



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Воспитание безопасного поведения учащихся на уроках физической
культуры**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

77,34 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«1» сентября 2024 г.

И.о. директора института

А.С.Е.Т. Сибиркина А.Р.

Выполнил:

Студентка группы ЗФ-409-106-3-1

Айджанова Альбина Булатовна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Хабибуллин Фаргат Хадиятович

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
1.1. Воспитание безопасного поведения учащихся как педагогическая проблема.....	7
1.2. Требования к урокам физической культуры в рамках воспитания безопасного поведения учащихся.....	13
1.3. Педагогические условия воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.....	21
Выводы по 1 главе.....	27
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	29
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы. Диагностика безопасного поведения учащихся	29
2.2. Содержание мероприятий по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.....	34
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.....	39
Выводы по 2 главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в качестве одной из главных задач системы воспитания рассматривается формирование культуры безопасного ответственного отношения к собственной жизни и здоровью человека. Культура безопасности – одна из многих идей, которые в настоящее время рассматриваются как потенциально способные привести к более высоким стандартам качества жизни российских граждан.

Несмотря на большой накопленный пласт знаний в сфере безопасного поведения, люди ежедневно подвергаются смертельным рискам со стороны стихий, техногенных явлений. Опасности поджидают их на дорогах и в Интернете. Даже взрослые люди бывают не готовы к встрече с угрожающими жизненными ситуациями, а дети могут и не осознавать в полной степени их серьезность. Современный мир, имеющий развитую инфраструктуру, предоставляющий человеку широкие возможности для самореализации, предполагает также массу проблем и рисков, к которым особенно восприимчив незрелая, формирующаяся личность ребенка.

Сегодня важнейшим условием сохранения жизни и здоровья человека становится необходимость формирования навыков безопасного поведения, а проблема обучения детей основам безопасного поведения имеет важное государственное значение.

В этом контексте важно говорить о формировании навыков безопасного поведения начиная со школы, что продиктовано ФГОС НОО, ООО [29]. Несмотря на то, что в школьной программе имеется предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», формирование безопасного поведения не должно ограничиваться только рамками данного предмета. Особое внимание уделяется формированию безопасного поведения на уроках физической культуры, что определяется спецификой предмета. Авторы исследований этой проблемы (Е.Ю. Кизиляева [20], В.Р.

Кузекевич [23], В.Б. Ломан [27], М.Г. Магомедов [29], А.Н. Приспешкина [36] и др.) подтверждают тот факт, что особое внимание необходимо уделять формированию основ безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

Уроки физической культуры всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя высокие требования к исполнению техники безопасности. Поэтому знание содержания документов, регламентирующих безопасность на практических занятиях по физической культуре, как преподавателями, так и учащимися, а также выполнение предъявляемых этими документами требований, является основополагающим в эффективном и безопасном проведении занятий.

Практически любая деятельность человека опасна, в том числе и занятия физическими упражнениями. Для обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями необходимо: во-первых, учиться предвидеть, прогнозировать опасность, во-вторых, избегать и делать её минимальной и, в-третьих, при необходимости быстро принимать решения и эффективно действовать. Травмы, полученные на уроках физической культурой, как правило, бывают не опасными для жизни, однако они противоречат оздоровительным задачам системы российского физического воспитания и могут вывести обучающихся на длительный период из строя и нередко требуют продолжительное время для восстановления прежней трудоспособности.

Несмотря на то, что физическая культура является уроком здоровья, работа над формированием безопасного поведения учащихся ведется на недостаточном уровне. Противоречия заключается в необходимости воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры и, вместе с тем, недостаточности разработанности форм, методов, средств, условий формирования безопасного поведения детей и подростков в процессе проведения уроков физической культуры.

Проблемой нашего исследования является создание педагогических условий для воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры. Актуальность, теоретическая и практическая значимость проблемы обусловили формулировку **темы** выпускной квалификационной работы «Воспитание безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры».

Цель исследования: обосновать эффективность педагогических условий, способствующих воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

Объект исследования: воспитание безопасного поведения учащихся.

Предмет исследования: воспитание безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: воспитание безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры будет проходить успешно, если

- использовать видеоматериалы по безопасности поведения по разным разделам программы;
- обеспечить подготовку и сообщение инструктажа по технике безопасности на каждом конкретном уроке самими школьниками;
- в рефлексивную часть урока включать вопросы по соблюдению техники безопасности.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть воспитание безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры как психолого-педагогическую проблему в трудах ученых.
2. Выявить педагогические условия воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.
3. Определить уровень сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры.
4. Подобрать и включить в уроки физической культуры

видеоматериалы по безопасности поведения по разным разделам программы.

5. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

База исследования: МОБУ «Линевская СОШ» с. Линевки, Соль-Илецкого района, Оренбургской области.

Методологической основой исследования явились труды следующих ученых: С.Г. Арзуманов [2], В.К. Бальсевич [7], В.С. Кузнецов [24], П.Ф. Лесгафт [26], Г.А. Ямалетдинова [49] и др.

Методы исследования: изучение и анализ специальной литературы по исследуемой проблеме; тестирование; эксперимент.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании педагогических условий, способствующих воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в успешной апробации средств и методов урока физической культуры, способствующих воспитанию безопасного поведения учащихся.

Объем и структура работы. Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к ним, списка литературы, включающего 49 источников. Текст иллюстрирован 10 таблицами и 7 рисунками.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Воспитание безопасного поведения учащихся как педагогическая проблема

Обучение школьников безопасному поведению является основной задачей современного государства и общества. Лишь физически и психологически здоровый человек сможет в жизни достичь каких-либо высот и в полной мере реализоваться в обществе учитывая свои индивидуальные потребности. Обучение подрастающего поколения основам безопасного поведения во все времена будет важнейшей составной частью системы всей общественной безопасности. Исходя из всего сказанного выше, можно сделать вывод, что формирование основ безопасного поведения – это знание основных правил поведения, а также меры предосторожности для предотвращения неправильного поведения человека, способного вызвать аварийные и трагические ситуации. Поэтому становится ясно, что безопасное поведение – одно из неотъемлемо важных условий, которое обеспечивает личную безопасность человека и сообщества (И.А. Баева) [6, с.155]. Отсюда возникает необходимость воспитания безопасного поведения учащихся средней школы.

Определим понятие «безопасное поведение». Оно состоит из понятий «безопасность» и «поведение».

В понятийно-терминологическом словаре безопасность определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Безопасность является важнейшей потребностью человека наряду с его потребностью в пище, воде, одежде, жилище, информации [18].

Безопасность, по мнению С.В. Лекарева, В.А. Порк, – способность предмета, явления или процесса сохраняться при разрушающих воздействиях [25].

Другой исследователь М. Малек определял безопасность как ценность и/или обслуживание системы с течением времени, а также отсутствие угроз для нее [30].

Безопасность и ее обеспечение состоит из трех взаимосвязанных и взаимообусловленных горизонтальных уровней: обеспечение безопасности личности; обеспечение безопасности общества; обеспечение безопасности государства. Учитывая, что в нашем исследовании принимают участие учащиеся общеобразовательной школы, мы остановимся на понятии безопасности личности.

Безопасность личности (Концепция национальной безопасности РФ) – состояние защищенности ее жизненно важных интересов (совокупность потребностей, удовлетворение которых обеспечивает существование и возможность прогрессивного развития личности) от внутренних и внешних угроз [46].

Рисунок 1 отображает структуру безопасности личности.

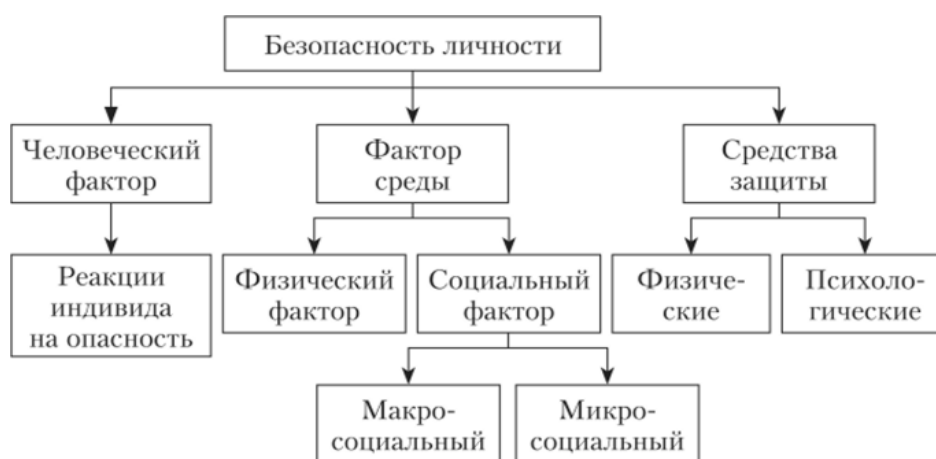


Рисунок 1 – Структура безопасности личности

Безопасность состояние защищенности от физических, социальных, духовных, финансовых, политических, эмоциональных, профессиональных, психологических, образовательных или других видов

угроз, повреждений, ошибок, несчастных случаев, вреда или любого другого события, которое может считаться нежелательным контролем признанных опасностей для достижения приемлемого уровня риска; может принимать форму защиты от события или от воздействия чего-либо, что приводит к потерям для здоровья или экономики, может включать защиту людей жизнедеятельности, соответствующие возрастным особенностям [24].

Теперь рассмотрим понятие «поведение». Поведение (Л. П. Гримак) – одна из форм реализации личности человека в повседневной жизни [19]. Поведение (Психологический словарь) – комплекс ответных реакций, обусловленных действием внешних условий существования на организм; это совокупность поступков по отношению к объектам живой и неживой природы, к отдельному человеку или обществу [37]. Согласно С.Л. Рубинштейну, поведение – это особая форма деятельности. Она становится именно поведением тогда, когда мотивация действий из предметного плана переходит в план личностно-общественных отношений (оба эти плана неразрывны: личностно-общественные отношения реализуются при посредстве предметных). Поведение человека имеет природные предпосылки, но в основе его – социально обусловленная, опосредованная языком и другими знаково-смысловыми системами деятельность (социальная обусловленность поведения) [38].

Исходя из данных определений, обратимся к понятию «безопасное поведение», которых существует достаточно большое количество.

В ФГОС ООО безопасное поведение – определяется как поведение, которое обеспечивает безопасность жизнедеятельности индивида, и при этом не несет опасности для окружающих [35]. Это определение подразумевает обеспечение сохранности и безопасности личности во внешней среде. Также в этом определении указывается на то, что безопасное поведение включает в себя соблюдение мер безопасности по отношению к окружающим, внимательное отношение к ним.

По мнению Ю.В. Менхина, безопасное поведение – это осознанная форма поведения человека, основа которой – личностные качества, отражающие социально-культурные ценности, нормы и правила безопасной жизнедеятельности, соответствующие возрастным особенностям [32]. Это определение рассматривает безопасное поведение с точки зрения личных качеств человека, основанных на социально-культурных ценностях.

Как считает Г.А. Хакимова, безопасное поведение – это такое произвольное поведение, которое сохраняет или увеличивает соматическое благополучие индивида, снижает риск травматизма или заболевания [48]. В данном определении безопасное поведение трактуется в аспекте телесного, физического благополучия человека: избегание травм и болезней, сохранение здоровья, развитие организма.

Согласно определению И.М. Бутина, безопасное поведение – это понимание того, что представляет опасность для жизни и здоровья, а также знание особенностей поведения при наступлении угроз [13]. В этом определении внимание сфокусировано на оценке потенциальных опасностей для жизни и здоровья. Безопасное поведение трактуется как поведение, позволяющее избегать опасных ситуаций, а также способствующее сохранению здоровья в случае, если такая ситуация все же произошла.

Предвидение опасности предполагает, что человек знает многообразие ее источников (М.С. Топчиев.) Для преодоления опасности потребуется: осторожное поведение в опасной ситуации; знать всевозможные способы защиты, овладеть навыками их применения, овладеть навыками самостоятельной и взаимной помощи [44].

Г.А. Костецкая выделяет индикаторы опыта безопасности поведения, которые отражают уровень ее сформированности представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Индикаторы опыта безопасного поведения [22]

В нашем исследовании мы рассмотрим физический фактор воспитания безопасного поведения, в частности в форме урока физической культуры. Безопасное поведение на уроках физической культуры как раз и направлено на понимание и предотвращение различных опасностей, связанных с выполнением различных физических упражнений.

Компонентами безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры, согласно индикаторов безопасного поведения, предложенных Г. А. Костецкой, являются (см. таблицу 1):

Таблица 1 – Компоненты безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Компоненты безопасного поведения на уроке физической культуры	Характеристика компонентов безопасного поведения на уроке физической культуры
Знаниевый	Знание правил безопасного поведения на уроке физической культуры, мер предосторожности, способов предотвращения травматизма
Мотивационно-ценностный	Понимание необходимости соблюдения техники безопасности и желание ее соблюдать на уроке физической культуры
Практический	Способность и соблюдение техники безопасности на уроке физической культуры

В.И. Кузнецов определяет следующие компоненты безопасного поведения: когнитивный (оценка ситуаций предстоящего действия, прогнозирование); аффективный (контроль над эмоциями, степень эмоциональной значимости опасной ситуации); поведенческий (выбор стратегии поведения) [24].

Согласно исследованиям М.Г. Магомедова и Р. В. Магомедова, к компонентам безопасного учащегося на уроке физической культуры относятся: предвидение опасности (знание и понимание, какие опасности могут подстергать учащегося на уроке физической культуры), уклонение от опасности (мотивация к выполнению техники безопасности на уроке физической культуры), преодоление опасности (соблюдение техники безопасности на уроке физической культуры) [28, 29].

Соблюдение безопасного поведения на уроках физической культуры регламентировано государственными документами, представленными на рисунке 3.

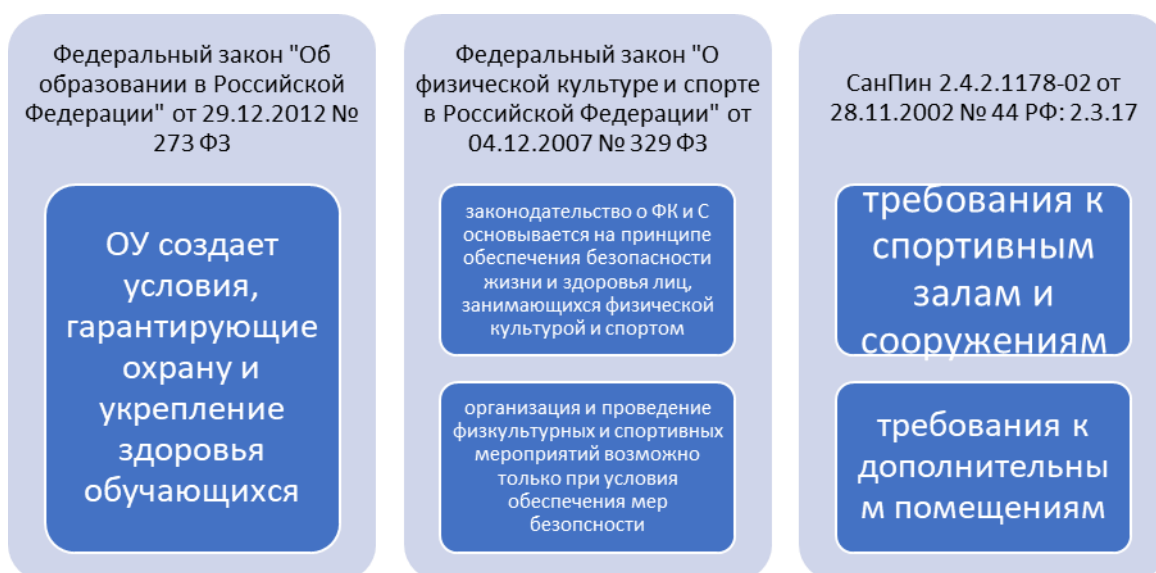


Рисунок 3 – Нормативно-правовая база обеспечения безопасности при занятиях физкультурой в школе

Преподаватель физической культуры несет ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся, за выполнение правил по безопасности занятий, за использование качественного и надежного оборудования, за санитарно-гигиенические условия мест проведения занятий и подсобных помещений (СанПиН 2.4.2.1178-02), за выполнение программы по физической культуре, за качество учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию [39].

Таким образом, как считает Г. А. Хакимова, безопасное поведение – это такое произвольное поведение, которое сохраняет или увеличивает

соматическое благополучие индивида, снижает риск травматизма или заболевания. Безопасное поведение на уроках физической культуры как раз и направлено на понимание и предотвращение различных опасностей, связанных с выполнением различных физических упражнений. Опасности, которые могут угрожать детям, разнообразны – травмы мышц и связок, переломы нижних и верхних конечностей в результате падения, порезы и, как следствие, вероятность инфекций, повреждение кожи и мягких тканей в результате прямого контакта с предметом или заклинивания ног между лестницей и радиатором и т. д. Компонентами безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры являются: знание правил безопасного поведения на уроке физической культуры); мотивационно-ценностный (понимание необходимости соблюдения техники безопасности и желание ее соблюдать); практический (способность и соблюдение техники безопасности на уроке физической культуры).

1.2 Требования к урокам физической культуры в рамках воспитания безопасного поведения учащихся

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня (С. Г. Арзуманов, М. Я. Виленский, Л. П. Матвеев, Т. Б. Скобликова и др.). Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным требованиям по организации и проведению урока физической культуры относятся следующие:

- четкая постановка целей и задач (2-3 на урок);
- обеспечение безопасности, особое внимание к упражнениям с повышенной травмоопасностью;

- соответствие учебного материала учебной программе и поставленным задачам;
- целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом поставленных целей и задач, возраста учащихся и уровня их физической подготовки;
- тесная связь уроков с предыдущими и последующими занятиями;
- сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы;
- регулярное изменение содержания урока для поддержания интереса учеников;
- постоянный контроль над ходом и результатами учебной деятельности [2, 16, 31, 40].

Рассмотрим требования к уроку физической культуры с точки зрения обеспечения безопасности и особого внимания к упражнениям с повышенной травмоопасностью.

Во-первых, учащиеся, приходящие на урок должны быть здоровы. Больной взрослый человек, а тем более ребенок, не способен в полной мере контролировать свои действия, в том числе по соблюдению безопасности.

Во-вторых, необходимо наличие у учащегося соответствующей формы одежды. Форма на уроке физической культуры зависит от места проведения урока (спортивный зал, спортивная площадка на улице и т. д.), от раздела программы (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и т.д.), если занятия проводятся на улице, от времени года или погодных условий.

В-третьих, обязательно проводить инструктаж по технике безопасности. Школьник должен знать, какие упражнения будут выполняться на уроке и на каких снарядах он будет работать, соответственно, как уберечь себя от травм при выполнении физических упражнений урока.

В-четвертых, обеспечить на уроке физ-ры профилактику школьного травматизма.

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока [33, 45].

1. Подготовительная часть урока. Цель подготовительной части урока –подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

– обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений) [43].

Выполнение задач подготовительной части урока является одним из требований воспитания безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры, потому что обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности и специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока во многом обеспечивает снижение травмоопасных ситуаций. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть урока. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняются в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце. Причем развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Обязателен инструктаж по технике безопасности и страховка при выполнении упражнений [5, 17].

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать

основную часть подвижными играми и игровыми заданиями, и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

3. Заключительная часть урока. Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

– снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

– регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

– подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках); при подведении итогов урока следует обратить внимание на безопасное поведение учащихся на уроке;

– сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест» [3].

Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физической культуры.

Учитель обязан: следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физической культуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Учащийся должен:

- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- строго выполнять на физкультурных занятиях установленные правила для классных занятий в средней общеобразовательной школе;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не отвлекать от работы своих товарищей, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения [21].

От соблюдения правил поведения на физкультурных занятиях зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжелых травм и увечий. Доказано, что число школьных травм превышает подобный показатель в свободное время. При этом половина всех школьных травм приходится на уроки физической культуры. Ежегодно в школах на занятиях физической культурой и спортом получают травмы десятки тысяч учащихся. Самый высокий уровень травматизма отмечен на

уроках физической культуры в 5-11 классах, особенно на уроках гимнастики. Факторами риска являются такие снаряды, как конь, козел, подкидные мостики, а также поврежденные маты и др. Одной из причин травматизма является стремление слабых учащихся не уступить своим более сильным и ловким сверстникам. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время.

Профилактика школьного травматизма – одна из важнейших задач, решаемых на уроке физической культуры. Профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями, следующие (А. Н. Приешкина, С. Р. Жукенов):

- полноценная разминка (разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы);

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, вентиляция, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.). Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые вытекают из специфики вида спорта (одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух; обувь должна соответствовать виду спорта. Она должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная);

- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать

правилу «от простого к сложному, от известного к неизвестному», соблюдать систематичность занятий и т. п.);

– проверка мест занятий (не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных, скользких покрытиях);

– проверка инвентаря и оборудования (нельзя заниматься, если оборудование неисправно, в нем имеются надломы, крепление непрочное, высокая степень изношенности и т. п.);

– правильный подбор упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях);

– контроль за правильным выполнением упражнений (например, нельзя приземляться в прыжках на прямые ноги) [34].

Помимо знаний специалиста, учитель физкультуры должен уметь прогнозировать потенциальные опасности, быть исключительно наблюдательным и иметь очень хорошие отношения с детьми. Такой подход, считает О. С. Васильева, может предотвратить несчастные случаи, которые происходят в результате следующих ситуаций: уроку не предшествует разминка, учащиеся находятся в состоянии эмоционального потрясения или опасаются задачи, которую они собираются выполнить, они страдают от усталости или /и истощения, они ведут нездоровый образ жизни, они переоценивают свои способности, они недостаточно знают правила безопасности или помощь другого учащегося, они испытывают недружелюбие со стороны других учащихся, у них проблемы в семье [15].

Таким образом, определены следующие требования к уроку физической культуры с точки зрения обеспечения безопасности. Учащиеся, приходящие на урок, должны быть здоровы, необходимо наличие у учащегося соответствующей формы одежды, обязательное проведение инструктажа по технике безопасности упражнений, изучаемых

на уроке, обеспечение страховки учащихся при выполнении упражнений, проверка исправности оборудования перед занятием.

Для воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры необходимо создать соответствующие педагогические условия.

1.3 Педагогические условия воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры

Понятие «педагогические условия» рассматривается учеными в разном контексте. Л. И. Божович, Т. Е. Конникова определяют, как совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности [11]. В. И. Андреев утверждает, что педагогические условия – это комплекс мер, содержание, методы, приемы и организационные формы обучения и воспитания [1]. Исходя из предложенных определений, рассмотрим педагогические условия воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

1. Соблюдение техники безопасности и страховки при выполнении физических упражнений и при работе на снарядах.

2. Постоянный контроль за правильным выполнением упражнений.

3. Своевременное выявление причин проявления безопасного поведения.

4. Применение средств и методов, способствующих воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

Рассматривая первое условие, определяем, что безопасность обучающихся во время школьных спортивных занятий является ключевым вопросом в методологии физического воспитания (физкультуры). По этой причине безопасность должна быть предметом первостепенной заботы при планировании мероприятий. Помимо основных правил и норм безопасности (Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская,

М. Г. Магомедов), соблюдаемых в школе на физкультуре, каждый вид физической активности имеет свой собственный набор правил безопасности, с которыми должны ознакомиться все учащиеся [21, 28]. Поэтому данные по технике безопасности (инструкции, пооперационные карты т. п.) следует разместить в раздевалках на специальных стендах. Обязательно перед уроком проверить исправность снарядов, стелить маты для выполнения акробатических и гимнастических упражнений и т.д.

Наличие страховки и само страховки обеспечивает безопасность любого урока физической культуры. Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на других страхующих.

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- умело использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности занимающихся.

Само страховка, очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности. Это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений [27].

Рассматривая второе условие, определяем, что в данном случае речь идет об оперативном контроле.

По мнению С.И. Бочкаревой контроль на уроках физической культуры – это планомерный процесс получения информации о

физическом состоянии учащихся физическими упражнениями [12]. Полноценный контроль требует от учителя специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях и учебных ситуациях. На этой основе возможно устранение замеченных недостатков или же предупреждение их на последующих занятиях.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. Текущий контроль – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Рассматривая третье условие, определяем, что учитель должен знать, какие причины могут способствовать травмоопасной ситуации на уроке и вовремя предотвращать возможности травматизма.

Как отмечает Ю. В. Менхин, в повседневной школьной практике существуют три причины угроз безопасности: вызванные учителем; вызванные учеником; технические [32].

К вызванным учителям причинам относятся:

– отсутствие активного продвижения безопасности, ориентированной на образ жизни молодежи (М.Я. Виленский) [16];

– двигательные действия различаются по сложности, что имеет место не только в профессиональном спорте, но и в школьной физкультуре, а это не всегда учитывается (Л. Д. Глазырина) [17];

– недостаточные полномочия и несоответствующая квалификация учителя (ФГОС ООО) [35];

– плохая организация класса.

К вызванным учеником причинам относятся:

– ученик боится выполнять задание;

– ученик отказывается следовать инструкциям и предложениям учителя;

– ученик не имеет представлений о движении и о том, как его освоить;

– ученик недостаточно подготовлен к выполнению некоторых задач;

– ученик не владеет спортивным снаряжением;

– разминка была неверно организована;

– ученик плохо понимает, как правильно распределять движения во времени.

К техническим причинам относятся:

– недостаточно подготовленные спортивные сооружения;

– недостаточное снаряжение и спортивная экипировка, плохое состояние площадки для старта и взлета;

– неподходящая обувь и одежда;

– несертифицированный спортивный инвентарь;

– отсутствие знаний основных правил безопасности, касающихся использования оборудования;

– необоснованный выбор мест для занятий.

Рассматривая четвертое условие, выделяем следующие средства и методы, способствующие воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры (см. Таблицу 2)

Таблица 2 – Методы и средства воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры

Группы методов	Методы	Средства
Наглядные	Демонстрация	Видеоматериалы, показ упражнения учителем или подготовленным учеником по его заданию
	Иллюстрация	Мультимедийная презентация инструкционная карта
	Наблюдение	Направленное прочувственное двигательное действие, организованное и стихийное наблюдение
Группы методов	Методы	Средства
Словесные	Рассказ	Объяснительный, разъяснительный, разбор, инструктаж
	Беседа	Рефлексивная, итоговая, эвристическая
	Объяснение	Инструктирование по специальным картам, определение порядка выполнения упражнений
Практические	Упражнение	Направляющая помощь учителя при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, использование специальных тренажерных устройств, фиксация положения тела и его частей
	Игра	Подвижные и спортивные игры, включение в игры элементы изучаемых двигательных действий

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию учащимися выполняемых заданий. Это наблюдение за другими людьми, изучение иллюстраций, схем, просмотр видеороликов и иных наглядных материалов. Наблюдение – целенаправленное организованное активное восприятие наблюдаемого объекта. Оно может быть, как организованным, когда оно преследует определенную цель и включено в образовательный процесс (просмотр видеоматериалов), так и стихийным (наблюдение за одноклассниками, как они выполняют упражнения, соблюдают ли правила). Наблюдение позволяет фиксировать ключевые признаки безопасного поведения, его основные свойства, особенности его воздействия [13].

В качестве наглядных методов можно применять мультимедийные презентации, такие как «Правила поведения на уроке физкультуры», «Как

важно соблюдать технику безопасности» и др., а также проводить трансляцию видеороликов, содержащих примеры безопасного поведения [4].

Так же необходимо размещать плакаты и схемы с методическим сопровождением, например, содержащими:

1. Требования безопасности для школьников на занятиях с гимнастическими снарядами (перекладина, опорный прыжок, канат);
2. Требования безопасности для школьников на занятиях с гимнастическими снарядами (брусья, шведская стенка, бревно);
3. Требования безопасности для школьников на занятиях по легкой атлетике и т.п. [27].

Словесные методы также эффективны в педагогической работе. В качестве словесного метода применяется традиционная беседа и такие её виды, как фронтальная, организующая, обобщающая, так же можно использовать форму вопрос-ответ. В беседе целесообразно приводить конкретные примеры из жизни. Возможно применение техники мозгового штурма.

Практическая группа методов формирования безопасного поведения представлена такими методами, как эксперимент, опыт и моделирование. Эти методы могут активно применяться в формировании привычки к безопасному поведению на уроках физкультуры. Ценность практических методов заключается в том, что, в отличие от всех иных методов, они наиболее приближены к жизни, при их помощи можно фактически увидеть, «потрогать» и понять суть изучаемого – что именно представляет собой безопасное поведение. Практические методы позволяют понять суть безопасного поведения в действии в условиях его искусственного воссоздания.

Таким образом, особенностями воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры является следующее: учитель физической культуры должен постоянно напоминать детям основные

правила безопасности, которые они должны соблюдать в повседневной практике физкультуры; при этом каждая форма физической активности имеет свой собственный набор правил безопасности, осведомленность о которых необходимо постоянно повышать среди детей; обязанность преподавателя физической культуры – постоянно разъяснять детям основы безопасного поведения во время физической активности и показывать им на собственном примере, как нужно заниматься спортом, чтобы это было безопасно и полезно для здоровья. Эту работу требуется проводить как во время уроков физической культуры, так и во время внеурочной деятельности, и на других занятиях, таких как безопасность жизнедеятельности.

Педагогическими условиями воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры являются: соблюдение техники безопасности и страховки при выполнении физических упражнений и при работе на снарядах; постоянный контроль за правильным выполнением упражнений; применение средств и методов, способствующих воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры, в частности использование видеоматериалов по безопасности поведения по разным разделам программы; обеспечение подготовки и сообщение инструктажа по технике безопасности на каждом конкретном уроке самими школьниками.

Выводы по 1 главе

От соблюдения правил поведения на физкультурных занятиях зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжелых травм и увечий. Доказано, что число школьных травм превышает подобный показатель в свободное время. При этом половина всех школьных травм приходится на уроки физической культуры. Соблюдение инструкций и правил поведения на уроках физической

культуры является основным показателем безопасного поведения учащихся.

В повседневной школьной практике существуют три причины угроз безопасности: вызванные учителем; вызванные учеником; технические. Для их устранения необходимо соблюдать следующие требования к уроку физической культуры: учащиеся, приходящие на урок, должны быть здоровы; необходимо наличие у учащегося соответствующей формы одежды; обязательное проведение инструктажа по технике безопасности упражнений, изучаемых на уроке; обеспечение страховки учащихся при выполнении упражнений; проверка исправности оборудования перед каждым занятием; профилактика школьного травматизма.

Для воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры учитель использует наглядные (например, видеоматериалы мультимедийные презентации), словесные (например, включение в рефлексивную беседу урока вопросов по соблюдению техники безопасности) и практические (например, готовит учеников для оглашения инструктажа по технике безопасности, показ упражнения подготовленным учеником, контроль каждого этапа выполнения упражнения).

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы. Диагностика безопасного поведения учащихся

Исследование проходило в МОБУ «Линевская СОШ» с. Линевки, Соль-Илецкого района, Оренбургской области в восьмых классах (по 25 учащихся в каждом).

Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа:

1) Констатирующий этап – выявление уровня сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры на момент начала исследования;

2) Формирующий этап – воспитание безопасного поведения на уроках физической культуры учащихся экспериментальной группы средствами обучения проведению инструктажа по технике безопасности;

3) Контрольный этап – повторная диагностика уровня сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры, анализ полученных результатов, подведение итогов исследования.

Целью первого этапа работы было определить уровень сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры.

В таблице 2 определены критерии и показатели сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры, а также методики, определяющие уровень сформированности каждого критерия.

Таблица 3 – Критерии, показатели и диагностический инструментарий сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Критерии	Показатели	Методики
Знаниевый	Знание правил безопасного поведения на уроке физической культуры, мер предосторожности, способов предотвращения травматизма	Тест (Л. Ю. Баканина)
Мотивационно-ценностный	Понимание необходимости соблюдения техники безопасности и желание ее соблюдать на уроке физической культуры	Анкетирование
Практический	Способность и соблюдение техники безопасности на уроке физической культуры	Наблюдение

Для выявления сформированности знаниевого компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры было проведено тестирование (содержание теста представлено в Приложении 1).

Цель: определить уровень знаний правил безопасного поведения на уроке физической культуры, мер предосторожности, способов предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы.

Тест состоит из двух заданий.

Задание №1 (восстановите текст с пропущенными фрагментами) состоит из четырех частей:

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности по окончании занятий.

Задание №2 (тест) состоит из трех частей, по разделам программы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры».

Обработка результатов.

Высокий уровень сформированности знаниевого компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (57-72 баллов) – школьник правильно ответил на 27-33 вопросов из задания № 1 и 30-39 вопросов из задания № 2. Учащийся знает и называет правила безопасного поведения на уроке физической культуры, меры предосторожности, способы предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы.

Средний уровень сформированности знаниевого компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (35-56 баллов) – школьник правильно ответил на 15-26 вопросов из задания № 1 и 20-29 вопросов из задания № 2. Учащийся частично знает и называет правила безопасного поведения на уроке физической культуры, меры предосторожности, способы предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы.

Низкий уровень сформированности знаниевого компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (). Учащийся недостаточно знает и называет правила безопасного поведения на уроке физической культуры, меры предосторожности, способы предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы.

При проведении тестирования (автор Л. Ю. Баканина) на знание правил безопасного поведения на уроке физической культуры, мер предосторожности, способов предотвращения травматизма были получены следующие результаты, представленные в Таблице 4.

Таблица 4 – Результаты сформированности знаниевого компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Экспериментальная	5	20	12	48	8	32
Контрольная	6	24	13	52	6	24

Для выявления сформированности мотивационно-ценностного компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры было проведено анкетирование (содержание анкеты представлено в Приложении 2).

Цель: определить уровень понимания необходимости соблюдения техники безопасности и желание ее соблюдать на уроке физической культуры.

Учащиеся отвечают на вопросы анкеты.

Обработка результатов:

Высокий уровень сформированности мотивационно-ценностного компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (12-13 баллов) – учащийся понимает необходимость соблюдения техники безопасности и желание ее соблюдать на уроке физической культуры.

Средний уровень сформированности мотивационно-ценностного компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (6-11 баллов) – учащийся частично понимает необходимость соблюдения техники безопасности и желание ее соблюдать на уроке физической культуры.

Низкий уровень сформированности мотивационно-ценностного компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (0-5 баллов) – учащийся не понимает необходимости соблюдения техники безопасности и не испытывает желания ее соблюдать на уроке физической культуры.

При проведении анкетирования на понимание необходимости соблюдения техники безопасности и желания ее соблюдать на уроке физической культуры были получены следующие результаты, представленные в Таблице 5.

Таблица 5 – Результаты сформированности мотивационно-ценностного компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Экспериментальная	5	20	12	48	8	32
Контрольная	6	24	13	52	6	24

Для выявления сформированности практического компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры было проведено наблюдение на уроке за поведением учащихся.

Цель: определить уровень сформированности соблюдения техники безопасности на уроке физической культуры.

Наблюдение проводилось по параметрам, представленным в Приложении 3.

Обработка результатов:

Высокий уровень сформированности практического компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (5-6 баллов) – учащийся соблюдает технику безопасности на уроке физической культуры.

Средний уровень сформированности практического компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (3-4 балла) – учащийся частично соблюдает технику безопасности на уроке физической культуры.

Низкий уровень сформированности практического компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры (0-2 балла) – учащийся не соблюдает технику безопасности на уроке физической культуры.

При проведении наблюдения соблюдения техники безопасности на уроке физической культуры были получены следующие результаты, представленные в Таблице 6.

Таблица 6 – Результаты сформированности практического компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Экспериментальная	5	20	12	48	8	32
Контрольная	6	24	13	52	6	24

Соотношение уровней сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры представлено на рисунке 4.

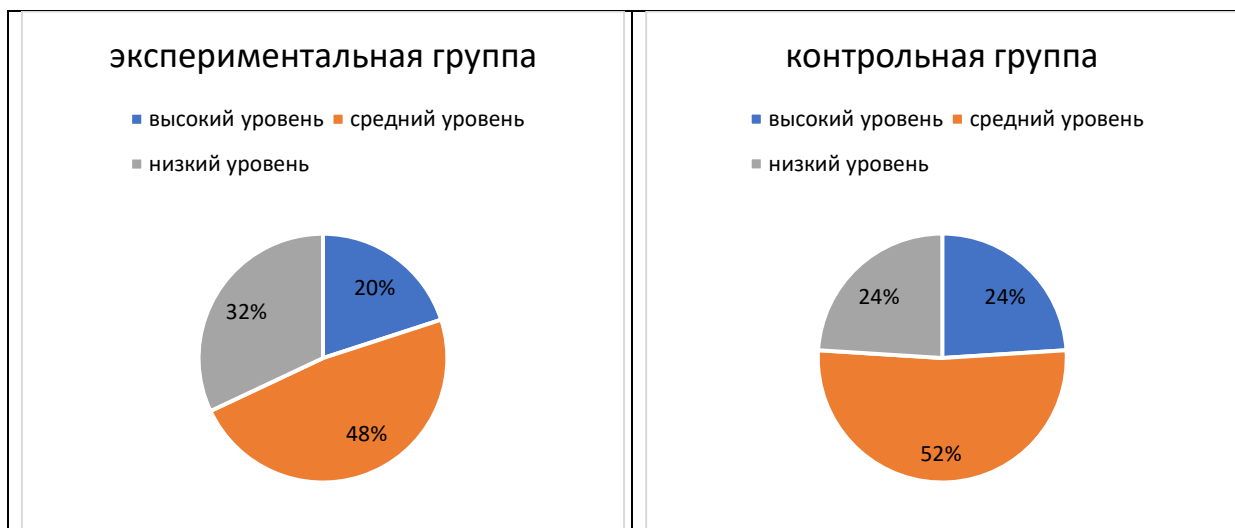


Рисунок 4 – Соотношение уровней сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры на констатирующем этапе исследования.

Таким образом, учащиеся исследуемых групп показали в основном средний и низкий уровень сформированности безопасного поведения на уроке физической культуры, что свидетельствует о необходимости воспитания безопасного поведения в исследуемых группах учащихся.

2.2. Содержание мероприятий по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры

На формирующем этапе исследования в экспериментальной группе школьников в содержание работы по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры мы использовали видеоматериалы по безопасности поведения по разным разделам программы; обеспечили подготовку и сообщение инструктажа по технике безопасности на каждом конкретном уроке самими школьниками; в рефлексивную часть урока мы включали вопросы по соблюдению техники безопасности.

Для повторения общих правил безопасного поведения на уроках физической культуры сразу после проведения диагностических мероприятий констатирующего этапа исследования нами была проведена

беседа с учащимися с использованием мультимедийной презентации, слайды которой представлены в приложении 4.

Показ каждого слайда сопровождался вопросами: «почему?», «зачем?», «что может произойти при несоблюдении данного правила?»

В конце беседы был сделан вывод о необходимости соблюдения общих правил безопасного поведения на уроке физической культуры и правил безопасного поведения на уроках физической культуры по разным разделам программы по физической культуре. В связи с чем учащимся экспериментальной группы было предложено по очереди (по 2-3 человека) готовить инструктаж по технике безопасности к каждому уроку.

В рамках формирующего эксперимента было проведено 12 уроков физической культуры, включающих разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры (волейбол)». Уроки представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Уроки физической культуры формирующего эксперимента

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Техника безопасности
1.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	При проведении занятий по прыжкам в длину. - место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов; - во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление; - подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз; - дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания

Продолжение таблицы 7

2.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках; - параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.
3.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты); - нельзя стоять справа от метаемого и находиться в зоне броска; - не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя; - не передавать снаряд для метания друг другу броском; - во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.
4.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	При выполнении беговых упражнений учащиеся должны: При перемещение спиной, смотреть через плечо. Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки. Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений. По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.
5.	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Рассчитывать силу удара и точность удара. Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком. Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху. Во время игры. Знать правила игры. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки. Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение. Передавать мяч другой команде только через сетку.

Продолжение таблицы 7

6.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю подачу.	Во время передачи мяча. После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев. При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
7.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию. Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.
8.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам	Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию. Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.
9.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения, комбинации из разученных перемещений	Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Продолжение таблицы 7

10.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо! », повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе	1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки. 2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. 3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся. 4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
11.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
12.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	

В первый, четвертый и десятый уроки формирующего эксперимента были включены короткие видеоролики по технике безопасности на уроке легкой атлетики, волейбола, гимнастики. Во второй (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов), шестой (техника нижней прямой подачи, прием подачи), одиннадцатый (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами – мальчики; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом – девочки) уроки были включены демонстрационные видеоролики для показа изучаемых упражнений. В конце каждого урока физической культуры при проведении рефлексии мы обязательно

спрашивали учащихся насколько точно и четко они выполняли технику безопасности при выполнении упражнений на технику или развитие физических качеств.

Таким образом, в уроки физической культуры экспериментального класса были включены следующие мероприятия по воспитанию безопасного поведения учащихся: использование видеоматериалов по безопасности поведения по разным разделам программы; обеспечение подготовки и сообщений инструктажа по технике безопасности на каждом конкретном уроке самими школьниками; включение в рефлексивную часть урока вопросов по соблюдению техники безопасности. В контрольном классе уроки физической культуры проходили традиционно.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры. Результаты диагностики были оформлены в таблицах 8, 9, 10.

Таблица 8 – Результаты сформированности знания компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Экспериментальная	8	32	12	48	5	20
Контрольная	7	28	13	52	5	20

Таблица 9 – Результаты сформированности мотивационно-ценностного компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Экспериментальная	8	32	12	48	5	20
Контрольная	7	28	13	52	5	20

Таблица 10 – Результаты сформированности практического компонента безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Экспериментальная	8	32	12	48	5	20
Контрольная	7	28	13	52	5	20

Высокий уровень сформированности безопасного поведения на уроке физической культуры показали 8 учащихся (32%) экспериментальной группы и 7 учащихся (28%) контрольной группы. Эти школьники знают и называют правила безопасного поведения на уроке физической культуры, меры предосторожности, способы предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы. Учащиеся понимают необходимость соблюдения техники безопасности на уроке физической культуры и проявляют желание ее соблюдать. Подростки всегда соблюдают технику безопасности на уроке физической культуры.

Средний уровень сформированности безопасного поведения на уроке физической культуры показали 12 учащихся (48%) экспериментальной группы и 13 учащихся (52%) контрольной группы. Эти школьники частично знают и называют правила безопасного поведения на уроке физической культуры, меры предосторожности, способы предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы. Учащиеся понимают необходимость соблюдения техники безопасности на уроке физической культуры, но не всегда проявляют желание ее соблюдать. Подростки частично соблюдают технику безопасности на уроке физической культуры.

Низкий уровень сформированности безопасного поведения на уроке физической культуры показали 5 учащихся (20%) экспериментальной группы и 5 учащихся (20%) контрольной группы. Эти школьники не знают и не называют правила безопасного поведения на уроке физической культуры, меры предосторожности, способы предотвращения травматизма на уроках разных разделов программы. Учащиеся не понимают

необходимости соблюдения техники безопасности на уроке физической культуры и не проявляют желания ее соблюдать. Подростки редко соблюдают технику безопасности на уроке физической культуры.

Соотношение уровней сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры представлено на рисунке 5.



Рисунок 5 – Соотношение уровней сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры на контрольном этапе исследования

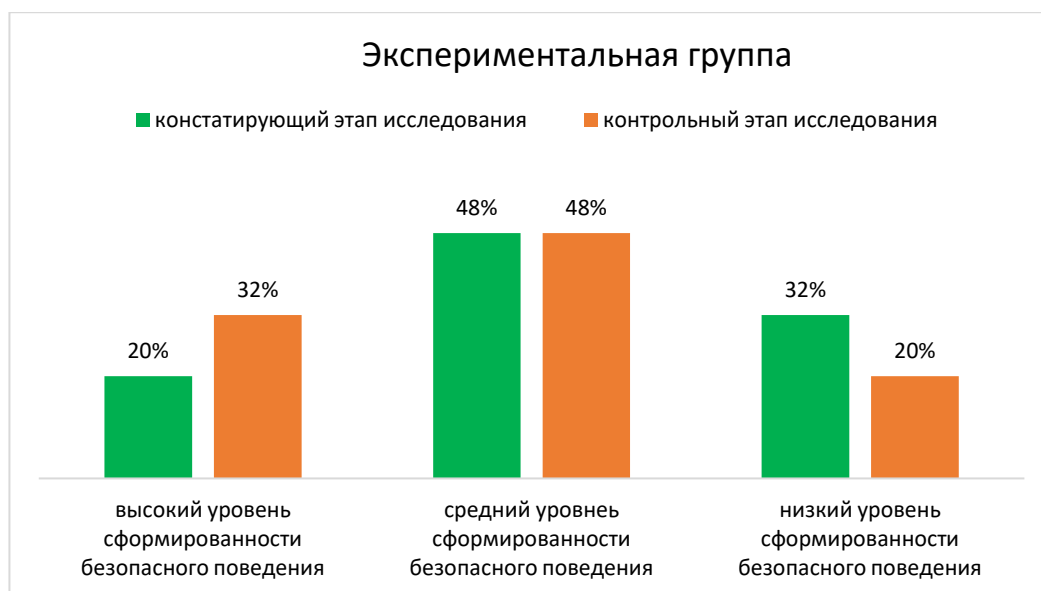


Рисунок 6 – Динамика результатов исследования в экспериментальной группе

Показатели высокого уровня сформированности безопасного поведения учащихся экспериментальной группы на уроке физической культуры увеличились на 12%, также на 12% уменьшились показатели

низкого уровня сформированности безопасного поведения учащихся экспериментальной группы на уроке физической культуры.

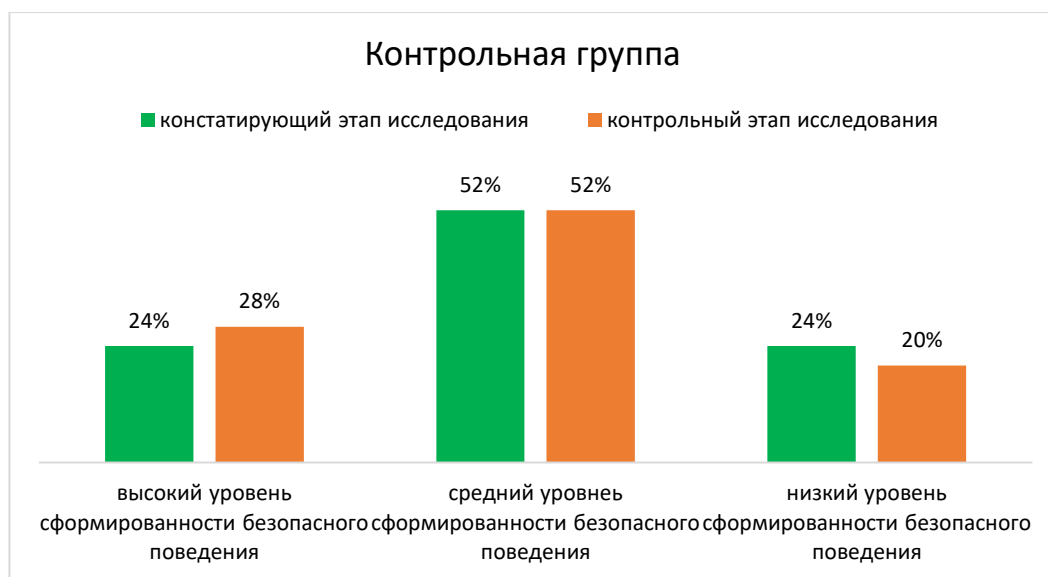


Рисунок 7 – Динамика результатов исследования в контрольной группе

Показатели высокого уровня сформированности безопасного поведения учащихся контрольной группы на уроке физической культуры увеличились на 4%, также на 4% уменьшились показатели низкого уровня сформированности безопасного поведения учащихся контрольной группы на уроке физической культуры.

Таким образом, в уровне сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры в обеих исследуемых группах наблюдается положительная динамика. Динамика сформированности безопасного поведения в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, что подтверждает гипотезу исследования.

Выводы по 2 главе

Наше исследование проходило на базе МОБУ «Линевская СОШ» с. Линевки, Соль-Илецкого района Оренбургской области в двух группах восьмиклассников по 25 человек в каждой.

Эксперимент проходил в три этапа:

– 1 этап – констатирующий, предполагал диагностику безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры на момент начала исследования (диагностика показала, что в обеих исследуемых группах требуется работа по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры);

– 2 этап – формирующий, предполагал в содержание работы по воспитанию безопасного поведения учащихся экспериментальной группы на уроках физической культуры использование видеоматериалов по безопасности поведения по разным разделам программы. Обеспечение подготовки и сообщения инструктажа по технике безопасности на каждом уроке самими школьниками, включение в рефлексивную часть урока вопросов по соблюдению техники безопасности;

– 3 этап – контрольный, предполагал повторную диагностику сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры и анализ опытно-экспериментальной работы. Показатели высокого уровня сформированности безопасного поведения учащихся экспериментальной группы на уроке физической культуры увеличились на 12%, также на 12% уменьшились показатели низкого уровня сформированности безопасного поведения учащихся экспериментальной группы на уроке физической культуры. Показатели высокого уровня сформированности безопасного поведения учащихся контрольной группы на уроке физической культуры увеличились на 4%, также на 4% уменьшились показатели низкого уровня сформированности безопасного поведения учащихся контрольной группы на уроке физической культуры. Данные диагностики свидетельствуют, что положительная динамика в экспериментальной группе оказалась выше, чем в контрольной.

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза исследования подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воспитание безопасного поведения является основной задачей современного государства и общества. Лишь физически и психологически здоровый человек сможет в жизни достичь каких-либо высот и в полной мере реализоваться в обществе, учитывая свои индивидуальные потребности. Обучение подрастающего поколения основам безопасного поведения во все времена будет важнейшей составной частью системы всей общественной безопасности.

Безопасное поведение – это понимание того, что представляет опасность для жизни и здоровья, а также знание особенностей поведения при наступлении угроз. Наиболее травмоопасным является урок физической культуры, поэтому важно воспитание безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры.

Безопасность обучающихся во время школьных спортивных занятий является ключевым вопросом в методологии физического воспитания (физкультуры). По этой причине безопасность должна быть предметом первостепенной заботы при планировании мероприятий. Помимо основных правил и норм безопасности, соблюдаемых в школе на физкультуре, каждый вид физической активности имеет свой собственный набор правил безопасности, с которыми должны ознакомиться все учащиеся.

Педагогическими условиями воспитания безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры являются: соблюдение техники безопасности и страховки при выполнении физических упражнений и при работе на снарядах; постоянный контроль за правильным выполнением упражнений; применение средств и методов, способствующих воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры, в частности использование видеоматериалов по безопасности поведения по разным разделам программы; обеспечение подготовки и сообщение

инструктажа по технике безопасности на каждом конкретном уроке самими школьниками.

Мы проводили исследование в двух группах восьмиклассников. На констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры, которая показала необходимость воспитания безопасного поведения учащихся обеих групп.

На формирующем этапе исследования в экспериментальной группе школьников в содержание работы по воспитанию безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры мы использовали видеоматериалы по безопасности поведения по разным разделам программы; обеспечили подготовку и сообщение инструктажа по технике безопасности на каждом конкретном уроке самими школьниками; в рефлексивную часть урока мы включали вопросы по соблюдению техники безопасности.

Контрольное исследование сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры выявило положительную динамику в результатах диагностики, что подтвердило гипотезу исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В. И. Андреев. – Казань: Изд-во КГУ, 2018. – 238 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С. Г. Арзуманов. – Москва: Феникс, 2018. – 112 с.
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
4. Ахметшин, Ч. И. Обучение физическому воспитанию с использованием цифровых технологий / Ч. И. Ахметшин, П. Р. Хамидуллин // Вопросы педагогики. – 2019. – № 10 - 1. – С. 7-9.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2019. – 314 с.
6. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И. А. Баева. – Санкт-Петербург: Союз, 2017. – 301 с.
7. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека: учебное пособие для вузов / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанова. – СПб: Союз, 2017. – 223 с.
8. Бгуашев, А. Б. Методические основы интеграции предмета "основы безопасности жизнедеятельности" и "физическая культура" в общеобразовательной школе / А. Б. Бгуашев, Н. В. Карягина, Ю. А. Иоакимиди // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 5 (84) –215-218 с.
9. Белоножкина, О. В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе: учебное пособие / О. В. Белоножкина. – Волгоград: Учитель, 2015. –67 с.
10. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 192с.

11. Божович, Л. И. Нравственное формирование личности школьника в коллективе / Л. И. Божович, Т. Е. Конникова. – М.: Педагогика, 2020. – 312 с.
12. Бочкарева, С. И. Физическая культура: Учебно-методический комплекс / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов. – М. : Изд. центр ЕАОИ, 2018. – 315 с.
13. Бутин, И. М. Методика обучения физической культуре: 1-11 класс: учебно-методическое пособие /И. М. Бутин, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников; под редакцией Л. В. Байбородовой. – М. :ВЛАДОС,2014.– 248 с.
14. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 240 с.
15. Васильева, О. С. Исследование представлений о безопасном образе жизни / О. С. Васильева, Е. В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – Ростов - на - Дону, 2012. –420-429 с.
16. Виленский, М. Я. Физическая культура (для бакалавров): учебно-методическое пособие / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2017. – 128с.
17. Глазырина, Л. Д. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы: учебно-методическое пособие / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
18. Гражданская защита. Понятийно-терминологический словарь / Под общей редакцией Ю. Л. Воробьева. – М. : Флайст, Информационно-издательский центр «Геополитика», 2001. – 240 с.
19. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – СПб: Питер, 2022. – 286 с.
20. Кизиляева, Е. Ю. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях / Е. Ю. Кизиляева, Т. В. Барышникова, Н. И. Безбородов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 3 (38). –492-496 с.

21. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

22. Костецкая, Г. А. Основы безопасности жизнедеятельности в школе: возможности, проблемы и перспективы / Г. А. Костецкая // Астраханский вестник экологического образования. – 2016. – № 2 (28). – 97-102 с.

23. Кузекевич, В. Р. Формирование навыков безопасного поведения у младших школьников посредством подвижных игр на уроках физической культуры / В. Р. Кузекевич, А. А. Русаков // Педагогический имидж. – 2021. – Т. 15, № 4 (53). – 429 – 436 с.

24. Кузнецов, В. И. Формирование безопасного образа жизни в начальной школе: учебно-методическое пособие / В. И. Кузнецов. – Чита: ЗабГГПУ, 2012. – 168 с.

25. Лекарев, С. В. Бизнес и безопасность: толковый терминологический словарь / С. В. Лекарев, В. А. Порк. – М. : Академия, 2021. – 51 с.

26. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт // Собрание педагогических сочинений. В 3 томах. Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – Ч. 1. – 205 с.

27. Ломан, В. Б. Бег. Прыжки, метания: учебное пособие / В. Б. Ломан. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.

28. Магомедов, М. Г. Педагогические условия подготовки будущего учителя к формированию культуры безопасного поведения школьников в экстремальных ситуациях: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация кандидата педагогических наук: Магомедов Магомед Газимагомедович; Дагестанский государственный педагогический университет. – Махачкала, 2017. – 178 с.

29. Магомедов, М. Г. Технология формирования безопасного поведения личности / М. Г. Магомедов, Р. В. Магомедов // Вестник Университета. – 2014. – № 8. – 257-260 с.
30. Малек, М. Восприятие безопасности в рамках традиционного подхода и за его пределами / М. Малек. – СПб: Питер, 2022. – 63 с.
31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт, 2018. – 544 с.
32. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, 2013.– 322с.
33. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие /А.Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко.–Люберцы: Издательство Юрайт, 2016.– 424 с.
34. Приешкина, А. Н. Профилактика детского травматизма в школе / А. Н. Приешкина, С. Р. Жукенов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 2 (10). –55 – 62 с.
35. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 18.07.2022г. № 568 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2022.
36. Приспешкина, А. Н. Формирование культуры безопасного поведения участников образовательного процесса. Современные вызовы / А. Н. Приспешкина, О. В. Приспешкин // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2021.175-180 с.
37. Психология. Словарь / Под. общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – СПб: СОЮЗ, 2021. – 494с.

38. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М. : Академия, 2019. – 356 с.
39. СанПиН 2.4.2.1178-02. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (с 01.09.2003 взамен СП 2.4.2.1073-01, СанПиН 2.4.2.1102-02). – Москва, 2003. – 38 с.
40. Скобликова, Т. В. Актуальные направления научных исследований в области физической культуры и спорта: от теории к практике / Т. В. Скобликова, В. Ю. Андреева, А. В. Скриплев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы VI Международной научно - практической конференции. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – 441 – 443 с.
41. Скобликова, Т. В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете / Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева, В. Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2014. – № 4. -104 –110 с.
42. Таран, А. А. Компьютерные технологии на уроках физической культуры /А. А. Таран //Физическая культура в школе. –2009. № 2.–25-35 с.
43. Теория и методика физического воспитания / под. общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : ФиС, 2021.
44. Топчиев, М. С. Теоретические подходы к изучению безопасности в социальных исследованиях / М. С. Топчиев // Философская мысль. – 2023. – № 3. –21-32 с.
45. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2013. – 464 с.
46. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 О стратегии национальной безопасности Российской Федерации
47. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в ред. от 06.03.2022 N 43 - ФЗ). – URL: <https://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения: 18.11.2022)

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

49. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018. – 244 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Определение уровня сформированности безопасного поведения учащихся
на уроке физической культуры по известному критерию

Тест (Л. Ю. Баканина)

Задание №1 (восстановите текст с пропущенными фрагментами).

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

1. пройти и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
2. иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую проведения занятия;
3. выходить из раздевалки требованию учителя;
4. после болезни предоставить учителю от врача;
5. на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
6. бережно относиться к и использовать его по назначению;
7. иметь коротко остриженные;
8. по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

9. резко открывать двери и, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
10. вставлять в посторонние предметы;
11. пить воду до и после урока;
12. заниматься на непросохшей площадке, грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

13. переодеться в раздевалке, надеть на себя
14., представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
15. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие..... предметы;
16. под учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
17. с учителя выходить на место проведения занятия;

18. по команде учителя для
общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

19. внимательно
задания учителя;
20. брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения
..... учителя;
21. во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные
....., избегать столкновений;
22. выполнять упражнения с инвентарем и
заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

23. покидать место проведение занятия
.....учителя;
24. толкаться, ставить подножки в строю и движении;
25. залезать на баскетбольные кольца и на них.
26. жевательную резинку;
27. при объяснении
заданий и выполнении упражнений;
28. выполнять упражнения с ладонями;
29. резко направление своего движения.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

30. под руководством учителя убрать в места его
хранения;
31. покинуть место проведения
занятия;
32. переодеться в раздевалке, снять спортивный и
спортивную;
33. вымыть руки.

Задание №2 (реши тест)

Раздел лёгкая атлетика.

1. При групповом старте на короткие дистанции
А) бежать кратчайшим путём
Б) бежать только по своей дорожке
В) бежать к учителю
2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
А) нет
Б) можно
В) можно, со страховкой
3. Во время выполнения беговых упражнений
А) соблюдать необходимый интервал и дистанцию

- Б) соблюдать дисциплину
В) слушаться товарищей
4. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно
- А) продолжить метания
Б) продолжить, соблюдая осторожность
В) прекратить метание.
5. Где нужно находиться во время упражнения в метании
- А) на безопасном расстоянии слева
Б) справа от метящего ученика.
В) за спиной
6. При прыжках в высоту
- А) выполнять прыжок изучаемым способом
Б) выполнять прыжок «ласточкой»
В) выполнять прыжок любым способом
7. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
- А) нет
Б) можно, но осторожно
В) можно
8. Разрешаются ли произвольные метания
- А) разрешаются
Б) не разрешаются
В) разрешаются с соблюдением техники безопасности
9. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть
- А) на кожаной подошве
Б) на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
В) «сланцы»
10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть
- А) более интенсивной
Б) более лёгкой
В) обычной
11. Передавать снаряд для метания броском друг другу
- А) можно
Б) нельзя
В) можно, соблюдая осторожность
12. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть
- А) «лежалым», содержать камни, битое стекло
Б) песок перекопан, без посторонних предметов
В) сухой

13. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо

А) резко остановиться и начать отдыхать

Б) *перейти на шаг и успокоиться*

В) выполнить несколько прыжков

14. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)

Б) выполнять упражнение быстро

В) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

Раздел гимнастика.

15. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

А) *только с преподавателем.*

Б) самостоятельно,

В) со страховщиком.

16. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?

А) самостоятельно,

Б) с тремя страхующими,

В) *со страхующим.*

17. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим):

А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется),

Б) выполнять упражнение быстро,

В) *соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.*

18. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

А) Можно,

Б) можно, соблюдая осторожность,

В) *нельзя.*

19. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять:

А) *на достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи,*

Б) стоять рядом со снарядом.

В) ходить вокруг снаряда.

20. При выполнении физических упражнений нужно

А) громко разговаривать, смеяться,

Б) *быть внимательным и соблюдать тишину,*

В) мешать выполнять физические упражнения другим.

21. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться:

А) на “жесткие ноги”,

Б) стремясь выполнить кувырок или перекат,

В) *мягко на носки ступней, пружинисто приседая.*

22. В местах соскоков со снаряда:
- А) должно быть чисто,
 - Б) *должен лежать гимнастический мат,*
 - В) должен сидеть страховщик.
23. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:
- А) продолжить занятия со страховкой,
 - Б) *прекратить занятия и сообщить об этом учителю.*
 - В) уйти с занятия к врачу.
24. При неисправном гимнастическом снаряде:
- А) *не заниматься на этом снаряде,*
 - Б) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность,
 - В) выполнять упражнение со страховкой.
25. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:
- А) *нельзя,*
 - Б) можно, со страховкой,
 - В) можно, соблюдая осторожность.
26. Вход в спортивный зал:
- А) разрешается в спортивной форме,
 - Б) *разрешается только в присутствии преподавателя.*
 - В) разрешается в присутствии дежурного.
27. Установка и переноска снарядов в зале:
- А) запрещается,
 - Б) разрешается по указанию дежурного,
 - В) *разрешается только по указанию преподавателя.*
28. Выход учащихся из спортивного зала возможен:
- А) по необходимости,
 - Б) по желанию,
 - В) *по разрешению преподавателя.*
29. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страховщиков:
- А) могут всегда,
 - Б) *категорически запрещено,*
 - В) могут по два человека.

Раздел - спортивные игры.

30. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

- А) *всегда*
- Б) *в редких случаях*
- В) *иногда*

31. *Обувь для занятий спортивными играми должна быть*
А) *на кожаной подошве*
Б) *удобные тапочки*
В) *на нескользкой подошве*
32. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
А) *с разрешения руководителя*
Б) *произвольно*
В) *с окончанием интереса*
33. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам
А) *не всегда*
Б) *по ситуации*
В) *да всегда*
34. На занятиях спортивными играми
А) *ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой*
Б) *разрешается ношение украшений только девушкам*
В) *разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)*
35. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть
А) *открытыми*
Б) *заставлены матами или огорожены*
В) *обозначены яркими знаками (лентами, флажками)*
36. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний
(в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)
А) *зарядка*
Б) *регулярные занятия физическими упражнениями*
В) *туристические прогулки*
37. Заниматься на неподготовленных площадках
А) *можно со страховкой*
Б) *можно, соблюдая осторожность*
В) *нельзя*
38. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать
А) *с разминки*
Б) *со сложных упражнений*
В) *с лёгких упражнений*
39. Главная причина травматизма
А) *не внимательность*

- Б) нарушение дисциплины*
- В) нарушение формы одежды

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Определение уровня сформированности безопасного поведения учащихся на уроке физической культуры по мотивационно-ценностному критерию

Анкета

1. Вам нравятся уроки физической культуры? а) да б) нет
2. Всегда ли в классе Вы занимаетесь в благоприятных санитарно-гигиенических условиях? а) да б) нет
3. Учитель физической культуры проводит с Вами инструктаж по технике безопасности на уроке? а) да б) нет
4. Применяет ли учитель физической культуры при объяснении техники безопасности уроках технические средства обучения (ТСО)? а) да б) нет
5. Утомляетесь ли Вы, когда занимаетесь на уроках физической культуры? а) да б) нет
6. Случалось ли, что Вы получали травмы на уроках физкультуры? а) да б) нет
7. Бывало ли такое, когда кому-либо из учащихся в Вашем классе становилось плохо на уроках физической культуры? а) да б) нет
8. Умеете ли вы оказывать первую помощь при получении той или иной травмы? а) да б) нет
9. Часто ли Вы получаете травмы на уроках физкультуры? а) да б) нет
10. Есть ли Вас карта здоровья, позволяющая Вам заниматься на уроках физической культуры или освобождающая от них? а) да б) нет
11. Проходите ли Вы ежегодное медицинское обследование? а) да б) нет
12. Есть ли в спортивном зале инвентарь, который не исправен или имеет неудовлетворительное состояние? а) да б) нет

13. Какие травмы, на Ваш взгляд, на уроках физической культуры чаще всего получают школьники? а) ушибы, б) ранения, в) растяжение связок, г) вывихи, д) переломы костей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Определение уровня сформированности безопасного поведения учащихся
на уроке физической культуры по практическому критерию

Карта наблюдения

№ п/п	Имя учащегося	Общие требования					Разделы программы		
		Здоровье	Наличие формы	Поведение на уроке	Самостоятельное проведение инструктажа	Выполнение инструкций после урока	Легкая атлетика	Спортивные игры	Гимнастика

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Мультимедийная презентация по технике безопасности на уроке физической культуры



