



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
МАТЕМАТИКЕ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ

ТЕМА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ:  
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни подростков,  
занимающихся мотоспортом

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
Направление программы магистратуры  
«Управление здоровьесбережением и безопасностью жизнедеятельности в образовании»

Проверка на объем заимствований:

68,7 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 12 » 01 2019 г.

зав. кафедрой МЕиМОМЕ

Б  
д.б.н. Белоусова Наталья Анатольевна

Выполнил:

Студент группы ЗФ-308/178-2-1

Рогозин Семен Сергеевич

Научный руководитель:

к.б.н., доцент

Мальцев Виктор Петрович

Челябинск  
2019 год

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья и безопасности у подростков, занимающихся мотоспортом</b> .....	7
1.1 . Современные теоретические и методические подходы к процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.....	7
1.2. Характеристика возможностей мотоспорта для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.....	16
<b>Выводы по 1 главе</b> .....	24
<b>ГЛАВА 2. Организация исследовательской работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе реализации программы по мотокроссу</b> .....	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Программа по мотоспорту для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.....	27
<b>Выводы по 2 главе</b> .....	43
<b>ГЛАВА 3. Результаты экспериментальной работы по оценке эффективности сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе реализации программы по мотокроссу</b> .....	44
3.1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	44
3.2. Сравнительный анализ результатов контрольного и констатирующего этапов эксперимента.....	50
<b>Выводы по 3 главе</b> .....	62
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	64
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	66
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	71

## **ВВЕДЕНИЕ**

Одним из ведущих стратегических документов в образовании является «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года», в которой отмечена необходимость «создания основ для устойчивого социально-экономического и духовного развития России, обеспечения высокого качества жизни народа и национальной безопасности». Одной из основных задач государства является сегодня «воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта», а среди основных задач государства в сфере образования – всесторонняя забота о «сохранности жизни, здоровья и физическом воспитании в развитии детей, учащихся и студентов»

В действующем федеральном государственном образовательном стандарте определены основные направления образовательной деятельности по воспитанию культуры здоровья и безопасности у обучающихся, которые являются общим ориентиром при разработке программ на разных образовательных ступенях.

На современном этапе развития педагогической науки важными являются вопросы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса. Различные подходы к пониманию здоровья, а также здорового образа жизни подробно рассмотрены в работах Г.Л. Апанасенко (2008), Д.З. Шибковой (2011), Э.М. Казина (2013), Р.И. Айзмана (2014). Проблемами взаимосвязи гуманитарного образования и проблем духовной безопасности, стратегии образования в интересах безопасности страны занимались А.С. Запесоцкий, Л.Ф. Колесников, В.Н. Турченко, Э. Антюхин, М. Сулла, Л.А. Михайлов, В.В. Сапронов.

Актуальность проблемы формирования культуры здоровья и безопасности связана с развитием социума. В процессе исторического развития социум из поколения в поколения передавал традиции и обычаи из которых складывалась культура безопасности, но и сегодня многие проблемы безопасности человечества остаются не решены. В процессе развития социума

человек создавал и совершенствовал средства производства и быта для обеспечения безопасности и комфортность жизни, а в результате оказался перед лицом угроз, связанных с производством и использованием техники. Актуальна и сегодня подготовка населения и обучающихся к защите от опасностей природы и техносферы [4].

Обучение подростков культуре здорового и безопасного поведения связано с формированием системы общественной безопасности. Только физически и психически здоровый человек может максимально реализовать свои способности.

Противоречие между тем, что с развитием развивающаяся техносфера прогнозирует новые опасности, но вместе с тем в образовательном учреждении отсутствуют программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни с использованием современных достижений спортивной техносферы. Мы определили выбор и формулировку темы исследования: «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом».

**Цель исследования** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом

В соответствии с поставленной целью определен **объект исследования** – процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом.

**Предмет исследования** - культура здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом.

**Задачи исследования:**

-рассмотреть теоретические и методические подходы к процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков

-выявить особенности и оценить возможности мотокросса как вида спорта для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков

-разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотокроссом

-провести экспериментальное исследование эффективности разработанной программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков

**Гипотеза:** уровень культуры здорового и безопасного образа жизни подростков можно повысить если использовать теоретически обоснованную и методически оформленную программу по мотокроссу.

**Эмпирическую базу исследования** составили результаты экспериментальной работы на базе МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска».

**Этапы исследования:**

На первом этапе исследования изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

На втором этапе проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

На третьем этапе в рамках формирующего эксперимента внедрялась педагогическая программа по мотокроссу, проводился контрольный этап экспериментальной работы.

На четвёртом этапе проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

**Методами исследования** в данной работе были выбраны следующие: 1. Изучение и анализ педагогической и психологической литературы

2. Анкетирование с использованием модифицированной методики (автор В.Н. Мошкин)

3. Оценка уровня сформированности универсальных учебных действий, которые измерялись в процессе контрольных мероприятий на занятиях

3. Статистическая обработка полученных результатов.

#### **Методологической основой** работы стали

- концептуальные положения отечественной и зарубежной педагогики о понимании содержания механизмов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (Г.Л. Апанасенко, Э.М. Казина, Р.И. Айзмана, О. С.Гладышевой, Н. Л.Галеевой, И. К.Рапопорт);

- основные исследования психофизиологических характеристик подростков, способствующих формированию положительной мотивации к культуре здоровья и безопасности; (Н.А.Белоусовой, Д.З. Шибковой )

- педагогика безопасности жизнедеятельности (С.В. Белов, О.Н. Русак, Л.И. Шершнев и др.);

- педагогические основы зорового образа жизни (Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин, Г.А. Калачев, А.Г. Щедрина и др.);

**Практическая значимость** работы состоит в совершенствовании процесса формирования культуры здоровья и безопасности при использовании современных видов спорта, таких как мотокросс. Разработанная программа может быть использована в школах.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 54 источника. Работа изложена на 76 страницах, содержит 13 таблиц и 13 рисунков.

# **ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья и безопасности у подростков, занимающихся мотоспортом**

## **1.1. Современные теоретические и методические подходы к процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

В современном обществе актуальна идея формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Закон РФ «Об образовании» в качестве одного из принципов государственной политики в области образования предполагает гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Особое значение в этой связи приобретает изучение требований законов Российской Федерации «О безопасности», «О безопасности дорожного движения» и других нормативных актов, предусматривающих подготовку как детей, так и взрослых к безопасной жизнедеятельности, прежде всего к адекватным действиям в различных экстремальных и чрезвычайных ситуациях. [45].

В федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения предлагается перечень направлений работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни[29,30].

Характеризуя «Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» предлагаемую стандартом, в начальной школе необходимо обеспечить:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). Это возможно при осознании ценности здоровья;
- формирование установки на использование здорового питания. Здесь ведущую роль будет играть взаимосвязи с семьей, обычаями и традициями питания в семье;

- проблемным сегодня является и дозировка двигательной активности, требуемой стандартом, так как это требует индивидуального подхода, а также изучения и учета возрастных и психофизиологических особенностей, обучающихся;
- рекомендованное соблюдение режима дня вызывает трудности в связи с перегрузкой школьников и занятостью родителей;
- актуальным является и ознакомление с знаниями о факторах риска для здоровья, это: снижение двигательной активности, курение, алкоголизм, употребление психоактивных веществ, инфекционные заболевания;
- необходимо научить ребенка противостоять вредным привычкам;
- формировать потребность ребенка консультироваться у врача по проблемам роста и развития, состояния здоровья. Важными знаниями являются знания о личной гигиене, готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены[29,30].

В стандарте для основной школы формированию культуры здорового и безопасного образа жизни посвящены разделы в «Программе воспитания и социализации»:

- осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни. Это связано с продолжением формирования мотивации к здоровому и безопасному образу жизни;
- на основе выбранных в начальной школе двигательных режимов продолжается формирование установки на систематические занятия физкультурой и спортом, готовности к самостоятельному выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- на основе полученных знаний о правильном питании формируется осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;



- после этапа знакомства с современными угрозами для жизни здоровья людей, в том числе экологическими и транспортными продолжается формирование знаний о, а главное готовности активно им противостоять угрозам;

- на основе навыков личной гигиены продолжается овладение современными оздоровительными технологиями;

- на этапе основной школы формируется готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний, убеждённости в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;

- ведущим является осознания обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности, необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на этапе основной школы проходит в процессе активной социализации.

«Программа духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся» в средней(полной) школе продолжает формирование понятия о взаимосвязи культуры здоровья с экологией, духовно-нравственным воспитанием, социализацией личности, системой ценностей личности. Особенности программы заключаются в осознании ценности и взаимозависимость физического, психологического и социального здоровья и экологического состояния окружающей его среды и формированию уклада здорового образа жизни.

Знания и представления о здоровом образе жизни на этом этапе присваиваются, переходят в устойчивую потребность к занятиям физическим трудом, физической культурой.

Ведущее значение приобретает деятельностный компонент: профилактические навыки, применение технологий сохранения здоровья.

Федеральный государственный образовательный стандарт может служить основой для формирования составления программ локального характера по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Культура здоровья это отрасль культуры о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания об оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания, в основе которой теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека [49]. Это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах здоровья, а также правила здорового образа жизни принципы оздоровления [34].

Как считает А. Толоконин, культура здоровья каждого человека, формируется на основании компонентов: когнитивного, эмоционального, волевого и коммуникативного. Когнитивный связан с знаниями о влиянии факторов среды на физиологические и патологические процессы, а также правильном образе жизни; эмоциональный связан с состоянием эмоциональной сферы; волевой компонент — это мотивация, самообладание, целеустремленность; коммуникативный проявляется в адекватности взаимодействия человека окружающим миром [10,47]

К. Смирнов считает, что в основе формирования культуры здоровья, лежит обучение здоровью [41,42]. При обучении культуре здоровья будут сформированы знания ценностные отношения, навыки, которые являются элементами культуры. Знания сущности здоровья и здорового образа жизни; о сущности и профилактике с вредных привычек и зависимостей. Навыки управления своим здоровьем; оказания первой медицинской помощи;

безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях; Ценностные представления о человеке, а также стратегиях и технологиях саморазвития человека, что будет способствовать формированию культуры межличностных отношений. [42,43]

Авторы обозначают блоки знаний о здоровье, это: социальный – табакокурение, алкоголизм, инфекционные и венерические заболевания; заболевания, связанные с нарушением иммунитета – хронические инфекционные заболевания различной этиологии; школьные болезни – нарушения осанки, нарушения зрения, болезни органов пищеварения, заболевания нервной системы; факторы риска и патологические состояния – несчастные случаи, последствия катастроф и аварий, гипокинезия и гиподинамия, ранняя беременность, нерациональное питание [2].

В доступной литературе культуру здоровья представляют из следующих элементов. Сформированность представлений и знания о здоровье и здоровом образе жизни, о способах укрепления и сохранения здоровья. Осознание базовых ресурсов организма возможностей психофизической саморегуляции и самоконтроля. Ответственность за состояние своего здоровья и отсутствие вредных привычек [9].

Гаркуша Н.Г. выделяет критерий «воспитанность культуры здоровья школьников». Считает необходимым оценивать этот критерий по показателям - осознание ценности здоровья, гармоничность образа жизни, владение культурными нормами, здоровьесозидающая деятельность [7].

Устанавливая взаимодействие понятий культура здоровья и культура безопасности можно сделать вывод о том, что здорового образа жизни выступает в качестве фактора безопасности жизнедеятельности [1]. Продолжительность жизни выросла во всем мире. На продолжительность жизни влияет в 50-55 % образ жизни, как установлено Всемирной организацией здравоохранения. Значит, ведущим фактором безопасности

является образ жизни. Необходимо обучать образу жизни, это повседневный труд человека.

В доступной литературе отмечается преемственность в формировании культуры безопасности, а также многоуровневость ценностных ориентаций человека в системе культуры безопасности [27].

Понятие «культура безопасности» многие авторы В.В. Чебан, В.О. Сапронов, О.В. Русак [35, 37] рассматривают в контексте проблем национальной безопасности, фигурируют представления о культурно-исторических типах, аспектах взаимосвязи развития социума и безопасности от природных и климатических условий, духовных ценностей. Указываются тенденции становления государственности и влияния на это становление природно-климатических условий. Отмечаются различия в национальной и государственной безопасности.

Культура безопасности может формироваться и реализоваться исключительно в обществе, поэтому рассматривается через призму социологической категории. Данный аспект отражает особенности взаимодействия в обществе в контексте социальных угроз и рисков. Социальные связи всегда обусловлены исторически сложившимися ценностями, традициями и даже семейным укладом. Это позиция отражает культурологический аспект личной и общественной безопасности [19,20].

Разделы науки о здоровье и безопасности относятся к гуманитарному образованию. Гуманитарное образование представляет собой систему жизненных ценностей – это ценность жизни, человека, здоровья, безопасности. А.С. Запесоцкий изучил проблемы духовной безопасности. [13].

Гуманизация и духовная безопасность связаны с вопросами формирования личности безопасного типа. В.В. Сапронов раскрыл проблему формирования личности безопасного типа [28,35,36,37]. Автор анализирует комплекс глобальных угроз для человечества. Указывает на взаимосвязанное развитие комплекса опасность – безопасность. Человечество сегодня уже

обладая культурой безопасности может не только анализировать, но и прогнозировать глобальное развитие. Для этого необходима общая теория безопасности, которая станет обобщением культурологически сложившегося частного опыта. На основе этих знаний станет возможным формирование мировоззрения человека будущего, которое сможет привести к устойчивому развитию цивилизации и выстроить обоснованный комплекс систем обеспечения безопасности. Отмечая ведущие характеристики личности безопасного типа, выделяет, что эта личность, заинтересованная не только в своей безопасности, но и безопасности общества и глобальной безопасности.

Существуют и более узкие подходы к определению культуры безопасности. И.М. Быховская определяет культуры безопасности как культуру жизнеобеспечения. Имеет место более биологизированный подход на первый план выходит экология, репродукция, сохранение здоровья. Ю.А. Каташова, А.П. Еперин считают, что культура – это умение работать безопасно. Более доступное определение, связанное с вопросами обучения персонала и производственной культуры.

Обоснуя концепцию воспитания безопасности, Э. Антюхин, М. Сулла отводят ключевую роль в формировании культуры безопасности предмету «Основы безопасности жизнедеятельности [1,44,45].

Подготовка учителей безопасности жизнедеятельности была связана с появлением в образовательных учреждениях дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Л.А. Михайлов уделял большое внимание принципам и условиям профессиональной подготовки учителя безопасности жизнедеятельности.

Безопасность жизнедеятельности является интегративной наукой и реализуется в межпредметном образовательном пространстве, поэтому обращение содержания образования к культуре человека может стать методологической основой формирования личности безопасного типа [16].

В начале XXI века разработана концепция курса «Основы безопасности жизнедеятельности», обоснованы педагогические условия реализации курса, составлены методические рекомендации для учителя [41,42,43].

И.А. Баева исследовала проблему психологических характеристик образовательной среды, психологическая безопасность связана с сохранением здоровья учителя и обучающихся. Пораженная психологическим насилием образовательная среда оказывает насильственное воздействие на личность обучающихся[3].

Информатизация образовательной среды идет настолько активно, что просто передача информации не интересна современному школьнику, преобладает генерирование новой информации на основе уже имеющейся, актуальными становятся вопросы информационной безопасности [38].

Безопасность жизнедеятельности является интегративной наукой и реализуется в межпредметном образовательном пространстве, поэтому обращение содержания образования к культуре человека может стать методологической основой формирования личности безопасного типа [16].

В начале XXI века разработана концепция курса «Основы безопасности жизнедеятельности», обоснованы педагогические условия реализации курса, составлены методические рекомендации для учителя[41,42,43].

Ведущее место в современном мире занимает гибель людей в автокатастрофах. Если уровень приемлемой безопасности составляет шесть случаев на миллион, то в дорожных авариях гибнет каждый из десяти тысяч. 2003 году в практику безопасности жизнедеятельности введено понятие транспортная культура. А это значит, что современный человек должен не только знать законы дорожного движения, но и владеть навыком их применения. В образовательных учреждениях нормативно-правовая подготовка обучающихся организована недостаточно. Особенно это важно в контексте нашего исследования. Многие подростки хотят и умеют водить автомобиль и мотоцикл, но не знают, например, что если покататься на

папиной машине, то это будет называться угоном транспортного средства. Педагоги образовательных организаций, даже имеющие права на управление автомобилем, не достаточно владеют правилами дорожного движения. В организационном плане обучение школьников правилам дорожного движения происходит один раз в учебную четверть на классном часе. Удачно решаются эти вопросы в системе дополнительного образования [14,49,52].

Прохорова С.А. ввела термин «культура дорожно-транспортной безопасности. Якупов А.М. называет это «транспортной культурой». Несмотря на разницу терминологии авторы отмечают, что это непрерывное усвоение опыта.

Важным является не только знаниевый компонент, но и процессуальный. Авторами отмечается, что для реализации процессуального компонента, требуются определенные психофизиологические характеристики человека. А это значит, что участники дорожно-транспортного движения по-разному ведут себя в экстремальных ситуациях. Во всех образовательных учреждениях есть моделированные перекрестки, у обучающихся вырабатывается навык движения по перекрестку, но это моделирование обычных условий, а не экстремальных.

Л.Г. Ахметшина считает, что эффективной профилактике ДДТТ призвана способствовать разработанная региональная система. Уделяя должное внимание всем структурным компонентам системы должную роль отводит «детским внешкольным учреждением (клубы, автогородки и площадки, кружки и секции при клубах детского творчества, автошколы и др.), призванные организовывать работу по расширению, углублению и совершенствованию системы знаний по правилам дорожного движения в соответствии с интересами самих детей и задачами овладения навыками вождения велосипеда, карта, автомобиля».

В информационно- образовательной среде представлено много программ по формированию и обеспечению культуры безопасности. [17]. Общим для них является возникшая сегодня потребности связать гуманитарное и техническое

в развитие общества. В программах отмечено, что владение любого специалиста культурой безопасности обеспечивает более высокий уровень квалификации.

Понятие культуры является сложным, комплексным, многогранным образованием. Множество имеющихся определений позволяют выделить признаки культуры – это многокомпонентность, функциональность, взаимосвязанность и взаимообусловленность процессов, наличие исторической обусловленности и социальной реализации. Культура здоровья и безопасности является составной частью глобального понятия культуры, поэтому обладает всеми присущими характеристиками.

### **1.2. Характеристика возможностей мотоспорта для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

Существует множество программ, направленных на формирование культуры здоровья и безопасности. Действующие программы носят либо комплексный характер, многие направлены на формирование знаний о культуре здоровья и безопасности, мотивации культуры здоровья и безопасности. Также часто формирование культуры здоровья и безопасности является частью программ по духовно-нравственному воспитанию. В программах используются различные средства для формирования культуры здоровья и безопасности. Во многих программах средством является физическая культура, или виды спорта. Нами в качестве средства формирования культуры здоровья и безопасности выбран мотоспорт.

Это достаточно молодой развивающийся вид спорта.



## Исторические этапы развития мотоспорта

Таблица 1.

Дата	Событие	Комментарии
1885 г.	Г. Даймлером получен патент на изобретение мотоцикла	Событие обусловлено развитием промышленного производства и автомобилестроения в Европе и Америке.
1894 г.	Первая мотогонка 126 км. на дистанции Париж-Руан.	Стартовало 21 экипаж. Событие имело экономический характер, произошло испытание автомобилей и была осуществлена первая масштабная рекламная акция
1900 г.	Положено начало мотоспорту	Начало создания мотоклубов с отсутствием разделения на автомобили и мотоциклы
1908 г.	На военном учебном плацу под Лондоном состоялась гонка мотоциклов по бездорожью была «гонка за лисой»	В гонке по бездорожью участвовали 13 мотоциклистов и 16 всадников на конях, победу одержали всадники.

1904, 1912	Создана, а затем реорганизована Международная федерация мотоспорта	Мотоспорт приобретает популярность в Европе и Америке
1911 г.	Принята классификация транспортных средств на основе рабочего объема двигателя	Данной классификации придерживаются и в настоящее время. 1914 г. впервые введены ограничения объема двигателя.
1945 г	Идет реконструкция машин и создаются машины с меньшим объемом двигателя	Вторая мировая война спровоцировала развитие автомобилестроения во всем мире
1950-1960 гг.	Утверждаются классы мотоциклов с большим объемом двигателя от 500 см.	Японская и Американская промышленность заняли лидирующее место по производству мотоциклов. Техника развивалась от двухтактного двигателя, к четырехтактные.
1990	Возникло неформальное движение людей, занимающихся и увлеченных мототворчеством – байкерство. Является популярным и сегодня.	Наиболее крупные мотоклубы: «StreetWarriors» (Харьков) «Islanders» (Крым) «Ночные волки» (Москва)

		<p>«Черный дракон» и «Белый дракон» (Череповец) Клубы по кольцевым гонкам: «Гипербайк» (Санкт- Петербург) «ЮКОС-Моторспорт» (Москва) «No Name Racing» (Москва) Клубы по мотокроссу: СТК «Ритм» (Белореченск) СТК «АМО» (Видное) РМЗ (Ревякино) СК «Факел» (Сургут) детско-юношеская школа-клуб «Терехово- 13» (Москва).</p>
--	--	---

Видов мотоспорта достаточно много, новые его виды могут проявляться как производные уже существующих, - с измененными условиями. К мотоспорту относятся виды спорта, которыми занимаются на моторизованных транспортных средствах по специальным трассам. Эти виды спорта делятся на 4 группы:

- мотоциклетный спорт,
- автомобильный спорт,
- моторизованный спорт на воде,
- водные лыжи.

В этих основных группах образовались специальные дисциплины, которые в свою очередь делятся на классические и национальные.

К группеклассических дисциплинв мотоциклетном спорте относятся:

- шоссейно-кольцевые гонки,
- гонки на мотоциклах по местности,
- мотокроссы,
- триал,
- спидвей,
- гонки на льду,
- гонки на травяном и песчаном треке,
- мотобол,
- скийоринг.

На современном этапе развитие мотоспорта происходит в следующих направлениях: организация клубов при спортивных школах или спортивных обществах, организация соревнований различного уровня и организация ралли-рейдов различной категории сложности. Ралли-рейды могут носить соревновательный характер, популяризировать мотоспорт, а также выполнять функцию патриотического воспитания.

Современный мотоспорт имеет широкие возможности и активно развивается, является актуальным средством для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков. Остановимся на психологопедагогических характеристиках подросткового возраста. Пубертатный скачек обусловленный изменением гормонального статуса проявляется в характерных психологических особенностях, связанных с формированием личности. Изменение гормонального фона проявляется в частой смене настроения. Подростки начинают интересоваться собственной личностью, стремятся изучать себя. Снижается авторитет взрослого и интерес к учебе. Поэтому подростки ищут новые увлекательные занятия, каковым может быть мотоспорт.

Э. Штерн отмечал изменения, возникающие в деятельностной сфере, происходит переход от игры к целенаправленной важной деятельности, значимость которой должна быть достаточно велика.

Подростки стремятся к самостоятельности и ответственности. В мотоспорте подросток отвечает сам за свою жизнь и здоровье, за состояние машины.

В процессе интимно-личностного общения формируются интересы, взгляды, характер, идеалы. При занятии мотоспортом подростки посещают клубы. В клубе обязательно наличие автогородка, где можно изучать правила дорожного движения, тюнинг-центра, в котором занимаются совершенствованием мотоцикла и техническим творчеством. Для технического творчества и формирования первоначальных навыков подходят мотоциклы типов "Совы" и "Ижи", а также "Мински", "Явы" и "ЧЗ".

Данные виды занятий способствуют социальной реализации, общению и занятости.

Важным для мотоспорта является физическая подготовка. Не секрет, что подросткам не хватает двигательной активности. Мотоспорт требует хорошей физической формы. Физическая подготовленность выражается в категории физических качеств. В доступной литературе содержится достаточное количество данных о влиянии различных видов спорта на физические качества обучающихся. Установлено, что и у девочек, и у мальчиков, систематически занимающихся спортом физические качества развиты лучше. В частности, координационные способности, измеренные показателем челночного бега, улучшаются в среднем на 4,3-4,9%. Скоростно- силовые качества - прыжок в длину на 3,7- 3,9%. Особое развитие приобретают силовые качества, результаты подтягивания увеличиваются на 11,8-12,3 %. (Антонюк, 2011)

В мотоспорте подросток должен научиться скорости, техничности прохода поворотов, умению водить мотоцикл без падений. Существует достаточно много техник езды, которые зависят от вида мотоспорта. Но физические качества являются основой техничности. Для того чтобы пройти поворот

успешно, необходимо затормозить до входа в него, имея достаточные координационные способности.

На вираже мотоциклист наклоняется в сторону поворота и движением руля искривляет траекторию. Необходимо иметь развитые силовые способности, чтобы сила веса его и мотоцикла не опрокинула внутрь поворота. Но в противоположную сторону действует центробежная сила. Задача мотоциклиста - создать своими действиями динамическое равновесие этих сил, двигаясь при этом по желаемой траектории, удерживая оптимальную скорость, что уменьшает предельную скорость сцепления с дорогой или грунтом. Как только центробежная сила (она зависит от радиуса поворота и скорости) превысит силу сцепления шин с землей, мотоцикл с водителем, не уйдет на больший радиус и не потеряет устойчивость.

Мотоспорт является травм опасным. В литературе (Трофимов В.В.) описаны разработанные средства защиты, это: каски, наколенники и др. Для обеспечения безопасному движению существуют методики обучения вождению, это тренажёрное вождение и вождение в 3D модели. Особенность 3D модели заключается в том, что на экран монитора выводится реальная ситуация движения в которой пилот может действовать. Но отсутствие непосредственных тренировок не способствует совершенствованию навыка.

Важной составляющей подросткового возраста является формирование морально-волевых качеств. Известно, что волевые качества формируются в процессе преодоления волевого напряжения. Волевые качества тесно связаны с мотивационным компонентом. Для мотоспортсмена особенно важна смелость, которая проявляется как уверенность в своих силах и способность преодолевать страх. Представьте, когда на трассу выезжает сразу десять спортсменов, старающихся обогнать друг друга, приходится преодолевать страх падения и столкновения. Решимость проявляется в движении на высокой скорости и риске входе на поворот. Целеустремленность проявляется в

системе тренировочных занятий. Упорства требует работа с технической частью мотоцикла. Таким образом можно сделать вывод о направленности мотоспорта на формирование волевых качеств.

Но вместе с тем занятия мотоспортом имеют одну негативную сторону, это дорогое техническое снаряжение, поэтому требуют спонсорской поддержки. В плане формирования культуры здорового и безопасного образа жизни подростки владеют правилами дорожного движения. Хорошо представляют опасность автомобильного транспорта. Ежедневно сталкиваются с необходимостью поддерживать хорошую физическую форму, а это значит много двигаться и правильно питаться. Развиваются морально-волевые качества личности безопасного типа.

## **Выводы по 1 главе**

Культура здоровья и безопасности является составной частью глобального понятия культуры, поэтому обладает всеми присущими характеристиками.

Но вместе с тем необходимо выделить частные признаки культуры здорового и безопасного образа жизни:

- взаимобуславливаемость и взаимосвязь, взаимозависимость и взаимовлияние культуры здоровья и безопасности:

- отсутствие точного определения понятий культуры здоровья и безопасности, что привело к существованию множества определений;

- определения понятий культуры здоровья и безопасности имеют узкий и широкий смысл от глобальных подходов до однокомпонентной характеристики;

- разработаны методики формирования культуры здоровья и безопасности, а также критерии оценки сформированности культуры здоровья и безопасности;

- культура здоровья и безопасности является личностной, общественной, государственной, национальной и глобальной характеристикой.

Формирование личности тесно связано с формированием мировоззрения и мотивации.

Мотоспорт формирует личность, направленную на достижение успеха и победу в соревнованиях.

Необходимость овладения техническими и конструкторскими навыками требует развития интеллекта.

Мотоспортсмен не может совмещать тренировки с вредными привычками.

Таким образом, мотоспорт является сферой человеческой деятельности, в которой возможно активное формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.



## **ГЛАВА 2. Организация исследовательской работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе реализации программы по мотокроссу**

### **2.1. Организация и методы исследования**

При проведении исследования организация экспериментальной работы является важным компонентом.

Наше исследование состояло из следующих этапов:

1) В ноябре 2016 г. - июне 2017 г. изучалась степень рассмотрения данной проблемы в специальной психолого-педагогической литературе, рассматривались и анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения исследовательской работы, подбирались методический инструментарий. Сформирована контрольная и исследовательская группы. Проведен констатирующий эксперимент.

2) В октябре-декабре 2017 г. было проработано конкретное содержание формирующего этапа работы, а также была создана программа по мотоспорту для формирования культуры здоровья и безопасности. Программа реализовывалась в МБОУ "СОШ № 19 г Челябинска" с сентября 2017 г. – май 2018 г. в рамках формирующего этапа эксперимента.

3) На третьем этапе в рамках контрольного эксперимента проведен анализ уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни.

4) На четвертом этапе проводились обработка и анализ собственных результатов педагогического эксперимента, оформление результатов исследования, формулировались выводы.

Задачи исследования:

- разработать дизайн исследования;
- подобрать диагностические методики, которые направлены на определение уровня культуры здорового и безопасного образа жизни;

- разработать программу по мотоспорту и реализовать эту программу на исследуемой группе;

- проверить гипотезу исследования, проведя диагностику состояния уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни по окончании экспериментальной работы.

Экспериментальная работа организована на базе МБОУ "СОШ № 19 города Челябинска.

Были определены исследуемая группа и контрольная группа по 24 мальчика подростка в каждой группе. В исследуемой группе, внедрялась программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни по мотокроссу. Эта группа посещали дополнительные занятия три раза в неделю в спортивной школе.

Контрольная группа состояла из подростков, которые не принимали участия в реализации данной программы.

В нашем исследовании мы применяли следующие методики:

1) Модифицированная методика автор В.Н. Мошкин. (убрали один вопрос и поменяли содержание нескольких вопросов).

2) Универсальные учебные действия, которые оцениваются в процессе контрольных мероприятий на занятиях. Оценка проводится по трем уровням: средний, высокий, низкий. (Программа В. Н. Башмакова)<http://syut-ntsk.ru/мотокросс-программа/>

Познавательные универсальные учебные действия:

- изучить правила соревнований;
- изучить устройство кроссового мотоцикла,
- изучить устройство двигателя;
- изучить правила дорожного движения
- научиться водить мотоцикл;

– научиться работать с инструментом, соблюдая правила техники безопасности;

– узнают о принципах первой помощи.

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

– волевые качества;

– развивать личный познавательный интерес к техническому творчеству;

– эмоциональную устойчивость.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

– составлять план работы;

– анализировать результат действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

– работать в команде;

– отстаивать свое мнение;

– общаться корректно.

3. Статистическая обработка полученных результатов.

## 2.2. Программа по мотоспорту для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа составлена на основе программы В. Н. Башмакова станция юных техников г. Новотроицка Орнебургской области и программы Л.А. Смирнова Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва городского округа город Шарья Костромской области. Отличительной особенностью данной программы является то, что в настоящее время отсутствуют альтернативные типовые программы дополнительного образования по мотоспорту, но вместе с тем в доступной информационной среде представлено достаточно большое количество авторских программ. Подростки изучат техническое состояние мотоцикла, правила

дорожного движения, правила первой помощи, приобретут навыки вождения и ремонта мотоцикла, а также приобретут компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни.

Пояснительная записка

### **Нормативно-правовая база:**

- Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОД: СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, принятая Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Указ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» №761 от 01.06.2012 г.

### **Актуальность**

Мотоспорт относительно молодой и активно развивающийся вид спорта, является одним из современных, сложных технических видов спорта. В процессе занятия мотоспортом у подростков происходит развитие и испытание своих физических и морально-волевых качеств. Мотоспорт привлекателен для подростков зрелищностью соревнований и демонстрацией спортивного мастерства гонщиков-мотоспортсменов.

Теоретические занятия значительно расширят знания ребят в области мототехники, знакомства с устройством мотоцикла, способствуют развитию конструкторского мышления технического творчества. Подростки получают знания о правилах дорожного движения. Научатся ориентироваться на дороге как водители и пешеходы.

Важной частью обучения спортсмена является общефизическое развитие, направленная на развитие выносливости силы, координационных способностей, Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, и не допускают наличия вредных привычек. Занятия в мотосекции заполняют свободное время подростка, позволяют реализовать физические возможности, формируют волевую сферу.

В 11-12 лет начинается социальное определение подростков, ведущее значение для подростков имеет, общественное мнение и коллектив, подросток ждет социального признания сверстников, стремится иметь авторитет.

Проявляется стремление интерес к собственной личности, возникает чувство самости, не приемлет опеку и контроль. На фоне критического отношения к миру развиваются абстрактные формы мышления.

К 13-15 годам резко возрастает целеустремленность, развиваются волевые качества к достижению цели, настойчивы, готовы к трудностям. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Существенно снижается авторитет взрослого. Подростки требуют от окружающих и сверстников уважения своих взглядов и мнений. Возрастает ценность искренности. У подростков меняются количественные и качественные характеристики адаптационных параметров личности[24].

Гормональный фон сохраняет нестабильность, что выражается в нарушении саморегуляции, и проявляется в виде эмоциональной неустойчивости. Подросток теряет интерес к учебной деятельности. Высокий уровень притязаний приводит в конфликт с низкими отметками по предметам, что оказывает негативное влияние на самооценку[25].

Продолжает возрастать самоконтроль и самостоятельность на фоне снижения авторитета взрослых, родителей, учителей. Контроль со стороны взрослых и запреты вызывают резкие эмоциональные всплески[46].

Большое значение на данном этапе развития подростков имеет работа с родителями. Родителям необходимо разъяснить особенности анатомо-физиологического развития подростков, психологические характеристики, дать рекомендации по организации отношений в семье. Родителям необходимо порекомендовать проявлять заинтересованность занятиями подростка, посещать соревнования по мотоспорту.

**Цель программы:** в процессе организации занятий по мотоспорту обеспечить формирование культуры здоровья и безопасности.

Основные мероприятия программы направлены на решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- изучить особенности строения и работы автомобильной техники и мотоцикла, изучить особенности работы двигателя;
- обучение подростков езде на мотоцикле, обучение ремонту и техническому обслуживанию;
- изучить дорожное движения;
- научиться оказывать первую помощь;
- научиться организации мотосоревнований;
- получить знания о культуре здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие волевых качеств подростков;
- развитие психомоторных качеств путем формирования навыка вождения
- развитие технологических навыков
- развитие практических навыков культуры здорового и безопасного образа жизни

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни путем привлечения к участию в спортивных мероприятиях;
- воспитание адаптированной к социуму личности

**Форма организации.**Дополнительная образовательная программа реализуется в секция «Мотоспорт» на базе спортивной школы. Для записи в секцию пройти медицинскую комиссию и получить справку- допуск.

Занятия секции организованы в возрастных группах наполняемостью 10 человек. Продолжительность занятий обучения составляет 6 академических часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа в день.

**Требования к организации занятий.**

Учебные занятия программы организованы в разных видах:

1. Теоретические занятия в учебном классе
2. Теоретические занятия в мастерских с решением конструкторских задач
3. Практические тренировочные занятия на мототрассе на автодроме на спортивных мотоциклах с объемом ДВС: до 12 лет – 65 см<sup>3</sup>, до 15 лет – 85 см<sup>3</sup>. Знакомство с кроссовыми мотоциклами 125 см<sup>3</sup>, 250 см<sup>3</sup>, 500 см<sup>3</sup>
4. Посещение соревнований.
5. Экскурсий на показательные выступления.

Занятия в секции ведет тренер-педагог дополнительного образования, спортсмены, педагоги технического творчества

Структура занятий:

Этапы занятий	Теоретическое занятие	Практические занятия	Занятия по ОПФ
Организационны й	Знакомство с темой занятия	Инструктаж по технике безопасности	Актуализация знаний о здоровье
Повторение	Повторение материала, изученного ранее.	Повторение приемов вождения, правил движения, или теоретического материала	Разминка

	Методы: фронтальная беседа, устный опрос.		
Изучение нового материала	Изучение нового материала с использованием методов: объяснение с демонстрацией, работа в группах, выполнение проекта.	Отработка приемов езды по трассе. проведение ремонта мотоцикла. Индивидуальная работа по ремонту мотоцикла, выполнение групповых конструкторских проектов	Изучение нового комплекса упражнений, Отработка ранее изученных комплексов.
Рефлексия	Ответы на вопрос о том, что мы знаем	Контрольный заезд. Защита проекта	Расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика

**Методы работы на занятиях:**

- словесные (беседа, рассказ, дискуссия, проблемное изложение, фронтальный опрос);
- наглядные (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы или чертежа; экскурсии и пр.);
- проектный (практическая работа; подборка материала и т.д.).

Проектный метод является ведущим в результате создается проект определенного назначения.

**Ведущие методические принципы:**



Системно-деятельностный принцип деятельности – активное включение обучающегося в учебно-проектную деятельность через открытие им нового знания, участие в разрешении проблемной ситуации, освоение необходимых знаний, навыков и умений для решения творческих задач.

Принцип гуманности основан на уважении к личности обучающихся, признании его права на собственное мнение. Соблюдение данного принципа является залогом свободы и творческой раскрепощенности обучающихся во время занятий.

Принцип творчества предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в деятельности обучающихся, приобретение собственного чувственного, интеллектуального, технологического опыта, способности самостоятельного выбора решений.

Принцип вариативности дает возможность развивать у обучающихся вариативное мышление, учит сравнивать и находить оптимальный вариант. Принцип зорьесбережения и безопасности – предполагает сохранение и укрепление здоровья подростков в процессе реализации программы, обеспечение безопасности на всех видах занятий, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Принципы спортивной тренировки отражают взаимосвязи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена и различными элементами содержания спортивной тренировки (направленность к достижению мотокроссменом спортивных результатов единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденций к максимальным нагрузкам; цикличность тренировочного процесса; вариативность; спортивная конкуренция.)

#### **Материально-техническое обеспечение**

№	Вид материала	Содержание	Количество
1.	Таблицы – плакаты	«Приемы сверления»	1 шт.

		«Проверка точности и жесткости токарно-винторезного станка 16К20»	1 шт.
		«Размеры сверл для отверстий под нарезание метрической резьбы»	1 шт.
2.	Индивидуальные таблицы по ремонту кроссовых мотоциклов	«Переднее колесо» «Заднее колесо в разрезе» «Электрическая проводка мотоцикла» «Демонтаж поршневого пальца» «Демонтаж сцепления» и др.	По 1 шт.
3.	Видеоматериалы		

#### Техническое обеспечение

№	Название технического устройства	Количество
1.	Болгарка	1 шт.
2.	Верстак	4 шт.
3.	Дрель	1 шт.
4.	Молоток	4 шт.
5.	МОТОЦИКЛЫ: кроссовые GZ (Чезет) (Чехословакия) 125 см <sup>3</sup>	1 шт.
	GZ (Чезет) (Чехословакия) 250 см <sup>3</sup>	3 шт.
	GZ (Чезет) (Чехословакия) 500 см <sup>3</sup>	2 шт.
	SUZUKI (Япония) 250 см <sup>3</sup>	1 шт.
	KAWASAKI (Япония) 80 см <sup>3</sup>	1 шт.
	KAWASAKI (Япония) 125 см <sup>3</sup>	1 шт.
	KAWASAKI (Япония) 250 см <sup>3</sup>	1 шт.

	дорожные	2 шт.
6.	Набор разводных ключей	1 комплект
7.	Набор напильников	1 комплект
8.	Набор сверл	1 комплект
9.	Ножовка по металлу	1 шт.
10.	Ножовка по дереву	1 шт.
11.	Наждачный станок	1 шт.
12.	Сверлильный станок	1 шт.
13.	Токарный станок	2 шт.
14.	Тиски	4 шт.
15.	Фрезерный станок	1 шт.
16.	Видеоплеер	1 шт.
17.	Телевизор LG	1 шт.

### **Содержание программы**

Начальное занятие: цели, задачи, требования к результатам; история разработки правил для мотокросса; правила безопасности, гигиены и пожарной безопасности; характеристики требований по физической подготовке для младшего спортсмена. Сообщение знаний о здоровом образе жизни: правила личной гигиены, гигиена одежды и обуви мотоспортсмена, несовместимость спорта курения и алкоголизма. Наркотики и последствия употребления.

Формат урока: в учебной комнате, групповая работой.

Форма мониторинга: формально спровоцированная беседа.

**Общее устройство кроссового мотоцикла.** История возникновения мотоспорта. Классификация мотоциклов. Требования к трассам. Основные детали на мотоцикле. Принцип деятельности, особенности оборудования и правила работы. Теоретическое понятие о рисках, изучение технических

рисков. Понятие о приемлемых рисках. Индивидуальный риск и здоровый образ жизни.

Практическая работа: научился работать с разными механизмами спортивного мотоцикла (карбюратор, тормозная система, шасси, передняя вилка, задний амортизатор, выхлопная система). Демонтаж и установка деталей.

Формат урока: в учебной комнате, групповая работой

Форма мониторинга: формально спровоцированная беседа.

Общее устройство ICE. Классификация мотоциклетных двигателей.

Принцип работы мотоциклетного двигателя. История развития промышленности двигателей внутреннего сгорания. Сгорание топлива и глобальные проблемы получения человеком энергии. Экология и двигатели внутреннего сгорания.

Практическая работа: техника безопасности при работе с инструментами; знакомство с устройством и работой двигателя, основные механизмы двигателя внутреннего сгорания (коленчатый вал, цилиндр, головка цилиндра, поршень, поршневые кольца, коробка передач, сцепление). Разборка и сборка ICE, его регулировка.

Формат урока: в учебной комнате, групповая работа

Форма мониторинга: формально спровоцированная беседа.

***Правила соревнований по мотокроссу.*** Правила соревнований (флажковая сигнализация, принцип начисления баллов, правила старта, финиша и движения по кроссовым трассам) Спорт и здоровье. История развития олимпийского движения. История развития соревнований по мотокроссу.

Практическая работа: закрепление знаний правил соревнований.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа.

***Учебная езда на спортивном мотоцикле:*** вводный инструктаж;

ознакомление с последовательностью движений при начале движения, в ходе движения, при торможении. Значение психофизиологии человека для правильной организации движения. Законы биомеханики движения человека.

**Практическая работа:** выполнение упражнений по вождению кроссового мотоцикла:

- посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагами переключения скоростей (при неработающем двигателе);
- пуск двигателя и отработка трогания с места и торможения на неподвижном кроссовом мотоцикле;
- переключение скоростей на неподвижном кроссовом мотоцикле;
- трогание с места и торможение;
- движение на первой скорости;
- разгон по прямой;
- отработка пуска двигателя;
- старт;
- способы торможения;
- вывод кроссового мотоцикла из заноса;
- прохождение кривых на максимальной скорости (без заноса).

**Форма занятия:** на трассе, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

**Форма контроля:** выполнение заданий.

Правила дорожного движения. Общие правила движения транспорта. Особенности движения по дороге на мотоцикле, правила поведения пешехода. Примеры аварийных ситуаций на дороге. Особенности поведения детей, подростков, пожилых людей на дороге. Просмотр видеофильма о движении мотоцикла по дороге.

Форма занятия: моделирование процесса движения мотоцикла, автомобилей и пешеходов, проекты транспортных ситуаций, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: выполнение заданий.

***Тех. обслуживание, регулировка и ремонт кросс. мотоцикла.*** Вводный инструктаж о роли и способах технического обслуживания, регулировки и ремонта кроссовых мотоциклов (с показом педагога). Инструктаж по технике безопасности при работе с различными инструментами. Использование домашнего инструмента в быту и правила техники безопасности. Установление взаимосвязей между техническим состоянием мотоцикла и безопасностью движения.

Практическая работа: выполнение работ по тех. обслуживанию, регулировке и ремонту кроссовых мотоциклов (смазка цепной передачи, воздушного фильтра; проверка уровня масла в коробке передач, давления в шинах и амортизаторах; проверка натяжения цепной передачи (регулировка), проверка системы зажигания и свечи; очистка от грязи карбюратора, воздушного фильтра и впускного тракта (регулировка по мере необходимости)).

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

***Первая доврачебная помощь.*** Вводный инструктаж. Особенности травм при занятии мотоспортом. Бытовые травмы. Виды первой медицинской помощи при различных травмах.

Практическая работа: выполнение упражнений по оказанию доврачебной первой помощи (остановка сердца и дыхания, кома, асфиксия, перевязка, переломы, наложение жгута и шины, ожоги, обморожения.).

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля:формально спровоцированная беседа.

***Просмотр обучающего видеоматериала о мотокроссе с комментированием:***просмотр видеоматериалов по мотокроссу с различных соревнований.

План анализа фильма:

1. Проанализируйте сложные технические упражнения.
2. Отметьте элементы правильного выполнения
3. Выпишите имена победителей. Выявите причины победы
4. Выпишите имена проигравших. Выявите причины неудачи. Назовите технические ошибки.

Форма занятия:в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля:формально спровоцированная беседа.

***Обеспечение безопасности на соревнованиях.***Правила соревнований при организации массовых заездов.

Практическая работа:демонстрация и повторение упражнений при начале заезда; отработка навыков торможения во время заезда; упражнения по эвакуации неисправного мотоцикла и травмированного спортсмена с трассы.

Форма занятия:в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля:формально спровоцированная беседа.

***Спортивно-тренировочная езда на спортивном мотоцикле:***вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа: формирование навыка движения по трассе, формирование навыков прохождения кроссовой трассы на больших скоростях.

Форма занятия:на трассе, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля:выполнение заданий.

**Организация и проведение соревнований.** Подготовка спец. трассы для мотокросса. Установка световой сигнализации. Положения линейных судей и их действия в случае завалов, падений, столкновений спортсменов. Правила безопасности на соревнованиях.

Практическая работа: участие в соревнованиях различного уровня.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: подведение итогов соревнований.

**Заключительное занятие:** подведение итогов работы секции; награждение лучших обучающихся секции; рекомендации по работе в летний период. Проверка знаний.

Практическая работа: проведение показательного заезда с участием лучших воспитанников.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа. Занятия по общефизической подготовке. Включает набор общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств. Большое внимание уделяется скоростно силовой тренировке, развитию координационных способностей.

Практическая работа: выполнение упражнений

Форма занятия: спортивная тренировка

Форма контроля: оценка физических качеств

**Планируемые результаты освоения программы:**

Познавательные универсальные учебные действия:

- изучить правила соревнований;
- изучить устройство кроссового мотоцикла,
- изучить устройство двигателя;
- изучить правила дорожного движения



- научиться водить мотоцикл;
- научатся работать с инструментом, соблюдая правила техники безопасности;
- узнают о принципах первой помощи.

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- волевые качества;
- развивать личный познавательный интерес к техническому творчеству;
- эмоциональную устойчивость.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- составлять план работы;
- анализировать результат действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- работать в команде;
- отстаивать свое мнение;
- общаться корректно.

#### Учебно-тематический план

№	Тема			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Начальное занятие	3	3	–
2.	Общее устройство кроссового мотоцикла	23	9	14
3.	Устройство мотоциклетного двигателя	20	9	11

4.	Особенности организации соревнований по мотокроссу	11	6	5
5.	Обучение движению на спортивном мотоцикле	38	9	20
6.	Общая физическая подготовка	13	–	13
7	Правила дорожного движения	5	–	5
8	Тех. обслуживание, мотоцикла	14	3	11
9	Первая помощь	8	3	5
10	Изучение теоретических материалов о мотокроссе	8	–	8
11	Обеспечение безопасности на соревнованиях и тренировках	14	3	11
12	Спортивно-тренировочная езда на мотоцикле	38	9	29
13	Организация и проведение соревнований	17	3	16
14	Заключительное занятие	5	3	2
	Итого	216	60	156

Всего: 216 часов

## **Выводы по 2 главе**

Во второй главе изложена организация опытно-экспериментальной работы, выделена контрольная и исследуемая группы подростков, определены методы изучения уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни.

Ведущее значение отведено разработанной программе по мотокроссу, которая направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков. В пояснительной записке программы обоснован выбор подросткового возраста для эффективного формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка, в которой обоснована актуальность программы, определены цели и задачи, далее представлена форма организации занятий, требования к организации занятий, дидактические принципы, материально-техническое обеспечение, непосредственно содержание программы и учебно-тематический план, а также разработана структура формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на занятиях.

## **ГЛАВА 3. Результаты экспериментальной работы по оценке эффективности сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе реализации программы по мотокроссу**

### **3.1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента**

Экспериментальная работа организована на базе МБОУ "СОШ № 19 города Челябинска.

Были определены исследуемая группа и контрольная группа по 24 мальчика подростка в каждой группе. В исследуемой группе, внедрялась программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни по мотокроссу. Эта группа посещали дополнительные занятия три раза в неделю в спортивной школе.

Контрольная группа состояла из подростков, которые не принимали участия в реализации данной программы. На констатирующем этапе экспериментальной работы нами с использованием модифицированной методики автор В.Н. Мошкин проведена диагностика уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков контрольной и экспериментальной группы. С целью сравнения и оценки валидности полученных данных оценили показатели, полученные В.Н. Мошкиным при изучении состояния культуры здоровья и безопасности у школьников г. Барнаул.

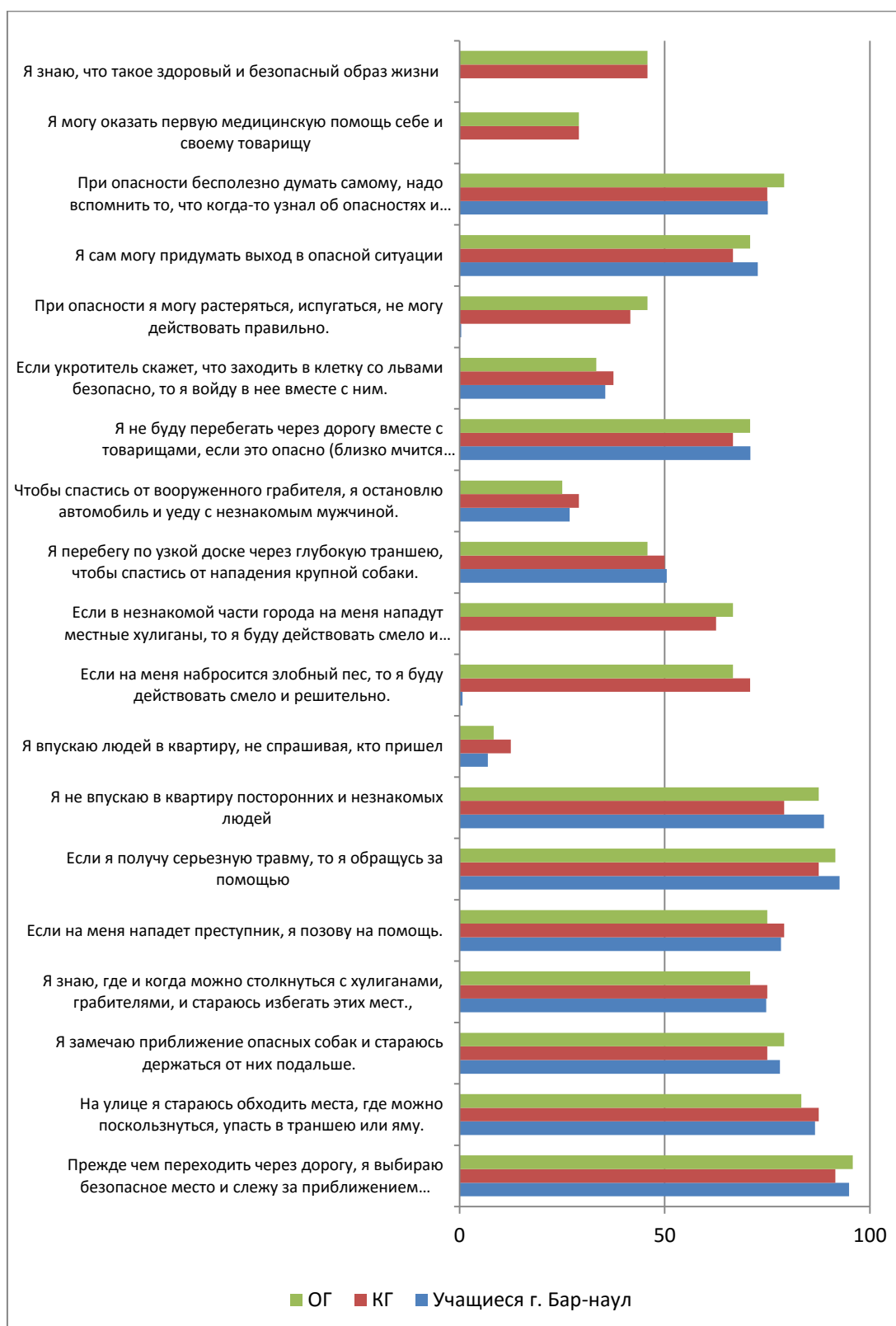
Согласие или несогласие с предложенными утверждениями свидетельствует об уровне мотивации подростков к здоровому и безопасному образу жизни и позволяет определить уровень осторожности по отношению к различным опасным факторам. Для анализа взяли показатели 20 утверждений, так как 5 утверждений являются подтверждающими и могут рассматриваться как индикаторы ошибок.

**Динамика мнений подростков 6-7-х классов 19 школы г. Челябинска  
и 108-й школы г. Барнаула**

Утверждения анкеты (порядковые номера утверждений сохранены в соответствии с содержанием анкеты)	% учащихся, согласившихся с утверждением		
	Учащиеся г. Барнаул	КГ	ОГ
Прежде чем переходить через дорогу, я выбираю безопасное место и слежу за приближением автомобилей, чтобы избежать беды.	94,9	91,6	95,8
На улице я стараюсь обходить места, где можно поскользнуться, упасть в траншею или яму.	86,6	87,5	83,3
Я замечаю приближение опасных собак и стараюсь держаться от них подальше.	78,1	75	79,1
Я знаю, где и когда можно столкнуться с хулиганами, грабителями, и стараюсь избегать этих мест.,	74,7	75	70,8
Если на меня нападет преступник, я позову на помощь.	78,3	79,1	75
Если я получу серьезную травму, то я обращусь за помощью	92,6	87,5	91,6
Я не впускаю в квартиру посторонних и незнакомых людей	88,8	79,1	87,5
Я впускаю людей в квартиру, не спрашивая, кто пришел	6,91	12,5	8,3

Если на меня набросится злобный пес, то я буду действовать смело и решительно.	73,3%	70,8	66,6
Если в незнакомой части города на меня нападут местные хулиганы, то я буду действовать смело и решительно	67,3%,	62,5	66,6
Я перебегу по узкой доске через глубокую траншею, чтобы спастись от нападения крупной собаки.	50,5	50	45,8
Чтобы спастись от вооруженного грабителя, я остановлю автомобиль и уеду с незнакомым мужчиной.	26,8	29,1	25
Я не буду перебегать через дорогу вместе с товарищами, если это опасно (близко мчится автомобиль и т.д.).	70,9	66,6	70,8
Если укротитель скажет, что заходить в клетку со львами безопасно, то я войду в нее вместе с ним.	35,5	37,5	33,3
При опасности я могу растеряться, испугаться, не могу действовать правильно.	41,9%	41,6	45,8
Я сам могу придумать выход в опасной ситуации	72,7	66,6	70,8
При опасности бесполезно думать самому, надо вспомнить то, что когда-то узнал об опасностях и самозащите.	75,1	75	79,1
Я могу оказать первую медицинскую помощь себе и своему товарищу		29,1	29,1
Я знаю, что такое здоровый и безопасный образ жизни		45,8	45,8

Рисунок 1. Динамика мнений подростков 6-7-х классов 19 школы г. Челябинска и 108-й школы г. Барнаула



Обозначения: КГ – контрольная группа, ОГ – основная группа.

При сравнении показателей сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков г. Барнаула и г. Челябинска сравнительные отличия составляют не более 10%, но при разнице в выборке можно отметить, что данные имеют близкие значения, что позволяет сделать вывод о правильности выборки.

Сопоставление мнений школьников по поводу утверждений показывает, что школьники в большей степени склонны обратиться за помощью при травме, чем при нападении преступника.

Девять школьников из десяти дверь незнакомцу не откроют. Один из десяти сделает это. Ответы на данные утверждения свидетельствуют о высоком уровне достоверности полученных данных.

При соотнесении мнений по поводу готовности к самозащите от собаки с отношением к мнению о готовности замечать и избегать собак обнаруживается, что готовность замечать и избегать собак оценивается опрошенными значительно выше, чем готовность к самозащите. Достаточно высокий процент подростков сомневается в ответе, около 8,3%

При сопоставлении оценок школьников мнения «готовность к отражению нападения хулиганов» с оценками мнения «стремление избегать столкновений» стремятся избегать криминогенные ситуации 70,8 – 75 % школьников, готовы к смелым действиям 62,5 – 66,6%.

У подростков самая низкая самооценка своей готовности к таким действиям (отрицательную оценку мнения дали 37,5% опрошенных подростков).

В ответе на утверждение «Чтобы спастись от вооруженного грабителя, я остановлю автомобиль и уеду с незнакомым мужчиной» сомневается всего 1 подросток - 4,15%.

На основе сопоставления данных о самооценке школьников своей готовности к смелым действиям при нападении собаки и при защите от хулиганов, к оправданному риску при спасении от собаки, к оправданному



рisku при нападении вооруженного грабителя, к неоправданному риску войти в клетку со львом с самооценкой (не конкретно, но вообще, отвлеченно) склонности испугаться и неправильно действовать при опасности сформулируем выводы о соотношении готовности школьников к смелым и рискованным действиям в различных условиях. Ответы школьников по поводу мнений, касающихся проблемы готовности к риску, к смелым и решительным действиям позволяют сделать вывод о характерной склонности к неоправданному риску для одной трети подростков.

Сопоставление оценок утверждения (готовность к повышенному риску на дороге вслед за товарищами) показывает, что отказаться выбежать на дорогу вслед за товарищами 34,4% и 29,2 %.

Школьники значительно ниже оценивают свои возможности к самозащите при отвлеченном абстрактном их рассмотрении, чем при оценке своих возможностей в конкретных ситуациях физического риска. В то же время школьники ниже оценивают свою готовность действовать при нападении преступника (когда можно попытаться спастись на машине незнакомца, что требует правильной оценки степени риска при таком способе спасения), чем при отвлеченной оценке своей готовности правильно действовать при опасности. При стабильности самооценки возможностей справиться с хулиганами происходит падение оценки своей готовности справиться с собакой

Примерно  $\frac{3}{4}$  подростков высоко оценивают свои интеллектуальные возможности в опасных ситуациях. Подростки более склонны к высокой самооценке своего интеллекта. Имеется тенденция (от младших к старшим классам) сокращения доли школьников, признающих бесполезность самостоятельных размышлений при опасности. Это свидетельствует о росте самостоятельности школьников в осмыслении проблем безопасности по мере продвижения к старшим классам.

Значительная часть опрошенных школьников одновременно признают правильность противоположных по смыслу утверждений (признание возможности самостоятельного поиска выхода в опасной ситуации) и (при опасности бесполезно думать самому). Эти данные свидетельствуют о противоречивости мировоззренческих взглядов школьников на роль самого человека в обеспечении безопасности.

Необходимо отметить достаточно низкий уровень знаний о здоровом образе жизни – 45,8% и первой помощи. – 29,1%.

Выводы.

1. Подростки высоко оценивают свои возможности при опасности, склонны к оправданному риску. (66,6 – 70,8%)
2. Высоко оценивают свои умственные способности в решении проблем безопасности и поэтому переоценивают возможности человека в случае опасности.(75-79,1%)
3. Высоко оценивают свою готовность к опасностям на дорогах. (70,5-100%)
4. Готовы проявить смелость и решительность, помочь другим, рискуя собой. (75 – 91,1%)
5. Не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни и первой помощи. (29-45,8 %)

### **3.2. Сравнительный анализ результатов контрольного и констатирующего этапов эксперимента**

На этапе контрольного эксперимента проведен анализ уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у мальчиков подростков контрольной и исследуемой групп. А также оценили уровень сформированности универсальных учебных действий.

Универсальные учебные действия, которые оцениваются в процессе контрольных мероприятий на занятиях в рамках реализации программы.

Оценка проводится по трем уровням: средний, высокий, низкий. (Программа В. Н. Башмакова)<http://syut-ntsk.ru/мотокросс-программа/>

Познавательные универсальные учебные действия:

**Планируемые результаты освоения программы:**

Познавательные универсальные учебные действия:

- изучить правила соревнований;
- изучить устройство кроссового мотоцикла,
- изучить устройство двигателя;
- изучить правила дорожного движения
- научиться водить мотоцикл;
- научатся работать с инструментом, соблюдая правила техники безопасности;
- узнают о принципах первой помощи.

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- волевые качества;
- развивать личный познавательный интерес к техническому творчеству;
- эмоциональную устойчивость.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- составлять план работы;
- анализировать результат действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- работать в команде;
- отстаивать свое мнение;
- общаться корректно.

Для анализа уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни мы проанализировали универсальные учебные действия наиболее с ними связанные.

Таблица. Уровень сформированности познавательных УУД

Виды УУД	Название УУД	Уровень сформированности %		
		(Высокий)	(Средний)	(Низкий)
Познавательные универсальные учебные действия:	Узнают о правилах вождения мотоцикла;	79,1	20,8	0
	Научатся самостоятельно двигаться тормозить;	70,8	29,1	0
	Научатся работать с инструментом, соблюдая правила техники безопасности;	66,6	33,3	0
	Научатся анализировать объекты с целью выделения признаков (существенных и несущественных);	54,1	29,1	16,6
	Узнают о принципах первой помощи.	75	25	0
	Узнают о правилах дорожного движения;	95,8	0	0

Рисунок. Уровень сформированности познавательных УУД

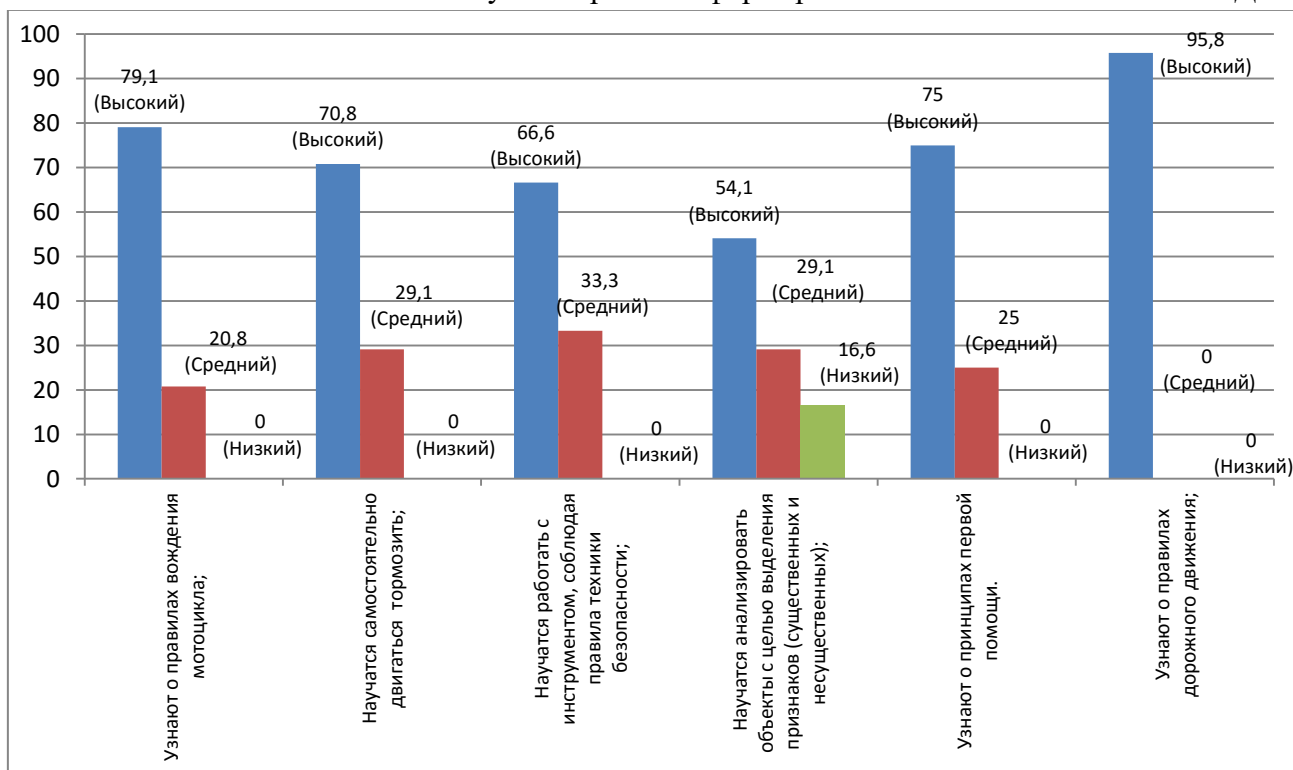


Таблица. Уровень сформированности коммуникативных УУД

	Название УУД	Уровень сформированности %		
		Высокий	Средний	Низкий
Коммуникативные универсальные учебные действия.	Учитывать разные мнения;	58,3	41,6	0
	Соблюдать корректность в высказываниях.	62,5	37,5	0
	Формулировать собственное мнение и позицию;	54,1	25	20,8

Рисунок. Уровень сформированности коммуникативных УУД

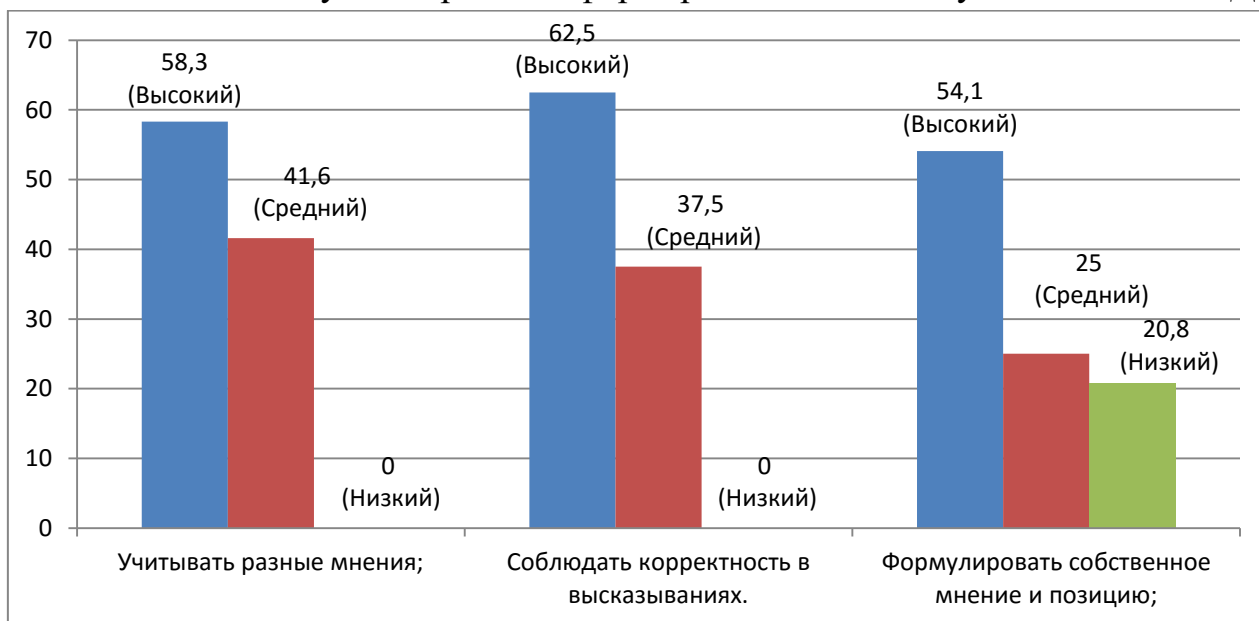


Таблица. Уровень сформированности личностных УУД

	Название УУД	Уровень сформированности %		
		Высокий	Средний	Низкий
Личностные универсальные учебные действия.	Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;	79,1	20,8	0

Рисунок. Уровень сформированности личностных УУД

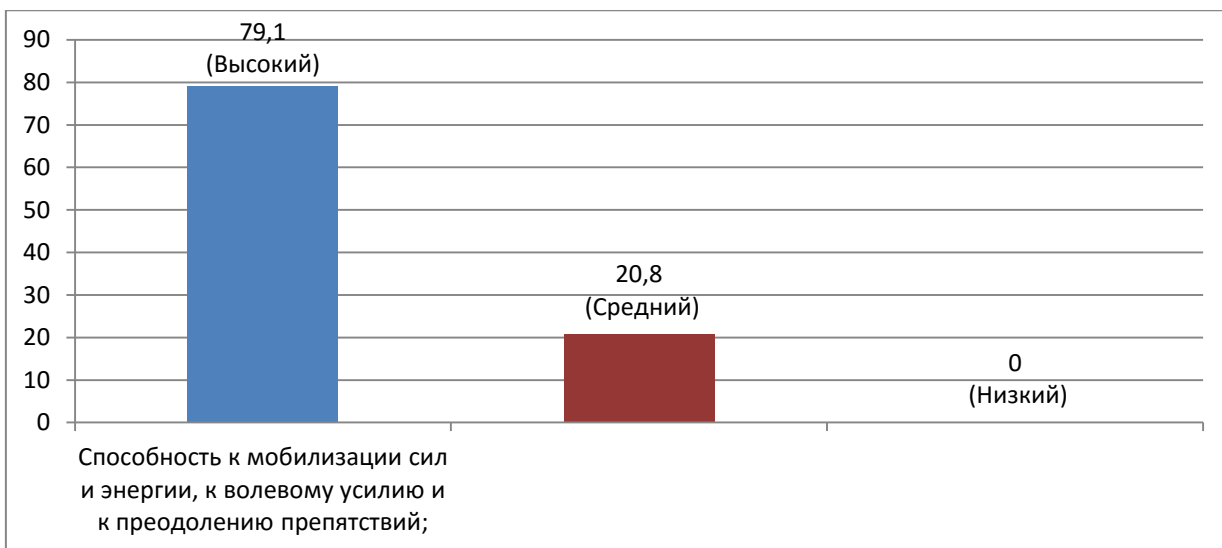
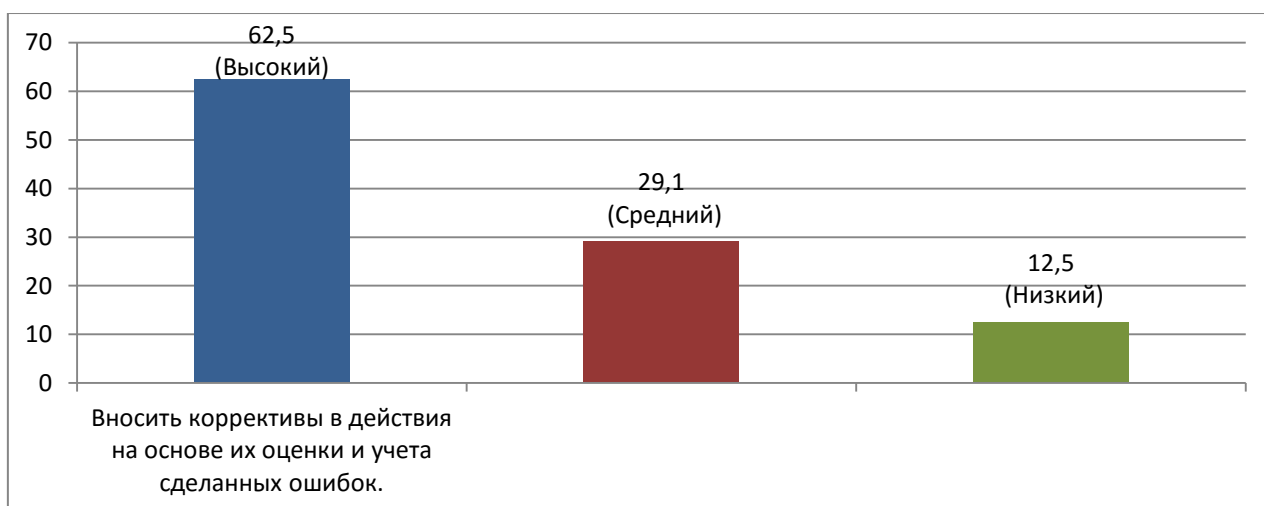


Таблица. Уровень сформированности регулятивных УУД

Регулятивные универсальные учебные действия.	Название УУД	Уровень сформированности %		
		Высокий	Средний	Низкий
	Вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.	62,5	29,1	12,5

Рисунок. Уровень сформированности регулятивных УУД



На высоком уровне сформированы познавательные учебные действия, необходимо отметить высокий уровень знаний о правилах дорожного движения – 95,8 и принципах первой медицинской помощи – 75 %.

Регулятивные УУД в частности умение вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок, которое является очень важным при организации поведения в повседневной жизни, имеет высокий уровень сформированности у 62,5 % подростков, но в тоже время недостаточно сформировано у 3 обучающихся, что составляет 12,5 %.

Анализируя коммуникативные УУД необходимо отметить, что учитывать разные мнения способны только 58,3% подростков, а не умеют формулировать собственное мнение и позицию – 20,8%.

Таблица

**Динамика мнений подростков 6-7-х классов 19 школы г. Челябинска**

Утверждения анкеты (порядковые номера утверждений сохранены в соответствии с содержанием анкеты)	% учащихся, согласившихся с утверждением			
	КГ-1	КГ-2	ОГ-1	ОГ-2
Прежде чем переходить через дорогу, я выбираю безопасное место и слежу за приближением автомобилей, чтобы избежать беды.	91,6	91,6	95,8	95,8
На улице я стараюсь обходить места, где можно поскользнуться, упасть в траншею или яму.	87,5	87,5	83,3	95,8
Я замечаю приближение опасных собак и стараюсь держаться от них подальше.	75	80,3	79,1	91,6
Я знаю, где и когда можно столкнуться с хулиганами, грабителями, и стараюсь избегать этих мест.	75	75	70,8	87,5
Если на меня нападет преступник, я позову на помощь.	79,1	79,1	75	100



Если я получу серьезную травму, то я обращусь за помощью	87,5	87,5	91,6	100
Я не впускаю в квартиру посторонних и незнакомых людей	79,1	79,1	87,5	100
Я впускаю людей в квартиру, не спрашивая, кто пришел	12,5	12,5	8,3	-
Если на меня набросится злобный пес, то я буду действовать смело и решительно.	70,8	70,8	66,6	83,3
Если в незнакомой части города на меня нападут местные хулиганы, то я буду действовать смело и решительно	62,5	62,5	66,6	87,5
Я перебегу по узкой доске через глубокую траншею, чтобы спастись от нападения крупной собаки.	50	50	45,8	79,1
Чтобы спастись от вооруженного грабителя, я остановлю автомобиль и уеду с незнакомым мужчиной.	29,1	29,1	25	20,8
Я не буду перебегать через дорогу вместе с товарищами, если это опасно (близко мчится автомобиль и т.д.).	66,6	66,6	70,8	95,8
Если укротитель скажет, что заходить в клетку со львами безопасно, то я войду в нее вместе с ним.	37,5	37,5	33,3	20,8
При опасности я могу растеряться, испугаться, не могу действовать правильно.	41,6	41,6	45,8	16,6
Я сам могу придумать выход в опасной ситуации	66,6	66,6	70,8	79,1

При опасности бесполезно думать самому, надо вспомнить то, что когда-то узнал об опасностях и самозащите.	75	75	79,1	66,6
Я могу оказать первую медицинскую помощь себе и своему товарищу	29,1	29,1	29,1	83,3
Я знаю, что такое здоровый и безопасный образ жизни	45,8	45,8	45,8	87,5

Обозначения: КГ-1 – контрольная группа, констатирующий эксперимент, КГ-2 – контрольная группа контрольный эксперимент, ОГ-1 – основная группа, констатирующий эксперимент, ОГ-2 – основная группа контрольный эксперимент.

При сравнении показателей сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков после реализации программы можно сделать вывод о повышении среднего уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни в среднем на 19,6%.

Необходимо отметить достаточно повышение уровня знаний о здоровом образе жизни – 33,3% и первой помощи. – 54,2%.

Сопоставление мнений школьников по поводу утверждений показывает, что школьники склонны обратиться за помощью в 100 % случаев и при травме и при нападении преступника.

Никто из школьников не откроет двери незнакомому человеку.

При соотнесении мнений по поводу готовности к самозащите от собаки - соответственно 66,6 – 89,3 % на констатирующем и контрольных этапах эксперимента, с отношением к мнению о готовности замечать и избегать собак 79,1 – 91,6 % обнаруживается, что готовность замечать и избегать собак оценивается опрошенными значительно выше, чем готовность к самозащите. При сохранении этой тенденции достоверно возрастет на 16,7 % готовность к самозащите. Достаточно высокий процент подростков

сомневается в ответе, около 8,3% на констатирующем этапе теперь приняли положительное решение.

При сопоставлении оценок школьников мнения «готовность к отражению нападения хулиганов» с оценками мнения «стремление избегать столкновений» стремятся избегать криминогенные ситуации 87,5% школьников, готовы к смелым действиям 83,3%. Эти показатели выровнялись.

На основе сопоставления данных о самооценке школьников своей готовности к смелым действиям при нападении собаки и при защите от хулиганов, к оправданному риску при спасении от собаки, к оправданному риску при нападении вооруженного грабителя, к неоправданному риску войти в клетку со львом с самооценкой (не конкретно, но вообще, отвлеченно) склонности испугаться и неправильно действовать при опасности сформулируем выводы о соотношении готовности школьников к смелым и рискованным действиям в различных условиях. Ответы школьников по поводу мнений, касающихся проблемы готовности к риску, к смелым и решительным действиям позволяют сделать вывод о характерной склонности к неоправданному риску для одной трети подростков на констатирующем этапе уменьшилась на 12,5 %. Эта склонность является стойкой психологической характеристикой подросткового возраста, детерминированной физиологически.

Сопоставление оценок утверждения (готовность к повышенному риску на дороге вслед за товарищами) показывает, что откажутся выбежать на дорогу вслед за товарищами 95,8 %, в сравнении - 29,2 %.

Значительно возросла оценка школьников своей возможности для самозащиты, способность самостоятельно действовать в критических ситуациях примерно на 9,1 %

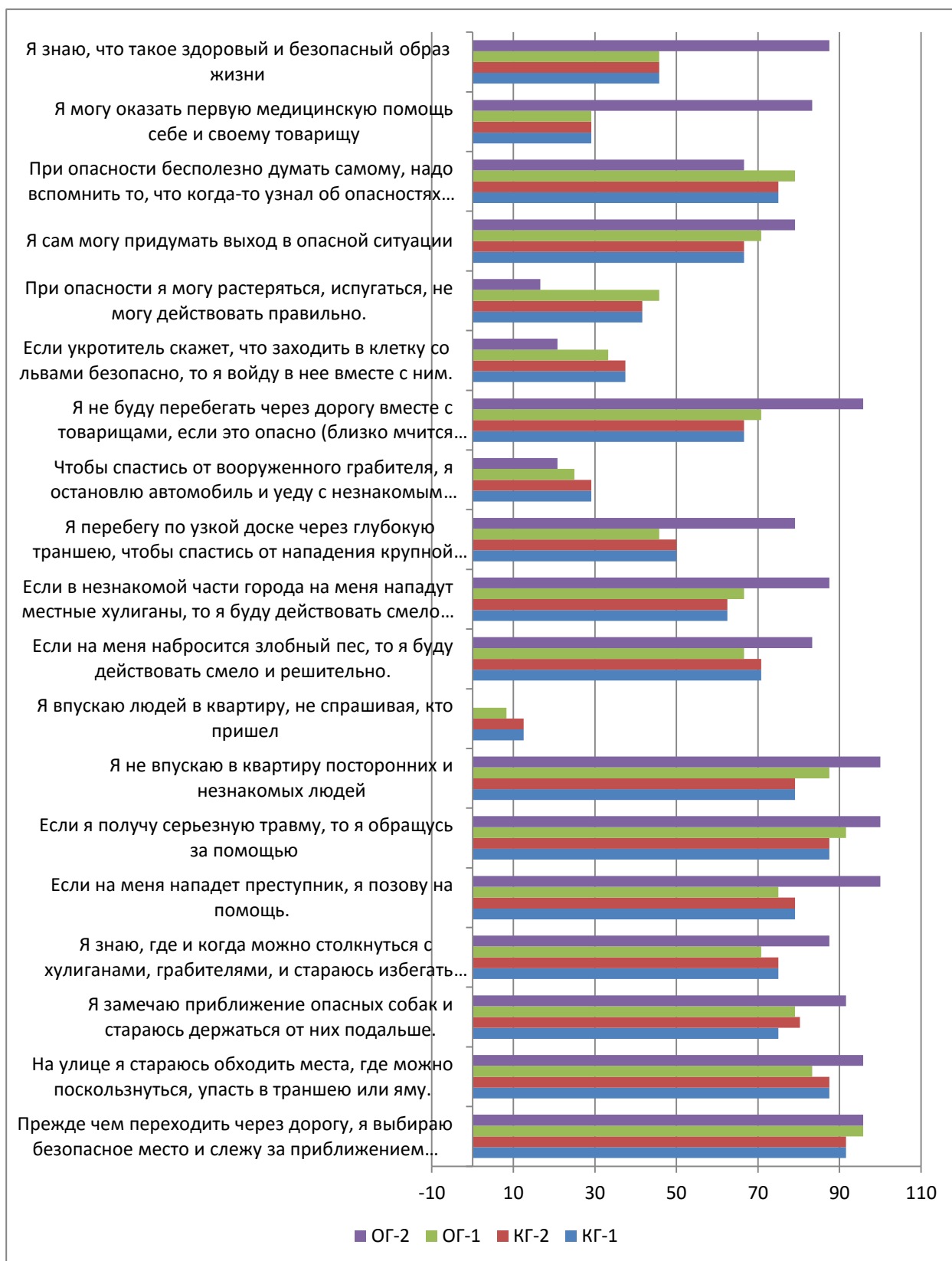
Примерно 20% подростков высоко оценивают свои интеллектуальные возможности в опасных ситуациях, но 33,3 % готовы воспользоваться знаниями, это свидетельствует о повышении уровня знаний о безопасности. Значительная часть опрошенных школьников одновременно признают правильность противоположных по смыслу утверждений (признание возможности самостоятельного поиска выхода в опасной ситуации) и (при опасности бесполезно думать самому). Эти данные свидетельствуют о противоречивости мировоззренческих взглядов школьников на роль самого человека в обеспечении безопасности. Данное противоречие сохраняется.

Выводы.

1. У подростков снизилась готовность к неоправданному риску на 10% и составила 20,8 %
2. Повысилась готовность вести себя собранно, быть внимательными и ответственными в чрезвычайных ситуациях 45,8 – 16,6 %
3. Вырос уровень знаний о правилах безопасной жизни 70,8 – 95,8 %
4. Не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни и первой помощи. (83 - 87%)

Рисунок 2. Динамика мнений подростков 6-7-х классов 19 школы

г. Челябинска



### **Выводы по 3 главе**

По итогам реализации программы по мотокроссу, которая направлена на формировании культуры здорового и безопасного образа жизни высокий уровень сформированности универсальных учебных действий составил 60,3 %.

В характеристике популяции подростков при сохранении общих тенденций, которые выявлены на констатирующем этапе эксперимента, это:

1. Подростки высоко оценивают свои возможности при опасности, склонны к оправданному риску.(66,6 – 70,8%)
2. Высоко оценивают свои умственные способности в решении проблем безопасности и поэтому переоценивают возможности человека в случае опасности.(75-79,1%)
3. Высоко оценивают свою готовность к опасностям на дорогах. (70,5-100%)
4. Готовы проявить смелость и решительность, помочь другим, рискуя собой.(75 – 91,1%)
5. Не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни и первой помощи. (29-45,8 %)

На контрольном этапе исследования выявлены дополнительные тенденции у исследуемой группы подростков, это:

1. У подростков снизилась готовность к неоправданному риску на 10% и составила 20,8 %
2. Повысилась готовность вести себя собранно, быть внимательными и ответственными в чрезвычайных ситуациях 45,8 – 16,6 %
3. Вырос уровень знаний о правилах безопасной жизни 70,8 – 95,8 %
4. Не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни и первой помощи. (83 - 87%)

Можно сделать вывод о повышении уровня культуры здорового и безопасного образа жизни у исследуемой группы подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашего исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом доказана.

В процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом проведена оценка уровня культуры здорового и безопасного образа жизни.

Проанализируем реализацию задач исследования.

Рассмотрены теоретические и методические подходы к процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков. Определены понятия культуры, культуры здоровья и культуры безопасности, Обобщены данные об особенностях формирования культуры здоровья и безопасности у подростков.

Выявлены особенности и оценены возможности мотоспорта как вида спорта для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков. Проанализированы исторические аспекты развития данного вида спорта, даны физиологические, психофизиологические, психологические и эмоциональные характеристики, которые формируются при занятии этим видом спорта.

Разработана программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, занимающихся мотоспортом, отличительной особенностью которой явился не только аспект формирования технических спортивных навыков, но и формирование универсальных учебных действий и культуры здорового и безопасного образа жизни.

Проведено экспериментальное исследование эффективности разработанной программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у подростков, которое подтверждено числовым и табличным материалом.



Поставленная гипотеза - уровень культуры здорового и безопасного образа жизни подростков можно повысить используя программу по мотокроссу – успешно доказана.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: Монография. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Андреева И. Здоровье человека в содержании образования // Педагогика.-2011.-№10.-С.27-33.
3. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. – СПб.: Союз, 2002. – 271 с.
4. Воронцов А. Доверять ли автомату? Автоматические трансмиссии: полвека споров. // Мото. – Июнь. – 2007. – С. 86-92.
5. Быховская И.М. Культура жизнеобеспечения // Культурология. XX век. Энциклопедия. – СПб.: Университетская книга, 1998. – Т. 1. – С. 347-348.
6. Гаркуша Н.С. Интегративная модель воспитания культуры здоровья российских школьников// Психология образования в поликультурном пространстве.-2015.-№30 (2).-С.12-19.
7. Гинцбург М. Г. Устройство и обслуживание мотоциклов. – 4-е изд., перераб. – М. : Машиностроение, 1972.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с.
9. Дахновский Б. Оптимизатор: мотоциклетные системы впрыска топлива. // Мото. – ноябрь. – 2007. – С. 102-105.
10. Ездаков Б. Не попробуешь на зуб: Об эффективных и безопасных приемах проверки системы зажигания. // За рулем. — № 8. – 2007. — С. 218.
11. Запесоцкий А.С. Гуманитарное образование и проблемы духовной безопасности // Педагогика. – 2002. – № 2. – С. 3-8.

12. Использование активных форм и методов обучения в учреждении дополнительного образования детей: сборник материалов / авт.-сост. Л.А.Горлова. — Оренбург: ОДТДМ, 2011. — 104 с.
13. Калинин М. П. Основы устройства мотоцикла. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ДОСААФ, 1968.
14. Кайгородов П.И. Педагогические средства проектирования интегративного курса "Основы культуры безопасной жизнедеятельности": Автореф. дис. канд. пед. наук. — Ростов-на-Дону, 2002. — 25 с.
15. Каташова Ю.А., Еперин А.П. Реализация программы по повышению культуры безопасности на АЭС (УНЦ СПбГТУ, г. Сосновый бор), [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.polar.mephi.ru/ru/conf/1999/Kitashova.html>, свободный. — Загл. с экрана.
16. Коржавин Н. Сцепление для ленивых. // Мото. — Сентябрь. — 2007. — С.100-102.
17. Кузнецов В.Н. Культура безопасности современного российского общества. — М.: РИЦ ИСПИ РАН, 2002. — 68 с.
18. Кузнецов В.Н. Культура безопасности: Социологическое исследование. — М.: Наука, 2001. — 380 с.
19. Лебедев А. Синдром рыжего изолятора: Почему отказывают свечи. // Мото. — Июль. — 2001. — С. 68-69.
20. Лебедев А. Подвиги Гераклов: тест головок цилиндров оппозитов. // Мото. — Апрель. — 2002. — С.104-105.
21. Макаренко В. К., Тома Ж. В., Григорьева О. Д. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи // Спортивный психолог. - 2009. - №2(17). - С. 63-67.
22. Малышев Иван Викторович Особенности социально-психологических и индивидуальных адаптационных характеристик личности подростков разных субкультур // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия.

Психология. Педагогика. 2017. №3 URL:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsialno-psihologicheskikh-i-individualnyh-adaptatsionnyh-harakteristik-lichnosti-podrostkov-raznyh-subkultur>  
(дата обращения: 02.08.2018).

23. Москвитина Ольга Александровна Изучение копинг-стратегий и психологических защит у младших подростков в трудных учебных ситуациях // Universum: психология и образование. 2018. №1 (43) URL:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-koping-strategiy-i-psihologicheskikh-zaschit-u-mladshih-podrostkov-v-trudnyh-uchebnyh-situatsiyah> (дата обращения: 02.08.2018).

24. Мотокросс – суперкросс. Гонки на снегоходах: Правила соревнований. Требования к трассам. Технические требования. – 2003. (Мотоциклетная федерация России.)

25. Мошкин В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников: дис. ... д-р. пед. наук: 13.00.01. - Барнаул, 2004. - 369 с.

26. Немкова И.Н. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности студентов вузов гуманитарных специальностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olo.ru/news/economy/10877.html>, свободный. – Загл. с экрана.

27. Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования: приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 12. - 22.03.2010; Российская газета. - 2011. - 16 фев. - N 5408.

28. Об утверждении государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования: приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (начало публикации) // Вестник образования России. - 2012. - № 14. - С.37-38;

№ 15. - С.35-40. - См. также //ОДО. 2012. № 20, 21; Вестник образования. 2012. № 13; Администратор образования.2012. № 15.С.12-56.

29. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ от 17.12.2010 № 1897 // Вестник образования. - 2011. - № 4. - С.10-77. - // Администратор образования. 2011. № 5. С.32-72.

30. Открытое проектирование музейного пространства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://global.iatp.org.ua/articles/modmus/openpro.html>, свободный. – Загл. с экрана.

31. Про рули и сиденья: Тест-эксклюзив // Мото. – Октябрь. – 2007. – С.14 – 16.

32. Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – СПб: Лань, 2000. – 448 с.

33. Сапронов В. О личности безопасности типа и компетентности в области ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 2002. – № 3. – С. 6-8.

34. Сапронов В. О реформировании образования и развитии ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 2001. – № 4. – С. 8-13.

35. Саттарова Н.И. Информационная безопасность школьников в образовательном учреждении: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 24 с.

36. Силкин А. Н., Карманов Б. С. Пособие механикам мотоциклов. – М.: ДОСААФ, 1970.

37. Смирнов А.Т. Педагогические условия формирования основ безопасности жизнедеятельности учащихся общеобразовательных школ России: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1999. – 17 с.

38. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 160 с.

39. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии с современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
40. Сулла М., Заенчик В., Сергеева О. Уровни непрерывного обучения по ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 1999. – № 2. – С. 28-29.
41. Сулла М.Б. Педагогические основы формирования у учащихся общеобразовательных школ готовности к безопасной деятельности: Дис. докт. пед. наук в виде научного доклада. – М., 1998. – 44 с.
42. Тахохов Борис Александрович Психолого-педагогические особенности современных «Трудных подростков» // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osobennosti-sovremennyh-trudnyh-podroskov> (дата обращения: 02.08.2018).
43. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега — Л., 2014. — 134 с.
44. Халиуллин И.А. Теория и практика современного урока производственного обучения в профессиональной школе. – Казань: РИЦ «Школа», 1998. – 228 с.
45. Швайковский В. В. Первая книга мотоциклиста: Основы устройства, эксплуатации, технического обслуживания и ремонта мотоциклов (мотороллеров, мопедов). – М. : ДОСААФ, 1973.
46. Щупак С. Армируем! (О замене штатных тормозных шлангов армированными). // Мото. – Декабрь. – 2007. – С. 96-97.
47. Якупов А. Формирование транспортной культуры. Главное в обеспечении безопасности дорожного движения // Основы безопасности жизнедеятельности. – 1999. – № 1. – С. 45-50.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### *Приложение 1*

Анкета для учащихся

Дорогой друг! Просим ответить на вопросы анкеты. Фамилию указывать не надо.

Ознакомься с вариантами мнений и отметь те ответы, с которыми ты согласен. Для этого на отдельном листочке напиши столбиком номера мнений (с 1 по 25). Рядом с номерами мнений напиши свои ответы. Если ты согласен с мнением, то напиши «да» (или поставь знак +), если не согласен – напиши «нет» (или поставь знак –), если затрудняешься ответить – поставь вопросительный знак «?».

Благодарим за ответы!

1. Прежде чем переходить через дорогу, я выбираю безопасное место и слежу за приближением автомобилей, чтобы избежать беды.
2. Я замечаю приближение опасных собак и стараюсь держаться от них подальше.
3. Я знаю, где и когда можно столкнуться с хулиганами, грабителями, и стараюсь избегать этих мест.
4. Я впускаю людей в квартиру, не спрашивая, кто пришел.
5. Почувствовав запах газа в квартире, я включу свет и позвоню в газовую службу.
6. При заблаговременном оповещении о наводнении я включу телевизор, радио, выслушаю сообщения и рекомендации;
7. Я покину здание (квартиру) после взрыва, только если существует угроза обрушения конструкции здания;
8. При землетрясении я попытаюсь: отключить электричество, эвакуироваться из здания, занять место вдали от зданий и линий электропередачи;

9. Если я окажусь в лесу, где возник пожар, то останусь на месте до приезда пожарных;
10. Если на мне загорелась одежда я упаду на землю и начну кататься, сбивая пламя.
11. Если на меня нападет преступник, я позову на помощь.
12. В случае опасности главная надежда на помощь взрослых, специалистов: охранников, пожарных, врачей и т.д.
13. Если в незнакомой части города на меня нападут местные хулиганы, то я буду действовать смело и решительно.
14. При опасности я могу растеряться, испугаться, не могу действовать правильно.
15. Я сам могу придумать выход в опасной ситуации.
16. Я могу сам позаботиться о себе. Во многих случаях я могу обезопасить себя, избежать травм, болезней, потерь.
17. Я могу оказать первую медицинскую помощь себе и своему товарищу
18. Если на улице я увижу лежащего человека, на котором лежит электрический провод, я сам уберу с него электропровод.
19. Я стараюсь не повторять своих и чужих ошибок, которые приводят к бедам, потерям, неприятностям.
20. Я знаю, что такое здоровый образ жизни.
21. Я читаю книги о безопасности, самозащите, выживании, смотрю телепередачи о безопасности.
22. Я занимаюсь в спортивной секции.
23. Чтобы спастись от вооруженного грабителя, я остановлю автомобиль и уеду с незнакомым мужчиной.
24. Если незнакомый человек позовет меня к своему автомобилю и попросит меня показать ему дорогу, то я поеду с ним, покажу путь.
25. От беды не уйдешь. От человека ничего не зависит