания: человек может и должен сохранять жизнь и здоровье в самых суровых климатических условиях, если сможет использовать в своих интересах все, что дает окружающая природа.

Наиболее важным фактором выживания в автономных условиях является формирование основ автономного существования в природе. Мы считаем наиболее важными аспектами обучения будут являться *навыки выживания в природе*:

- 1) умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды;

- 2) владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе;
- 3) умение ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, GPS–навигаторов, других приборов и без них;
- 4) навыки оказания первой медицинской помощи;
- 5) навыки добычи пищи.
- 6) умение разводить костер при помощи подручных средств;
- 7) знания технологии постройки временных укрытий;
- 8) умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов;

*физическая подготовленность:* развитие силы, выносливости, ловкости;

*психологическая подготовленность:* ценностно-смысловые установки на выживание и оказание помощи окружающим.

Анализ психолого-педагогической литературы и современной практики преподавания ОБЖ позволил выделить актуальные и эффективные технологии формирования основ автономного существования:

- технология интегрирования учебных дисциплин;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии обучения;
- проектный метод обучения;
- технология проблемного обучения;
- групповые и коллективные технологии;
- технологии модульного обучения;
- технология обучения через деятельность.

В результате анализа психолого-педагогической литературы и практики обучения ОБЖ мы теоретически обосновали гипотезу исследования о том, что формирование основ автономного существования обучающихся старшей школы будет осуществляться более эффективно, если в учебно-воспитательном процессе в единстве и взаимосвязи реализуется следующие условия:

- знания по автономному существованию формируются через модульное обучение и интеграцию уроков основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры с использованием информационно-коммуникативных технологий, проблемного обучения.

- ценностно-смысловое отношение к безопасному поведению, сохранению жизни и здоровья в условиях автономного существования может формироваться через использование проектных, игровых, групповых и коллективных технологий;

- включение обучающихся в туристическую деятельность, способствует их деятельности в соответствии с полученными знаниями и ценностно-смысловым отношением к безопасному поведению в условиях автономного существования.

Проанализированные педагогические технологии, позволяющие реализовать практикоориентированное обучение, в соответствии с ФГОС ООО.

Модульный принцип реализации урочной (интеграция уроков ОБЖ и элективной физической культуры) и внеурочной проектной деятельности будет направлен на формирование универсальных учебных действий, что позволит актуализировать и сконцентрировать теоретические знания различных предметных областей и сформировать компетенции, позволяющие повысить выживаемость в автономных условиях.

И приступить к разработке и апробации модуля «основы автономного существования» во второй главе выпускной квалификационной работы бакалавра.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

### 2.1. Разработка модуля и его методического обеспечения, направленного на формирование основ автономного существования обучающихся десятого класса

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования модуль, направленный на формирование основ автономного существования, обучающихся должен способствовать формированию

*предметных компетенций:*

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;

*метапредметных компетенций:*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

*личностных компетенций* по формированию ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Главной функцией модуля является его ориентация на личную безопасность человека в природной среде обитания путем выработки у него

умений и навыков применять правила безопасного поведения в условиях угроз и опасностей. Модуль ориентирован на личную безопасность, отвечает букве и духу Федерального закона Российской Федерации «О безопасности» от 28.12.2010г. N 390-ФЗ, который ставит на первое место обеспечение безопасности личности. В связи с этим логика построения модуля заключается в том, чтобы обучающиеся научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе понятий: опасность — причина опасностей — последствия опасностей — действие [22].

Модуль направлен на: уяснение обучающимися десятых классов сущности и содержания автономного существования в различных ситуациях и условиях; формирования знаний основ самоспасения, знаний и навыков практического выживания, физической подготовленности; обучить способам достижения максимальной эффективности при разрешении нестандартных или экстремальных ситуаций.

Мы предполагаем, что модуль будет охватывать как урочную деятельность обучающихся по дисциплинам ОБЖ и физическая культура, так и внеурочную.

Модуль и его методическое обеспечение включают:

- 4 урока ОБЖ по разделу «Автономное существование человека в природной среде»;
- 4 урока элективной физической культуры;
- внеурочный тренинг и туристический выход.

Модуль подразумевает усвоение содержания программного материала 10 класса:

- **основы безопасности жизнедеятельности 4 часа** (программа А.Т. Смирнова и Б.О. Хренникова). Тема «Автономное пребывание человека в природной среде» Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде. Причины попадания человека в условия вынужденного автономного

существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Правила ориентирования на местности, движения по азимуту. Правила обеспечения водой, питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня [23];

- **элективная физическая культура 4 часа.** Содержание программного материала разработано совместно с преподавателем физической культуры МБОУ «Лицей №28» Пудовкиным Д.Ю. и направлена на повышение (улучшение) физической подготовленности, специальные тренировки с целью повышения выносливости и устойчивости к длительным физическим нагрузкам, обеспечение быстрого восстановления после физических и эмоциональных (психических) нагрузок.

При реализации занятий мы использовали адаптированный вариант интегрированных уроков ОБЖ и физкультуры, цель которых - проверка и закрепление полученных знаний, умений и навыков выживания в условиях автономного существования, в виде игры необитаемый остров [24].

Кроме того, уроки элективной физической культуры направлены на развитие выносливости, как одного из ведущих физических качеств при автономном существовании обучающихся, для этого были реализованы

упражнения, разработанные Артышко С.В. и Брянцевым В.А., а также Гинжул Е.В., Кравчук Т.А. [25-26];

**Внеурочная работа** нацелена: на становление предпочтений и системы выборов решений; готовности к действию в экстремальных и опасных условиях, воля к жизни, желание к самосохранению и взаимосохранению; формирование у обучающихся сознательного отношения к вопросам личного, общественного выживания и безопасности. Повышение (улучшение) психического состояния: укрепление воли, настойчивости; наработка навыков владения методами аутотренинга; обеспечение быстрого вывода человеческого организма из шокового состояния (в случае превышения болевого или психического барьера). Программа внеурочной работы была составлена с использованием разработок Горбуновой Е.Е. [27-28].

Разработка методического обеспечения основана современных технологиях обучения и представлена в технологических картах (Приложение 1):

Учебно-методический комплект модуля включает в себя:

1. Учебник авторов А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс»;
2. Методическое пособие по ОБЖ под редакцией А.Т. Смирнова;
3. Дидактический материал: кроссворды, тесты (Приложение 2);
4. Электронные презентации (Приложение 3).

Задача обучения автономному существованию состоит в том, чтобы добиться максимального сближения идеального с реальным. Эффективность обучения зависит от того, насколько хорошо будут закреплены во время занятий знания, приобретаемые через урочную и внеурочную деятельность. Психологическая подготовка обучающихся будет занимать важную роль в процессе выживания, в условиях автономного существования.

Важна практическая выработка навыков автономного существования. Надо не только знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать.

Психологическая подготовка складывается из таких понятий, как психологическая уравновешенность каждого отдельно взятого участника группы, реальное представление условий будущего маршрута, тренировочные походы с соответствующими нагрузками.

Психологическая и физическая готовность к перенесению трудностей, знание животного и растительного мира, умение ориентироваться на местности, наличие определенных навыков составляют основы автономного существования.

Важный этап обеспечения безопасности - подготовка к походу, которая включает в себя:

сбор сведений и изучение местности;

подбор личного и группового туристского снаряжения;

организация выполнения правил безопасного поведения на природе.

Педагог должен понимать, что обучение приемам и способам выживания человека в условиях автономного существования в природе — сложный процесс. Существует множество факторов, усложняющих его. Например, обучающиеся видя в кино, на телевидении и компьютерных играх, как без пищи и снаряжения, преодолеваются большие расстояния, добывается пища и решаются другие проблемы, все это создает иллюзию легкости нахождения в природной среде.

При изучении основных правил поведения в условиях автономного существования, нужно заострить внимание на необходимости быстрых и четких принятия правильных решений, действий на начальном этапе развития событий, от которых в последующем зависит благополучие группы или одного человека.

Автономное существование группы в природной среде, с одной стороны, дает больше шансов на выживание, так как в группе легче переносить тяготы и лишения. С другой стороны — возможно возникновение конфликтов между членами группы даже по незначительным причинам. Поэтому обучающиеся должны знать, что успех ждет их в том случае, если они будут действовать дружно, прощать друг другу мелкие обиды и стараться справляться со своими эмоциями. Принятие правильного решения

потребуется от них уважительного отношения к мнению каждого. Но право окончательного решения они должны предоставить самому опытному члену группы, т. е. человеку, которому они доверят руководить собой. Принятое решение все должны стараться выполнить четко и быстро, не допуская споров и саботажа. Именно на выработку указанных характеристик направлен психологический тренинг. (Приложение 4)

Основой, базой для обучения безопасному поведению в ситуации автономного существования являются навыки самообслуживания, при наличии необходимого оборудования и снаряжения. Поэтому особое внимание уделяется изучению основ туристской подготовки. Занятия туризмом позволяют развить навыки самообслуживания, способствуют морально-волевой подготовке. При этом, на практике происходит знакомство со всеми факторами, воздействующими на человека в природной среде.

Недостаток учебного времени можно восполнить практическими занятиями во внеурочное время. Это могут быть походы, различные туристские соревнования и слеты, занятия в системе дополнительного образования детей по туризму и краеведению, ориентированию и по специальным программам обучения безопасному поведению в экстремальных ситуациях, например, участие во Всероссийском детско-юношеском движении: «Школа безопасности».

Изучая тему существования человека в природных условиях, необходимо уделять большое внимание отработке практических навыков. Педагогический опыт показал, что обучающиеся запоминают лучше, если изготавливают что-либо своими руками, тренируются использовать знания на практике, могут потрогать, понюхать и т. п.

В рамках туристического похода в заповедник «Столбы» мы изготавливали самодельные масляные лампы, простейшие фильтры для воды, самодельную одежду и обувь из подручных материалов, складывали различные типы костров, вспоминали правила оказания первой (доврачебной) само- и взаимопомощи при ранениях, травмах, ушибах, низко- и высокотемпературных поражениях, пищевых отравлениях, укусах

ядовитых животных и насекомых, возникновении простудных или инфекционных заболеваний.

Таким образом, успешное решение возникающих при экстремальных ситуациях автономного существования задач во многом зависит от физической и психологической подготовленности человека, знания им физико-географических особенностей региона, правильного обеспечения и решения медико-биологических вопросов.

## **2.2. Методы, организация и анализ результатов исследования сформированности основ автономного существования обучающихся старшей школы.**

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 28» г. Красноярск. В исследовании принимали обучающиеся десятого класса в возрасте 16-17 лет. В эксперименте принимали участие 52 школьника. В качестве контрольной группы (КГ) была определена группа из 26 обучающихся, а в качестве экспериментальной (ЭГ) - 26 обучающихся.

**Цель исследования** – проверить эффективность использования методического обеспечения, разработанного модуля, направленного на формирование основ автономного существования обучающихся десятого класса.

Данная опытно-экспериментальная работа состояла из 3 этапов:

1. констатирующего;
2. формирующего;
3. контрольного.

На первом этапе была проведена диагностика когнитивного (знаниевого компонента) десятиклассников. Целью проведения диагностики было определение сформированности знаний обучающихся десятых классов по теме «Автономное пребывание человека в природной среде» средствами тестовых заданий [29]. На основании указанных тестов, совместно с Купоревым Александром Викторовичем, учителем ОБЖ МБОУ «Средней школы №153» г. Красноярск, мы составили тестовые задания, которые использовали на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (Приложение 5).

Для определения физической подготовленности к условиям автономного существования использовали нормативы оценки физической подготовленности обучающихся десятых классов, разработанные белорусскими преподавателями кафедры теории и методики физвоспитания Полоцкого государственного университета К.Д. Михайловой, В.М. Наскаловым, В.Н. Спащанской [30].

На основании указанных нормативов, совместно с Пудовкиным Даниилом Юрьевичем, учителем физической культуры МБОУ «Лицей №28» г. Красноярска, мы составили задания для определений уровня физической подготовленности к условиям автономного существования, которые использовали на этапе констатирующего и контрольного эксперимента, в которых основным стало выявление выносливости. (Приложение 6)

Для определения ценностно-смыслового отношения к безопасному поведению, сохранению жизни и здоровья в условиях автономного существования обучающихся десятых классов использовали методики: «Ценностные ориентации» (М. Рокич), основанная на прямом ранжировании списка ценностей; «Диагностика мотивационной структуры личности» (В.А. Мильман); тест-анкета «Эмоциональная направленность» (Б.И. Додонов) [31].

На основании указанных диагностических методик мы составили анкету для определений ценностно-смыслового отношения к безопасному поведению, сохранению жизни и здоровья в условиях автономного существования обучающихся десятых классов которые использовали на этапе констатирующего и контрольного эксперимента. (Приложение 7)

По результатам диагностики были установлены три уровня сформированности знаний об автономном существовании:

первый уровень – высокий уровень (80–100 баллов);

второй уровень – средний уровень (50–70 баллов);

третий уровень – низкий (менее 50 баллов).

Диагностировались знания у 52 обучающихся десятых классов МБОУ «Лицей № 28». В результате диагностики знаний на констатирующем этапе были получены следующие данные ЭГ:

высокий уровень знаний - 4 обучающихся (15%);

средний уровень знаний - 10 обучающихся (39%);

низкий уровень знаний - 12 обучающихся (46%) (рис. 2).

В результате диагностики знаний на констатирующем этапе были получены данные КГ:

высокий уровень знаний-4 обучающихся (15%);

средний уровень знаний -12 обучающихся (46%);

низкий уровень знаний - 10 обучающихся (39%) (рис. 3).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на констатирующем этапе эксперимента знания КГ и ЭГ практически одинаковы.

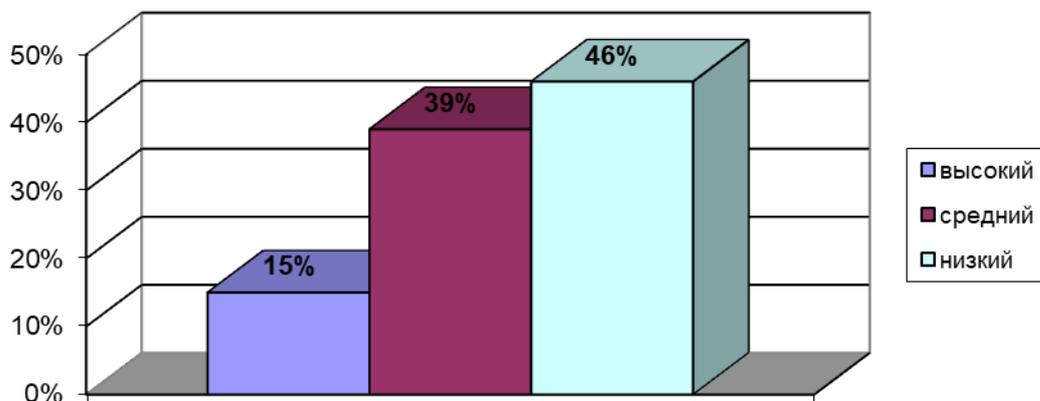


Рисунок 2- Уровень знаний десятиклассников на констатирующем этапе эксперимента ЭГ

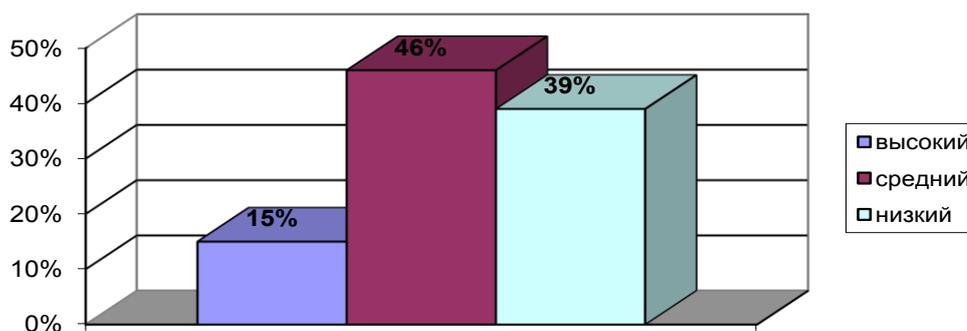


Рисунок 3 - Уровень знаний десятиклассников на констатирующем этапе эксперимента КГ

По результатам диагностики физической подготовленности к условиям автономного существования были установлены три уровня подготовленности:

высокий уровень (8–10 баллов);

средний уровень (5–7 баллов);

низкий (менее 5 баллов).

Физическая подготовленность на констатирующем этапе эксперимента диагностировалась у 52 обучающихся десятых классов МБОУ «Лицей № 28».

В основе измерений изучение уровня выносливости.

В результате диагностики физической подготовленности были получены следующие данные ЭГ:

высокий уровень - 6 обучающихся (23%);

средний уровень - 7 обучающихся (27%);

низкий уровень - 13 обучающихся (50%) (рис. 4).

В результате диагностики физической подготовленности были получены следующие данные КГ:

высокий уровень - 5 обучающихся (19%);

средний уровень - 10 обучающихся (38%);

низкий уровень - 11 обучающихся (43%) (рис. 5).

Таким образом, физическая подготовленность обучающихся КГ и ЭГ практически одинаковая.

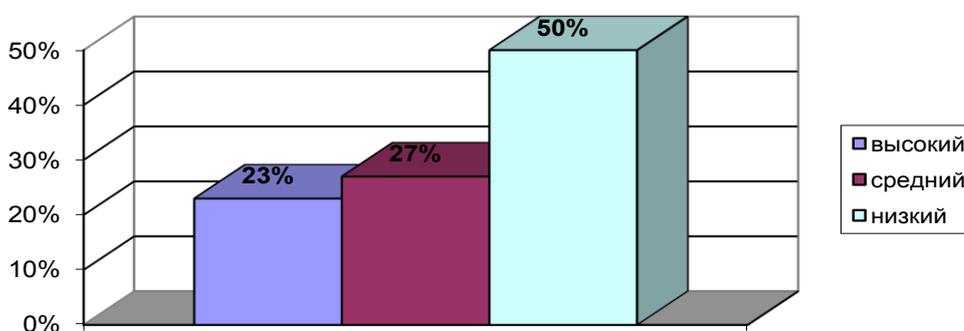


Рисунок 4- Уровень физической подготовленности десятиклассников на констатирующем этапе эксперимента ЭГ

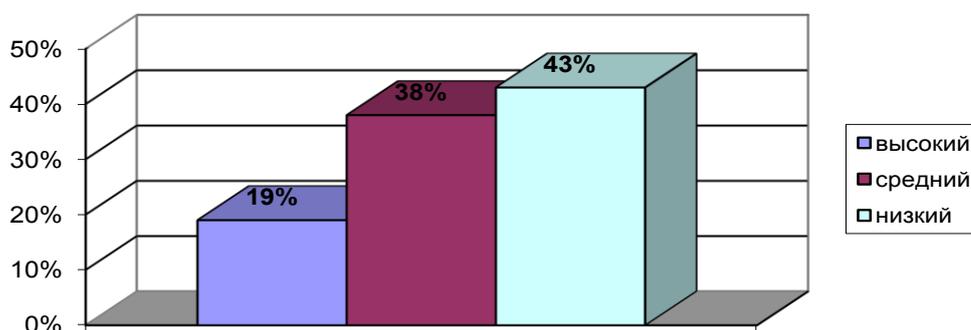


Рисунок 5- Уровень физической подготовленности десятиклассников на констатирующем этапе эксперимента КГ

На констатирующем этапе по результатам диагностики ценностно-смыслового отношения к безопасному поведению, сохранению жизни и

здоровья в условиях автономного существования обучающихся десятых классов были установлены два уровня:

достаточный уровень (60–91 баллов);

низкий уровень (менее 60 баллов).

В результате диагностики были получены следующие данные ЭГ:

достаточный уровень – 10 обучающихся (38%);

низкий уровень-16 обучающихся (62%) (рис. 6).

В результате диагностики были получены следующие данные КГ:

достаточный уровень – 9 обучающихся (35%)

низкий уровень-17 обучающихся (65%)(рис 7).

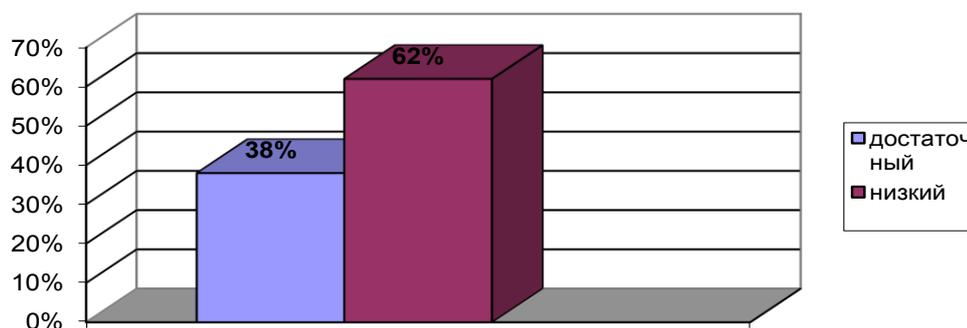


Рисунок 6- Уровень ценностно-смыслового отношения десятиклассников на констатирующем этапе эксперимента ЭГ

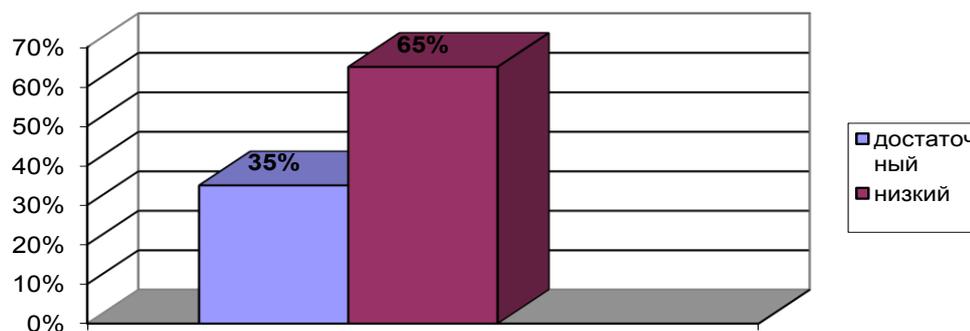


Рисунок 7- Уровень ценностно-смыслового отношения десятиклассников на констатирующем этапе эксперимента КГ

Таким образом, по результатам первичной диагностики сформированности основ автономного существования у десятиклассников было выявлено:

-уровень знаний у ЭГ преобладает низкий уровень (46%), у КГ - средний (46%), высокий уровень знаний в обеих группах одинаков (15%);

-уровень физической подготовленности у ЭГ и КГ преобладает низкий уровень (50%-43%);

-уровень ценностно-смыслового отношения у ЭГ и КГ преобладает низкий (62%-65%).

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента мы решаем реализовать с экспериментальной группой модульную подготовку направленную на формирование основ автономного существования у обучающихся десятых классов.

Реализовав модуль, состоящий из четырёх уроков ОБЖ, четырёх уроков элективной физической культуры, внеурочного мероприятия и туристического похода, используя тот же диагностический инструментарий (тест на определение знаний, тест на определение физической подготовленности и анкету для определения ценностно-смыслового отношения) были получены следующие результаты:

В результате диагностики знаний на контрольном этапе были получены следующие данные ЭГ:

высокий уровень знаний - 8 обучающихся (31%);

средний уровень знаний - 12 обучающихся (46%);

низкий уровень знаний - 6 обучающихся (23%) (рис. 8).

В результате диагностики знаний на контрольном этапе были получены данные КГ:

высокий уровень знаний - 6 обучающихся (22%);

средний уровень знаний – 10 обучающихся (39%);

низкий уровень знаний - 10 обучающихся (39%) (рис. 9).

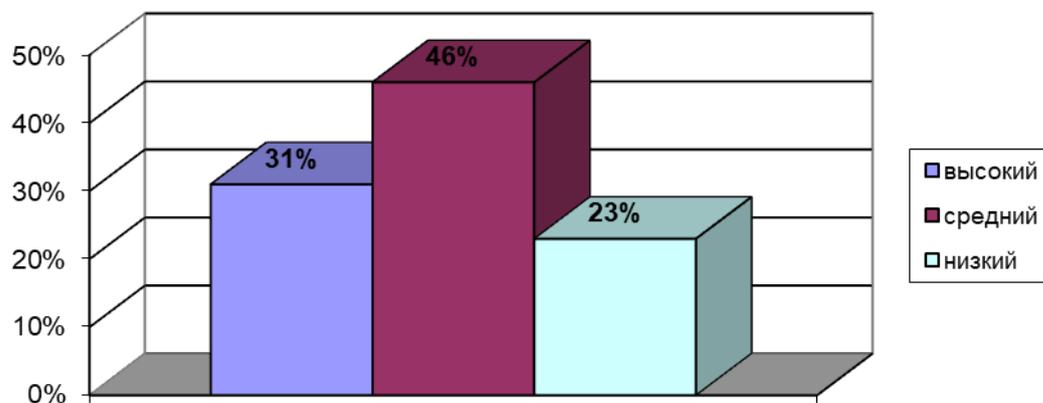


Рисунок 8- Уровень знаний десятиклассников на контрольном этапе эксперимента ЭГ

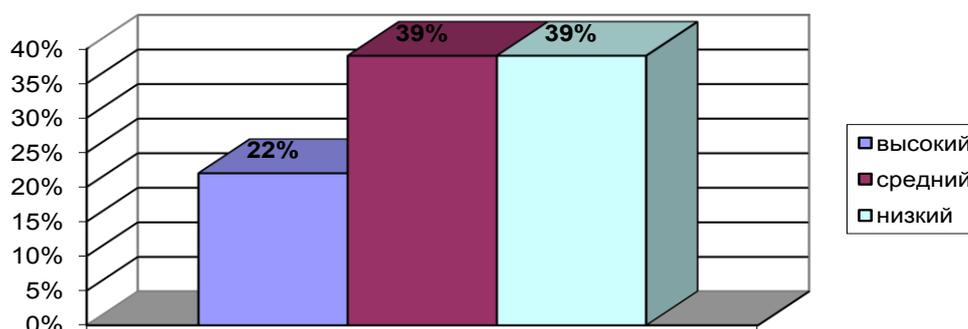


Рисунок 9- Уровень знаний десятиклассников на контрольном этапе эксперимента КГ

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента зафиксирован рост высокого уровня знаний в ЭГ - на 16%, в КГ на 5%, средний уровень в ЭГ возрос на 7%, а в КГ снизился на 7%, за счёт роста высокого уровня. Низкий уровень в ЭГ снизился на 23%, в КГ остался на прежнем уровне.

В результате диагностики физической подготовленности на контрольном этапе были получены следующие данные ЭГ:

высокий уровень - 10 обучающихся (40%);

средний уровень - 8 обучающихся (30%);

низкий уровень - 8 обучающихся (30%) (рис. 10).

В результате диагностики физической подготовленности были получены следующие данные КГ:

высокий уровень - 6 обучающихся (25%);

средний уровень - 11 обучающихся (43%);

низкий уровень - 9 обучающихся (32%) (рис 11).

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента зафиксирован рост высокого уровня физической подготовленности в ЭГ - на 17%, в КГ на 6%, средний уровень в ЭГ возрос на 3%, а в КГ снизился на 5%, за счёт роста высокого уровня. Низкий уровень в ЭГ снизился на 20%, в КГ снизился на 11%.

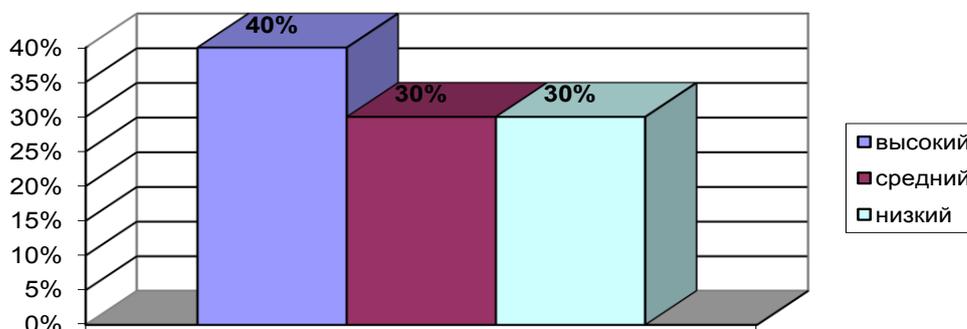


Рисунок 10- Уровень физической подготовленности десятиклассников на контрольном этапе эксперимента ЭГ

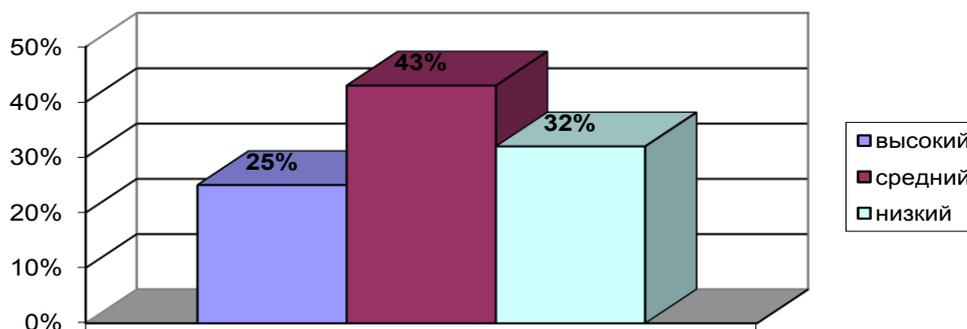


Рисунок 11- Уровень физической подготовленности десятиклассников на контрольном этапе эксперимента КГ

На контрольном этапе по результатам диагностики ценностно-смыслового отношения получены следующие данные ЭГ:

достаточный уровень – 18 обучающихся (70%);

низкий уровень-8 обучающихся (30%) (рис. 12).

В результате диагностики были получены следующие данные КГ:

достаточный уровень – 13 обучающихся (50%)

низкий уровень-13 обучающихся (50%) (рис 13).

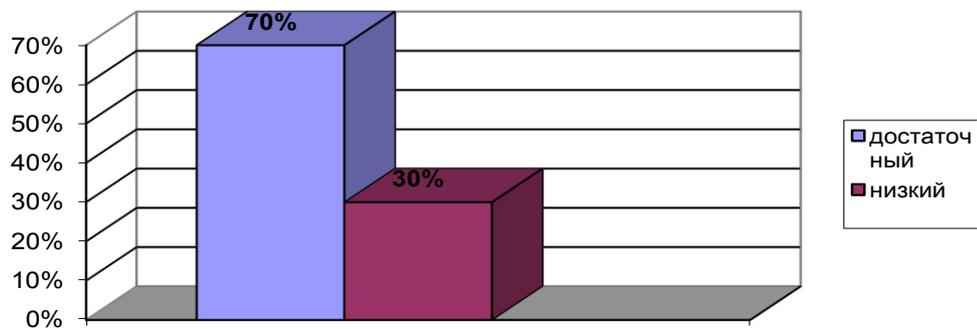


Рисунок 12- Уровень ценностно-смыслового отношения десятиклассников на контрольном этапе эксперимента ЭГ

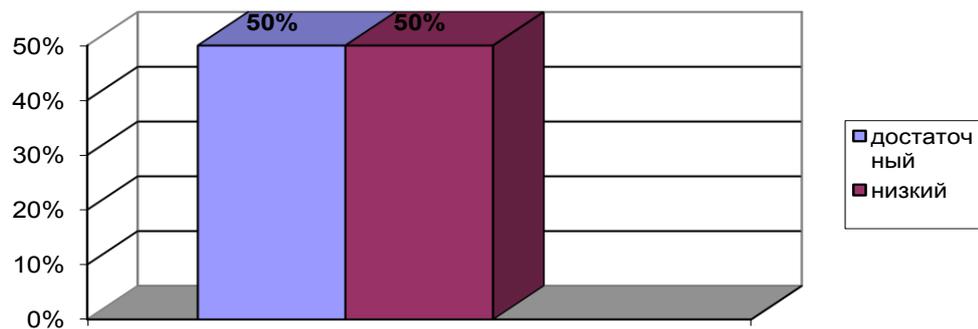


Рисунок 13- Уровень ценностно-смыслового отношения десятиклассников на контрольном этапе эксперимента КГ

Таким образом, диагностика фиксирует положительную динамику, рост достаточного уровня в ЭГ на 32%, в КГ на 15%.

В результате опытно-экспериментальной работы мы подтвердили гипотезу исследования о том, что формирование основ автономного существования обучающихся старшей школы будет осуществляться более эффективно, если в учебно-воспитательном процессе в единстве и взаимосвязи реализуется модуль, интегрирующий знания, ценностно-смысловое отношение к безопасному поведению, включение обучающихся в туристическую деятельность. Модуль будет способствовать деятельности десятиклассников в соответствии с полученными знаниями и ценностно-смысловым отношением к безопасному поведению в условиях автономного существования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив и проанализировав, теоретические и методические аспекты формирования основ автономного существования обучающихся старшей школы мы определили, что автономное существование человека в природе — это самостоятельное независимое существование в природных условиях. Результаты пребывания человека в природе зависят от его способностей определенное время без посторонней помощи обеспечить свои жизненные необходимые потребности в пище, тепле, воде, используя имеющиеся запасы или дары природы.

Наиболее важными аспектами существования в автономных условиях в природе мы считаем: навыки выживания в природе, физическая и психологическая подготовленность.

Актуальными технологиями для формирования основ автономного существования являются: модульного, деятельностного, проблемного, игрового, проектного, группового и коллективного обучения.

Разработано и апробированное методическое обеспечение модуля, состоящего из уроков ОБЖ, элективной физической культуры и внеурочной деятельности. Модуль направлен на актуализацию и концентрацию теоретических знаний различных предметных областей и формирование компетенции, позволяющих повысить выживаемость в автономных условиях.

Опытно-экспериментальную работа по апробации разработанного методического обеспечения модуля позволила экспериментальным путем проверить эффективность методического обеспечения. *Высокий и средний уровень знаний в ЭГ составил 77%, а в КГ 61%. Низкий уровень в ЭГ снизился на 23%, в КГ остался на прежнем уровне. Произошел рост высокого уровня физической подготовленности в ЭГ - на 17%, в КГ на 6%, средний уровень в ЭГ возрос на 3%, а в КГ снизился на 5%, за счёт роста высокого уровня. Низкий уровень в ЭГ снизился на 20%, в КГ снизился на 11%. Наблюдалась положительная динамика достаточного уровня ценностно-смыслового отношения в ЭГ на 32%, в КГ на 15%.*

Таким образом, гипотеза исследования о том, что формирование основ автономного существования обучающихся старшей школы будет

осуществляться эффективно, если в учебно-воспитательном процессе в единстве и взаимосвязи реализуется следующие условия:

- знания по автономному существованию формируются через изучение модуля «основы автономного существования» интегрирующего уроки основ безопасности жизнедеятельности и элективной физической культуры с использованием современных технологий обучения.

- ценностно-смысловое отношение к безопасному поведению, сохранению жизни и здоровья в условиях автономного существования может формироваться через использование проектных, игровых, групповых и коллективных технологий;

- включение обучающихся в туристическую деятельность, способствует их деятельности в соответствии с полученными знаниями и ценностно-смысловым отношением к безопасному поведению в условиях автономного существования подтвердилась.

## Список цитируемой литературы

- 1 <https://www.krsk.kp.ru/daily/26544/3561169/>
- 2 Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды
- 3 Deaton, I.E. The Psychology of Survival // Approach. - 1981. - V. 27, № 5. - P. 3-8.
- 4 Tyhurst, I.S. Individual Reactions to Community Disaster // Amer. J. Psych. - 1951. - V. 107, № 10, April. - P.764-769.
- 5 Tucler, Y.I. Psychological aspects of sea survival // Approach. - 1966. - V. 11, № 9. - P. 26-30.
- 6 Трусей И.В. Т 789 Особенности выживания человека в автономных условиях: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 192 с.
- 7 Анисимов В.В. Формы обучения и организации учебного процесса в школе/В.В. Анисимов // Общие основы педагогики: учеб. для вузов. М.: Просвещение, 2010. С. 118-128.
- 8 <http://83.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/1327506>
- 9 приказ Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- 10 приказ Министерства образования России от 30 июня 1999 г. № 56 "Об утверждении Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования"
- 11 Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. Т. Смирнова. 10-11 классы
- 12 Кондратюк Т.А. Личностно ориентированные технологии обучения в профессиональной деятельности учителя: учебное пособие – [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015
- 13 <https://nsportal.ru/shkola/osnovny-zopasnostizhiznedeyatelnosti/library/2015/02/06/sovremennye-pedagogicheskie>

- 14 Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий. Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2005. 368с.
- 15 Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.
- 16 <https://ido.tsu.ru/ss/?unit=214&page=626>
- 17 Комаров В.Н. Технология применения компьютерных технологий в преподавании ОБЖ. – <http://www.in-n.ru>
- 18 Смирнов А.Т. Технологические основы использования Интернета на занятиях ОБЖ и БЖД // Фестиваль педагогических идей “Открытый урок” 2006, г. Москва – интернет-ресурс.
- 19 Яковлева Н.Ф. Я47 Проектная деятельность в образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. - 144с.
- 20 Трусей И.В. Особенности выживания человека в автономных условиях: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 192 с.
- 21 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 22 Федеральный закон Российской Федерации "О безопасности" от 28.12.2010 N 390-ФЗ  
Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 10 класс
- 24 Панченко, Наталья Александровна. Необитаемый остров [Текст] / Наталья Александровна Панченко // ОБЖ - Первое сентября. - 2016. - № 1. - С. 20-23 : фот.
- 25 Выносливость как одно из ведущих физических качеств в автономном выживании у школьников / Артышко С.В., Брянцев В.А. В сборнике: Современные проблемы физической культуры и спорта материалы XX Всероссийской научно-практической конференции. под редакцией Е. А. Ветошкиной. 2016. С. 8-11.
- 26 Формирование начальных туристских знаний у школьников 15-18 лет Гинжол Е.В., Кравчук Т.А. Физкультурное образование Сибири. 2016. Т. 35. № 1. С. 11-14.

27 Развитие умений и навыков автономного выживания в природе у школьников в работе кружка по безопасности жизнедеятельности Горбунова Е.Е. В сборнике: Современные подходы к работе с высокомотивированными старшеклассниками Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 50-53.

28 Кружковая деятельность как метод формирования умений и навыков автономного выживания в природе школьников Горбунова Е.Е. Молодой ученый. 2017. № 11-2 (145). С. 21-24.

29 Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. / Под ред. Смирнова А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 10-11 классы.

30 Педагогическая практика в школе по физической культуре Полоцкий государственный университет 2005г

31 <http://www.gurutestov.ru/test/84>