



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

**Формирование у подростков навыков безопасного поведения  
в природных условиях**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 «Педагогическое образование»  
Магистерская программа  
«Образование в области безопасности жизнедеятельности»

Проверка на объём заимствований:  
74,97 авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
«01.02» 2024 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД, д.п.н., профессор  
ЗМ Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:  
студент группы ЗФ-314-280-2-1  
Резепин Александр Николаевич

Научный руководитель:  
кандидат психологических наук, доцент  
Валеева Галина Валерьевна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ .....	14
1.1 Понятие «безопасное поведение в природных условиях», отраженное в психолого-педагогической литературе.....	14
1.2 Особенности формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях .....	21
1.3 Программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях .....	30
Выводы по первой главе.....	44
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ .....	47
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования.....	47
2.2. Реализация программы формирования безопасного поведения подростков в условиях природной среды.....	51
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации программы формирования безопасного поведения подростков в природных условиях .....	59
Выводы по второй главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе особое значение приобретает формирование навыков безопасного поведения у подростков в условиях природной среды. Забота о сохранении жизни и здоровья молодого поколения является одной из главных задач образования и воспитания. Природная среда представляет важную и неотъемлемую часть жизни каждого человека, но требует особых знаний и навыков для минимизации потенциальных рисков и несчастных случаев.

Все чаще подростки проводят свое свободное время на природе, участвуют в походах, экскурсиях и других активностях, связанных с исследованием окружающего мира. Однако, несмотря на важность таких занятий, наблюдается недостаток знаний и навыков безопасного поведения в природной среде среди подростков. Это может привести к возникновению опасных ситуаций и непредвиденным последствиям [65].

Формирование привычек безопасного образа жизни у подростков – длительный процесс, зависящий от многих государственных, социальных и биологических элементов. Задача государственных органов – создать на государственном и общественном уровне условия для укрепления здоровья и благополучия подростков, предотвращения влияния факторов, угрожающих жизни и здоровью людей [59].

Актуальность работы подтверждается обоснованными статистическими данными. В период с мая по сентябрь 2023 года в российских лесных массивах заблудились более 6 тысяч человек, как сообщает пресс-служба волонтерского поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт». С начала мая 2023 года отряд принял 6049 заявок на поиск пропавших без вести людей в естественной среде. Статистика также показывает, что в среднем в России ежегодно регистрируется свыше 75000 смертельных случаев и около 250000 случаев травматизма. Пожары ежегодно уносят жизни 15000 человек, в то время как на водных объектах фиксируется свыше 5 000 летальных исходов [67]. И это далеко не весь список угроз, с

которыми люди сталкиваются в повседневной жизни. Развитие навыков выживания в природных условиях приобретает особую актуальность для обеспечения безопасности молодежи. Этот навык формируется в ходе реализации учебных программ. В подростковом возрасте у школьников должны формироваться основы экологического мышления. Основой учебной деятельности по вопросам безопасности жизнедеятельности молодых людей должно стать формирование необходимых компетенций и умений. В некоторых случаях люди недостаточно информированы об опасностях окружающей среды. Формирование навыков безопасного поведения у молодых людей является одной из главных задач системы образования [16].

Согласно определению, безопасное поведение – это поведение, обеспечивающее безопасность существования личности, а также не причиняющее вреда другим [56].

По мнению С. Л. Рубинштейна, поведение представляет собой особую форму деятельности. Именно поведением оно становится тогда, когда мотивация действия переходит из предметной плоскости в плоскость индивидуально-социальных взаимодействий (оба эти плана неразделимы: индивидуально-социальные взаимодействия реализуются через объективные). Поведение человека имеет врожденные предрасположенности, но в его основе лежит социально обусловленная деятельность, опосредованная языком и другими знаково-смысловыми системами (социальная обусловленность поведения).

У человека безопасное поведение – это целенаправленная система последовательных действий, обеспечивающих относительно безопасный контакт личности с окружающими условиями, опосредующих связь живых существ с теми свойствами среды, от которых зависит сохранение и развитие их жизни, обеспечение удовлетворение жизненных интересов и достижение значимых целей. Актуальность проблемы формирования навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях связана с развитием сообществ.

В процессе исторического развития сообщества из поколения в поколение передавали наследие и традиции, формировавшие культуру выживания в природной среде. Ситуация, складывающаяся в стране, остро требует усиления подготовки нового поколения в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию безопасного образа жизни [26].

В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения здоровье и благополучие школьников являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Стандарт нового поколения способствует формированию знаний, взглядов, интересов и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знаний о неблагоприятных элементах риска для безопасности здоровья на основе реализации междисциплинарных связей [66].

В педагогической теории и практике ведется поиск путей и средств подготовки школьников к безопасному поведению. Т. С. Назарова, В. С. Шаповаленко, А. Т. Смирнов раскрыли теоретические вопросы курса ОБЖ и преподавания основ ОБЖ. Проблема воспитания культуры безопасности рассматривается в работах Л. Н. Горина, В. Н. Мошкин, А. В. Попков: ученые рассматривают сущность, структуру, содержание и направления деятельности, методы и формы образования [35].

Вопросы создания педагогических условий, способствующих формированию навыков, опыта безопасного поведения, готовности к эффективным действиям в природных условиях у старшеклассников освещены в трудах Р. В. Григорян, Н. В. Елисеева, Я. Б. Каплан, В. Ф. Купецкова, А. М. Купов, А. Г. Маслов, Т. Г. Хромцова, С. П. Черный, А. В. Шигаев и других ученых.

Однако практически все авторы рассматривают безопасное поведение в какой-либо одной ситуации – в дорожном движении, при пожаре, в быту и т.д. Сущность и компоненты безопасного поведения, психолого-педагогические механизмы, условия и средства развития

готовности к безопасному поведению в природных условиях не выявлены в полной мере.

Следовательно, несмотря на интерес исследователей к проблеме формирования у подростков навыков безопасного поведения, вопрос о формировании навыков безопасного поведения в естественных природных условиях по-прежнему недостаточно освещен.

Таким образом, источником названных выше проблем являются следующие **противоречия**:

– на *социально-педагогическом уровне* – между социальными потребностями подростка в безопасном поведении и отсутствием педагогических условий в процессе учебной деятельности, способствующих формированию безопасного и здорового образа жизни с учетом возрастных и типологических особенностей организма;

– на *методологическом уровне* – между значимостью естественнонаучного образования в формировании навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях и недостаточной интеграцией естественнонаучных курсов, преподаваемых в основном и дополнительном образовании;

– на *практическом уровне* – между необходимостью создания условий формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях и недостаточным уровнем исследованности педагогических условий, позволяющих формировать навыки безопасного поведения обучающихся к деятельности в естественной среде.

Актуальность указанной проблемы определила выбор темы диссертационного исследования: **«Формирование у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях»**.

Поскольку наше исследование проводилось в общеобразовательной школе, мы вносим уточнение: формирование навыков безопасного поведения мы рассматриваем у подростков 15-17 лет.

**Цель исследования** – разработка и апробирование программы

формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях и обоснование педагогических условий, необходимых для ее реализации.

В соответствии с поставленной целью определился и **объект исследования** – безопасное поведение в природных условиях.

**Предмет исследования** – процесс формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

**Гипотеза исследования:** процесс формирования у подростков навыков безопасного поведения в условиях природной среды будет успешным, если:

- проведен анализ теоретических и методологических основ проблемы формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, а также определены основные понятия исследования;

- выявлены психолого-педагогические условия формирования у подростков навыков безопасного поведения в природной среде;

- разработана программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, основанная на методологических подходах, выявленных в ходе исследования;

- отобраны диагностические инструменты, позволяющие оценить уровень сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

В контексте определенной проблематики, с учетом поставленных цели, объекта и предмета исследования, а также сформулированной гипотезы, были разработаны и конкретизированы следующие **задачи исследования:**

1. Провести анализ теоретических и методологических основ проблемы формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, определить основные понятия исследования.

2. Изучить особенности формирования навыков безопасного поведения у подростков в природной среде.

3. Создать программу формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, основанную на методологических подходах, выявленных в ходе исследования.

4. Разработать диагностический инструментарий, позволяющий оценить уровень сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

**Теоретико-методологическая основа исследования** включает *системный* подход, предложенный учеными в области педагогики и психологии, включая Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, и Б. Ф. Ломова и С. Л. Рубинштейна. Этот подход охватывает многоаспектный анализ формирования навыков безопасного поведения в природной среде, совмещая внутренние психологические процессы и внешние социально-образовательные факторы.

Исследование также опирается на *личностно-деятельностный* подход, разработанный Б. Г. Ананьевым, Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, А. К. Марковой, и Д. Б. Элькониным, которые подчеркивают роль личности в организации и регулировании собственной деятельности. Концепции возрастного развития от А. В. Петровского, В. И. Слободчикова, Г. А. Цукермана и Э. Эриксона дополняют этот подход, исследуя стадии развития человека как активного участника своего жизненного пути.

Важную роль в исследовании играют работы З. И. Тюмасевой, И. Л. Ореховой, Г. В. Валеевой и других, освещающие действия при вынужденной автономии человека в природных условиях.

**Комплекс методов педагогического исследования** применялся для решения поставленных задач:

– *теоретические методы* – анализ психолого-педагогической, экологической литературы для выявления условий реализации деятельности в природных условиях;

– *эмпирические методы* – беседа, наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование для изучения психоэмоционального и мотивационно-



го показателей;

– *методы математической обработки* результатов диагностической работы.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось в три этапа в период с 2021 по 2024 гг. на базе Частного общеобразовательного учреждения «Заокская ХСОШ» Заокского района Тульской области. В исследовании принимали участие учащиеся 15-17 лет в количестве 20 человек.

**Этапы исследования:** В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось в три этапа в течение 2021-2024 гг.

**На первом этапе исследования (2021-2022 гг.) – констатирующем** – изучалась психолого-педагогическая, биолого-экологическая, научно-методическая литература на предмет степени разработанности проблемы исследования, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, методика проведения опытно-экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

**На втором этапе (2022-2023 гг.) – формирующем** – проводилась опытно-экспериментальная работа, разрабатывалась программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. Апробировалась разработанная в ходе исследования программа и выявленные педагогические условия ее реализации, вносились необходимые коррективы и уточнения.

**На третьем этапе (2023-2024 гг.) – контрольном** – анализировались и обрабатывались результаты опытно-экспериментальной работы, формулировались выводы и рекомендации по дальнейшему совершенствованию работы по формированию у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. Аналитическое изложение материалов эксперимента и выводов. Оформление исследовательской работы.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования** обеспечивается через применение *системного и личностно-*

*деятельностного* подходов, для обоснования основных идей; использование разнообразных методов, соответствующих предмету исследования; множественные источники информации; статистическую значимость экспериментальных данных; анализ последних достижений в психолого-педагогической науке; использование апробированных инструментов, соответствующих поставленной цели, задач, объекта, предмета и проверки гипотезы исследования.

**Научная новизна исследования заключается в следующем:**

1. Определена совокупность методологических подходов к исследованию особенностей формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. Системный подход обеспечивает исследование безопасного поведения в природных условиях как многоуровневого, иерархически организованного обучения, особенности функционирования которого обусловлены совокупностью психологических факторов и психолого-педагогических условий. Личностно-деятельностный подход обеспечивает исследование формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, рассматривая индивида как активного субъекта деятельности, чьё поведение определяется не только внешними условиями, но и внутренними психологическими процессами, такими как самостоятельность, инициатива и ответственность индивида в процессе формирования навыков и его взаимодействие с природной средой.

2. Выявлены ключевые характеристики навыков безопасного поведения подростков: здоровый образ жизни; автономное выживание; оказание первой помощи; управление стрессом; принятие решений.

3. Выявлены особенности формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях: создание ситуации благоприятного психологического климата; рефлексия психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о

деятельности подростков в природных условиях; прогнозирование и моделирование собственной деятельности в природных условиях.

4. Разработана программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

**Теоретическая значимость** исследования заключается:

- в обосновании совокупности научных подходов (системного и личностно-деятельностного) и их принципов как теоретико-методологической базы формирования навыков безопасного поведения в природных условиях;
- в определении понятия «формирование навыков безопасного поведения в природных условиях», которое следует понимать как процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности у подростков, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в природных условиях.

**Практическая значимость** заключается: в том, что оно направлено на совершенствование педагогической деятельности в аспекте формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях; в разработке методического обеспечения – программы формирования у подростков навыков безопасного поведения, которое включает программу «Территория безопасности», ролевых игр «Безопасная среда». Разработанная программа может быть использована в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования.

**Апробация и внедрение результатов** исследования осуществлялась посредством:

- участия автора в XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» в апреле 2023 года с докладом на

тему «Формирование психологической безопасности у подростков в условиях окружающей среды»;

– написания статьи по результатам второго года исследования на тему: «Формирование психологической безопасности у подростков в условиях окружающей среды» в сборнике статей «Экологическая безопасность, здоровье и образование» по итогам XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, апрель 2023;

– написания статьи по результатам первого года исследования на тему: «Формирование здорового и безопасного образа жизни у взрослого населения» для публикации в научном журнале «Студенческий» в сентябре 2022 года.

**На защиту выносятся:**

1. Основные базовые понятия исследования:

– «навыки безопасного поведения» – действия, обеспечивающие человеку предотвращение опасности и соблюдение безопасной жизнедеятельности. Навыками безопасного поведения в природных условиях являются: здоровый образ жизни, автономное выживание, оказание первой помощи, управление стрессом, принятие решений;

– «формирование навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях» – процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности у подростков, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в природных условиях.

2. Программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в условиях природной среды, разработанная на основе системного и личностно-деятельностного подходов.

3. Педагогические условия реализации программы формирования у подростков навыков безопасного поведения в условиях природной среды.

### **Структура и объем выпускной квалификационной работы.**

Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 61 наименований, приложения. Работа изложена на 76 страницах, включающих 2 приложения, включены рисунки, таблицы.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

## **1.1 Понятие «безопасное поведение в природных условиях», отраженное в психолого-педагогической литературе**

Основная цель данного исследования заключается в решении проблем, связанных с формированием навыков безопасного поведения молодых людей в природной среде. Тема обеспечения безопасности человека в природных условиях настолько обширна, что сложно ее полностью охватить. Безопасность состоит из бесконечного количества конкретных вопросов и соответствующих ответов. В настоящее время существует множество рекомендаций и правил поведения в различных природных ситуациях, которые иногда могут противоречить друг другу [60].

Среди этих ситуаций можно выделить катастрофические естественные бедствия, такие как землетрясения, наводнения и извержения вулканов. Эти явления часто непредсказуемы по времени и месту возникновения, а также по масштабам последствий. Проблемы обеспечения безопасности человека в таких ситуациях, а также в случае техногенных катастроф, включая аварии на транспорте, которые остаются за пределами объема нашего исследования [27].

Обеспечение безопасности человека в природных условиях рассматривается в нескольких областях:

1. Экология и охрана окружающей среды, где изучается взаимодействие человека с природой и разрабатываются методы охраны окружающей среды.
2. География и геология, которые занимаются анализом природных условий и определением потенциальных опасностей.
3. Метеорология, предсказывающая стихийные бедствия, такие как ураганы и торнадо.

4. Спасательная служба и гражданская оборона, координирующие действия в чрезвычайных ситуациях.

5. Туризм и экстремальные виды спорта, где обеспечивается безопасность людей в природной среде [53].

6. Образование и подготовка, в рамках которых проводится обучение населения основам безопасности.

7. Медицина и первая помощь, предоставляющие методы лечения и оказания помощи при травмах в природных условиях [48].

Рассмотрим понятие «*безопасное поведение*», которое является одним из ключевых понятий в научных психолого-педагогических трудах, поскольку оно отражает фундаментальные аспекты заботы о человеческой безопасности и благополучии. Чтобы определить данное понятие на основе родовидового анализа, следует обратиться к понятиям «безопасность» и «поведение». Анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать вывод, что *безопасность* человека следует рассматривать как состояние, при котором отсутствует угроза его жизни и здоровью. В современном обществе, где люди часто сталкиваются с различными опасностями и рисками, важно осознавать необходимость безопасного поведения и уметь его применять в различных ситуациях [41].

Понятие «*поведение*» в общеметодологическом смысле обозначает комплекс взаимосвязанных действий или реакций организма, человека или социальной группы, направленных на взаимодействие с внешней средой. Это понятие включает в себя не только непосредственные действия, но и умственную деятельность, эмоциональные реакции и мотивационные аспекты. Поведение может быть сознательным и целенаправленным или неосознанным, порожденным внутренними стимулами или внешними воздействиями. В широком смысле поведение рассматривается как способ адаптации к окружающей среде и выполнения определенных функций в рамках социальной или биологической системы [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

*Безопасное поведение*, в научном контексте, обычно определяется как набор действий и решений, направленных на предотвращение травм, аварий или других нежелательных инцидентов, а также на минимизацию потенциального вреда для здоровья и жизни человека. Это включает в себя осознанное соблюдение правил и процедур безопасности, оценку рисков в различных ситуациях и принятие мер по снижению этих рисков. Безопасное поведение также включает развитие навыков, необходимых для адекватной реакции в случае возникновения опасных ситуаций [40].

Б. Ф. Ломов дает следующее определение: «*безопасное поведение* – это не только следствие внешнего воздействия правил и норм, но и результат внутреннего психологического установления на предупреждение рисков и опасностей». Согласно Джеймсу Ризону, известного своими работами в области безопасности: «*безопасное поведение* – это не просто отсутствие рисков, но активное управление потенциальной опасностью в рамках наших возможностей и ресурсов». Специалист промышленной безопасности Жерар Фогель отмечает: «*безопасное поведение* на рабочем месте – это не инстинкт, а навык, который нужно развивать и постоянно поддерживать».

В научных психолого-педагогических трудах понятие «безопасное поведение» рассматривается как совокупность знаний, навыков и умений, которые необходимы для минимизации рисков и обеспечения безопасности жизни и здоровья. Оно включает психологические и педагогические аспекты, а также различные социальные и практические навыки. Педагогика и психология играют важную роль в формировании и развитии безопасного поведения у детей и взрослых через разработку эффективных методов обучения и психологических подходов [61].

Эти высказывания подчеркивают, что *безопасное поведение* – это комплексное и многогранное явление, требующее осознанного подхода, непрерывного обучения и адаптации к меняющимся условиям. Психологические исследования в контексте безопасного поведения фокусируются на



анализе когнитивных процессов, эмоциональных состояний и мотивационных структур, определяющих поведенческие реакции в контексте безопасности. Они изучают детерминанты принятия решений в ситуациях, содержащих элементы риска, и формулируют научно-обоснованные подходы к культивированию необходимых психологических характеристик для обеспечения безопасного поведения [36].

В сфере педагогики исследования направлены на разработку и оценку методик и образовательных стратегий, целенаправленно формирующих безопасное поведение. Они охватывают анализ эффективности образовательных программ, учебных модулей и тренировочных сессий, а также определяют роль учителя в процессе воспитания и обучения учащихся принципам и практикам безопасного поведения.

В работах по научной психологии и педагогике актуальным является понятие безопасного поведения в контексте социально-психологической теории развития личности. В. В. Давыдов выделяет его значимость, рассматривая безопасность как фундаментальное условие успешного становления и развития личности. Социально-психологическая теория развития личности исходит из понимания безопасности как целостности личности.

В ходе проведенного анализа мы пришли к выводу, что под *безопасным поведением* следует понимать комплекс действий, направленных на взаимодействие с внешней средой, способствующих минимизации рисков в процессе жизнедеятельности и обеспечивающих безопасность жизни и здоровья на основе совокупности приобретенных знаний, навыков и умений [32].

М. Р. Смит, специалист в области развития ребенка, подчеркивает необходимость формирования безопасного поведения с самого раннего детства. Он отмечает, что процесс формирования безопасного поведения требует активного участия взрослых, которые должны предложить эффективные стратегии решения различных ситуаций.

И. А. Земцова, психолог и педагог, обращает внимание на важность комплексного подхода к формированию навыков безопасного поведения. Она отмечает, что это требует не только обучения ценностям безопасности, но и развития практических навыков, а также подготовки к решению различных задач в природных условиях.

В рамках нашего исследования мы обращаем особое внимание на внутренний фактор, который представляет собой текущий уровень развития когнитивных, деятельностных, психоэмоциональных и мотивационных показателей, отражающих формирование навыков безопасного поведения в природных условиях [18].

Еще одна важная концепция, которую мы учитываем в нашем исследовании, это принцип системности Б. Ф. Ломова. Согласно этому принципу, исследуемый объект, в данном случае формирование навыков безопасного поведения, предстает как организованное целое с особыми свойствами, которые нельзя вывести из его составных частей. Таким образом, мы стремимся рассмотреть безопасное поведение в контексте его взаимосвязей и взаимодействия с другими факторами.

В целом, наша работа нацелена на более глубокое исследование внутренних факторов, которые оказывают влияние на безопасное поведение в природных условиях. Мы стремимся расширить наши знания и предложить новые подходы к изучению этой проблематики, учитывая сложность и многогранность взаимодействия различных психологических и мотивационных факторов. Применение комплексного подхода системной и личностно-волевой перспективы в качестве теоретико-методологической основы позволяет нам провести исследование сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. Такой подход эффективно решает поставленные задачи в нашем исследовании [39].

Определение формирования навыков безопасного поведения тесно связано с характером выполняемой деятельности. В нашем исследовании

мы делаем акцент на процессе формирования навыков безопасного поведения в природных условиях.

Под *природными условиями* понимается совокупность факторов окружающей человека природной среды, оказывающих влияние на его жизнедеятельность и здоровье [29].

Мы считаем, что безопасное поведение в природных условиях проявляется в психологической способности подростка управлять своими действиями и контролировать эмоциональное восприятие ситуаций.

Индивидуальные особенности человека проявляются в экстремальных ситуациях. Экстремальные ситуации – это обстоятельства или события, которые характеризуются высоким уровнем риска или опасности, выходящие за рамки обыденного опыта и требующие от людей принятия быстрых и эффективных решений для выживания или минимизации ущерба. Эмоциональная неуравновешенность, неумение быстро распределять внимание и выделять главный объект среди большого множества других объектов, недостаточная выносливость и неумеренность увеличивают уязвимость человека перед лицом опасности [63].

В ходе изучения психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу, что *навыки* – это доведенные до совершенства действия. Таким образом, *навыки безопасного поведения* следует рассматривать как действия, обеспечивающие человеку предотвращение опасности и безопасную жизнедеятельность. Это приобретенная способность действовать во имя сохранения жизни и здоровья.

В ходе исследования мы выявили основные навыки безопасного поведения в природных условиях, формированию которых посвящена наша работа с подростками:

- здоровый образ жизни [43; 44],
- автономное выживание,
- оказание первой помощи,
- управление стрессом,

– принятие решений.

Процесс формирования навыков безопасного поведения предполагает *непрерывность*: новый опыт формируется только на основе осознания и принятия своего прошлого опыта. Этот процесс выражается в рефлексии. Формирование всегда циклично. В процессе формирования происходит постепенный переход количественных изменений в качественно новое образование, что связано с временными затратами. Поэтому, формирование навыков безопасного поведения требует оптимального уровня напряжения, активизации рефлексивных процессов и временных затрат, что связано с прогнозированием и моделированием этого процесса с учетом циклов развития. Формировать навыки безопасного поведения у подростков необходимо в течении школьного обучения, чтобы подготовить к периоду, когда жизненная ситуация изменится и система станет нестабильной. В этот период начнется поиск новых путей развития. Источником такого формирования являются противоречия между различными измерениями, уровнями организации, свойствами или функциями одного целого [4].

Формирование у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях способствует развитию их осознанности, ответственности и умений принимать правильные решения в различных ситуациях, возникающих в естественной среде. Это включает обучение основам выживания, пониманию рисков и опасностей в природе, а также развитие навыков первой помощи и способности адекватно реагировать на чрезвычайные ситуации.

Обобщенный анализ понятий, приведенных выше, позволяет под *формированием навыков безопасного поведения в природных условиях* понимать процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности у подростков, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в природных условиях. [51].

## **1.2 Особенности формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях**

В рамках нашего исследования мы рассматриваем комплекс внутренних причин и внешних воздействий, которые совокупно влияют на психологическое развитие индивидуальности в процессе формирования навыков безопасного поведения в природных условиях. Создание доверительной обстановки между всеми участниками образовательного процесса и формирование благоприятного психологического климата является одним из аспектов нашего исследования. Кроме того, мы учитываем психоэмоциональное состояние, потребности, представления о деятельности в природных условиях и ценности учащихся. Важным аспектом нашего исследования является прогнозирование и моделирование деятельности учащихся в природных условиях. Внутренние факторы, присущие человеку, включают установки, ценности, интересы, склонности, способности [25].

Рассмотрим выявленные нами особенности формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

*Создание ситуации благоприятного психологического климата в учебной среде.* Благоприятный психологический климат отличается открытостью, доверием и взаимопониманием между участниками. Он характеризуется оптимизмом и радостью в общении, создавая ощущение безопасности и комфорта. В таком климате существует взаимная поддержка, теплые и внимательные отношения, а также межличностные симпатии [37].

Важными аспектами благоприятного психологического климата являются свобода в коммуникации, уверенность в себе и возможность интеллектуального и профессионального роста [39]. Участники могут свободно выражать свои мысли, творчески и интеллектуально развиваться, а также вносить свой вклад в формирование организации. Важно отметить, что в благоприятном психологическом климате ошибки рассматриваются как нормальная часть процесса, и нет страха наказания за них. «Ситуация доверия» является ключевой характеристикой такого климата и возникает на

основе взаимодействия и взаимодоверия между участниками, где каждый чувствует себя уважаемым и поддерживаемым.

Основой в создании благоприятного климата играет коммуникация или общение между учителями и учениками, которая представляет собой сложный процесс взаимодействия между живыми существами, включающий в себя обмен информацией и взаимопонимание между участниками образовательной среды [23].

Содержание общения относится к информации, которая передается от одного живого существа другому. Эта информация может включать в себя данные о внутреннем эмоциональном состоянии субъекта, об окружающей среде и многие другие аспекты. Наибольшее разнообразие содержания информации возникает, когда субъектами общения являются люди.

Цель общения определяет, ради чего существо вступает в акт общения. У разных видов животных цели общения обычно сводятся к удовлетворению биологических потребностей, в то время как у человека цели могут быть более разнообразными, включая познавательные, информационные, социальные, культурные, творческие, и многие другие [58].

Общение представляет собой многоплановый процесс, который включает в себя развитие контактов между людьми, обмен информацией, выработку стратегии взаимодействия и восприятие друг друга. Главная цель этого процесса – обеспечить взаимопонимание и совместную деятельность, чтобы люди могли обмениваться информацией и находить общие точки соприкосновения. В этом контексте можно выделить три основные стороны общения: коммуникативную, интерактивную и перспективную. Исследование и понимание этих трех сторон общения помогает улучшить качество коммуникации в образовательной среде, делая её более эффективной и сознательной.

Коммуникативная сторона рассматривают как процесс обмена информацией и коммуникации между участниками. Она включает в себя способы передачи информации, выбор языка и средств коммуникации, а

также эффективность сообщения. Коммуникативная сторона подразумевает умение четко и ясно выражать свои мысли и понимать сообщения других [50].

Интерактивная сторона относится к взаимодействию между участниками общения и состоит из элементов активного слушания, эмпатии, умения задавать вопросы и реагировать на ответы. Интерактивная сторона обогащает общение, делая его более глубоким и взаимопонимающим.

Перспективная сторона относится к целям и ожиданиям, которые связаны с общением и включает в себя понимание, какие результаты или изменения ожидаются от общения, а также как оно может повлиять на отношения и будущие действия участников. Перспективная сторона помогает участникам общения понимать, какие цели они преследуют и как они могут достичь их через обмен информацией и взаимодействие.

Помимо коммуникации для создания благоприятного климата необходимы поддержка и уважение – педагоги должны демонстрировать понимание индивидуальных переживаний, мнений и эмоционального состояния своих учеников. Эта эмоциональная поддержка создает положительное восприятие учеников собственной ценности и важности в контексте образовательного процесса [28; 73].

Важным компонентом является учебная среда, которая должна быть открытой для обсуждения и вопросов. Педагог должен создавать доверительные отношения, в которых они могут свободно делиться своими мыслями и переживаниями.

Педагогический процесс также должен включать в себя помощь ученикам в успешной адаптации к учебной среде и социальным взаимодействиям, таких как решение конфликтов и развитие навыков межличностного общения. Кроме того, учителя должны вдохновлять учеников к учению и развитию, мотивировать достижения успехов в разнообразных областях выражать признание за их старания и усилия [21; 38].

*Рефлексия психоэмоционального состояния*, потребностей и представлений о деятельности подростков в природных условиях. Психолого-педагогические факторы формирования навыков безопасного поведения включают в себя следующее: самоанализ психологического, эмоционального состояния, представлений о собственной деятельности в природных условиях. Остановимся на анализе каждого из вышеперечисленных факторов. Самоанализ психологического и эмоционального состояния включает развитие у подростков способности к саморефлексии и пониманию своих эмоций, особенно в контексте взаимодействия с природой. Это может включать в себя ощущения спокойствия, умиротворения, радости или даже страха и неуверенности [19; 60].

Работы таких ученых, как Л. С. Выготский, подчеркивают важность социокультурного контекста в развитии личности, что может быть применено к пониманию, о том, как природа влияет на взаимоотношения подростков с другими людьми, например, на укрепление связей во время совместных походов или мероприятий на природе.

Представления о деятельности в природных условиях в исследованиях А. Леонтьева о деятельностном подходе могут быть использованы для формирования у подростков реалистичного взгляда на природу и осознания потенциальных рисков. Его теории подчеркивают важность практического опыта и взаимодействия с окружающим миром.

Ценностные ориентации подростков в работах С. Рубинштейна и А. Смирнова, освещающие вопросы личности и её развития, могут помочь в понимании и формировании ценностных ориентаций у подростков. Особенно это касается понимания собственного воздействия на природу и рефлексия о том, как действия могут способствовать сохранению или ухудшению окружающей среды и осознание важности уважения к природе, и развитие чувства ответственности за сохранение природных ресурсов [71].

В контексте психологической науки С. Л. Рубинштейн рассматривал рефлекссию как интроспективный процесс, представляющий собой цен-



тральный компонент структуры самосознания личности. Он определял рефлекссию как механизм, посредством которого индивидуум осуществляет возврат к собственным психическим процессам, в результате чего происходит осознание и анализ собственных мыслей, эмоций, желаний и мотиваций. Основываясь на принципах диалектического материализма, согласно Рубинштейну, рефлексивная активность является не просто фиксацией внутренних состояний, но и активным процессом, способствующим трансформации внутреннего мира субъекта и его взаимодействия с внешней средой. Таким образом, рефлексия выступает как средство самопознания и саморегуляции. Рефлексия не является изолированным актом, а встраивается в общую структуру психической деятельности человека. Это предполагает, что рефлексивные процессы тесно связаны с когнитивными и эмоциональными аспектами психики, влияя на формирование и развитие индивидуального сознания. В целом, Рубинштейн рассматривал рефлекссию как динамический и многогранный процесс, необходимый для понимания собственного «Я», его развития и адаптации к меняющимся условиям среды [17; 62].

Исследования Д. Эльконина и В. Давыдова могут быть использованы для понимания влияния социальной среды на развитие подростков. В контексте безопасного поведения важно учитывать, как социальное взаимодействие и групповая динамика влияют на решения и действия подростков в природе. Эта среда включает в себя не только семью и школу, но и более широкое общество, включая культурные, исторические и экономические контексты.

Действительно, процесс самоанализа, особенно в контексте учебной деятельности подростков, играет ключевую роль в их развитии. Это связано с двумя основными функциями самосознания: познавательной и регулятивной. Познавательная функция связана с самосозерцанием, самоописанием и концептуализацией собственного опыта. Она включает в себя:

– Интроспекцию (самонаблюдение) - процесс, в котором подростки анализируют свои мысли, чувства и мотивы. Это помогает им лучше понять себя и свои внутренние процессы.

– Самоанализ, когда помимо простого наблюдения, подростки анализируют свои действия и реакции, пытаясь понять причины и последствия своего поведения [60].

Регулятивная функция связана с соотнесением личного опыта с социальными и личностными стандартами, включая саморегуляцию и самоуверенность. Она включает в себя:

– Самооценку, с помощью которой подростки сравнивают свои действия и достижения с личными и социальными стандартами, что помогает им формировать реалистичное видение самих себя.

– Самоконтроль или способность контролировать свое поведение в соответствии с внутренними стандартами и социальными ожиданиями.

В повседневной жизни, как правило, познавательная функция подчинена регулятивной. Это означает, что процесс самопознания чаще всего направлен на саморегуляцию. Подростки используют самоанализ не только для понимания себя, но и для регулирования своего поведения, чтобы достигать своих целей, соответствовать личностным и социальным стандартам, а также адаптироваться к различным жизненным ситуациям [46].

В результате слияния этих рефлексивных функций или даже полного подавления когнитивной функции мы имеем самопознание, в которое входят следующие виды: самоанализ, самооценка, самоконтроль. Многие психотехнические процедуры – это не что иное, как метарефлексивные акты, накладываемые на обычные рефлексивные осознания и пытающиеся их как-то модифицировать, например, заменить «плохие эмоции» на «хорошие» или «правильные» [14; 15].

Это преобразующее познание действует в сфере внутреннего опыта. Рефлексия в этом контексте включает в себя не только самонаблюдение и самоанализ, но и интегрирует различные виды интеллектуальной деятель-

ности: аналитико-синтетическое и творческое, логическое и сенсорное познание. Способности к самонаблюдению и самоанализу должны формироваться на нескольких уровнях: *процесс, способ, результат деятельности* в сочетании с осознанием изменений в своих возможностях по расширению своего «Я».

Воспитание оптимистической позиции по отношению к преодолению жизненных и учебных трудностей тесно связано с развитием самоанализа. Преобразование восприятия учебных задач из проблем в интересные вызовы способствует развитию навыков преодоления трудностей. Это помогает подросткам видеть препятствия не как барьеры, а как возможности для роста и обучения. Активный самоанализ и рефлексия способствуют развитию индивидуальности и субъектности подростка, что помогает в формировании личности. Рефлексия и самоанализ помогают подросткам стабилизировать своё психоэмоциональное состояние, что является ключевым фактором для поведенческой готовности к действиям в природных условиях.

*Прогнозирование и моделирование* собственной деятельности в природных условиях. [69]. Рассмотрим прогнозирование деятельности как способность подростка предвидеть возможные сценарии, задачи и проблемы, с которыми он может столкнуться в природных условиях. Прогнозирование помогает подросткам готовиться к реальным ситуациям, развивая при этом их способности к планированию и стратегическому мышлению.

Способность представлять себе нечто как будущее рассматривалась еще И. Кантом как способность предвидения (прогнозирования). Эта способность основана на ассоциативном соотнесении представления прошлого и будущего состояния с настоящим состоянием субъекта. Важнейшим этапом в развитии понятия «прогнозировании» стали исследования И. П. Павловой «превентивная деятельность» как сигнализация о предстоящих событиях во внешнем мире. Суть опережающего планирования - гипотезы, позволяющие субъекту перейти от анализа ситуации к целевому

решению. Для успешного *прогнозирования*, будь то в научных, образовательных, социальных или любых других сферах, требуется ряд ключевых условий:

1. Доступ к достоверным данным, которые могут включать экологические, географические, медицинские данные, текущие тенденции, статистику и другую релевантную информацию [9].

2. Аналитические инструменты и методы, такие как статистический анализ, математическое моделирование и другие техники анализа данных.

3. Экспертные знания в области, в которой производится прогноз, включает знание основных принципов, тенденций, факторов, влияющих на предмет прогнозирования, и потенциальных рисков.

4. Критическое мышление и анализ сложных данных и ситуаций помогает в интерпретации данных и формулировании разумных предположений.

5. Умение учитывать неопределенность и риски, включая оценку рисков и разработку стратегий для работы с потенциальными изменениями и неожиданностями.

6. Обратная связь с возможностью адаптации и корректировки в соответствии с полученными и новыми данными [47].

7. Междисциплинарный подход, сочетающий знания и методы из разных областей.

8. Коммуникация и умения эффективно общаться и представлять результаты прогноза, чтобы заинтересованные стороны могли понять и использовать полученную информацию.

Прогнозирование результатов деятельности в природных условиях в начале процесса происходит без заранее заданного стандарта результата. В этом заключается основная особенность самопрогнозирующего мышления. Решая задачи, ученик формирует все более надежные навыки для самооценки своих мыслей. Таким образом, «прогнозирование», влияя на когнитивный показатель готовности к безопасному поведению в природных

условиях, позволяет сформировать представление о деятельности по обеспечению личной безопасности в целом и найти решение проблем, возникающих в процессе ее осуществления [2].

Прогнозирование в значительной степени базируется на знаниях, которые охватывают различные области и используются для анализа данных и предсказания будущих событий, а также для предвидения рисков и опасностей в природной среде. Для успешного прогнозирования в природных условиях, необходимо:

- изучение экологии, законов существования экосистем, биоразнообразия и взаимодействия человека с природной средой, включая информацию о климатических изменениях, их влиянии на природные ландшафты и экосистемы, а также о новых угрозах для биоразнообразия;

- изучение флоры и фауны, особенностей местных видов животных и растений, их поведения и потенциальной опасности для человека, в том числе информации о распространении инвазивных видов;

- изучение методов и средств оказания первой помощи при травмах, укусах насекомых и змей, переохлаждении или перегреве, методики реанимации и помощи при специфических случаях травматизма в природных условиях [6; 31];

- изучение основ безопасности в природных условиях, которые включают знание правил поведения в лесу, на воде, в горах и других природных ландшафтах, а также информацию о том, как избежать опасных ситуаций, таких как заблудиться, попасть в непогоду, возникновение лесного пожара или столкнуться с дикими животными [20];

- изучение возможностей применения современных технологий, таких как GPS-навигаторы, мобильные приложения для мониторинга погоды, спутниковые телефоны для экстренной связи, а также важно обучать подростков осознанному и безопасному использованию этих технологий в природных условиях;

– ознакомление с эмоциональными состояниями, такими, как страх, стресс и паника, и как они могут влиять на принятие решений в критических ситуациях, методиками самоконтроля в экстремальных условиях.

Далее рассмотрим моделирование деятельности в природных условиях как процесс создания планирования и предварительной подготовки к действиям в окружающей природной среде, который включает мысленное представление возможных сценариев, оценку потенциальных рисков, определение необходимых ресурсов и разработку стратегий адаптации к изменяющимся условиям. Всё это с целью оптимизации действий и минимизации негативного воздействия на природу и собственную безопасность. Моделирование помогает подросткам разрабатывать планы действий и альтернативные решения, учит их адаптироваться к меняющимся условиям и эффективно использовать ресурсы [7].

### **1.3 Программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях**

Концепция *системного подхода*, изначально представленная в английском языке как «systems approach», приобрела широкое распространение в период 1960-1970 годов. Однако устремления к анализу и изучению объектов как единых систем имеют гораздо более древние корни, уходящие в античную науку и философию, особенно к таким мыслителям, как Аристотель и Платон. С начала времен античности идея систематической организации знаний эволюционировала, получив дальнейшее развитие в средневековой эпохе и достигнув значительных высот в немецкой классической философии, представленной такими фигурами, как Шеллинг и Кант.

Системная методология рассматривает объекты исследования как системы. В рамках данного подхода система определяется как набор взаимосвязанных элементов, создающих определенное единство и целостность. Это позволяет нам взглянуть на процесс формирования навыков безопас-

ного поведения не как на сумму отдельных элементов, а как на комплексное явление, где каждый аспект взаимодействует и влияет на другие, способствуя общей динамике развития [5].

Использование системного подхода с его понятиями и положениями помогает понимать, как различные компоненты системы влияют друг на друга и каким образом изменения в одной части могут сказаться на всей системе. Основные принципы системного подхода включают в себя следующие принципы, которые используются для анализа и управления сложными системами: анализ взаимосвязей, целостность системы, иерархичность, обратную связь и адаптивность. Рассмотрим более подробно каждый принцип системного подхода [1].

*Принцип анализа взаимосвязей* подразумевает, что система состоит из множества элементов и подсистем, которые взаимодействуют друг с другом. Важно понимать, какие элементы системы связаны между собой, как эти связи влияют на работу системы и как изменения в одной части системы могут повлиять на другие части. Анализ взаимосвязей позволяет выявить слабые места и потенциальные точки сбоя в системе.

*Принцип целостности* подчеркивает важность рассмотрения системы как единого целого, включая все ее компоненты и взаимосвязи. В то же время, он признает, что каждая система может быть частью более крупной системы, служа своего рода подсистемой в более обширной иерархии.

*Иерархичность системы* признает наличие многоуровневой структуры в любой системе. Каждый уровень системы состоит из нескольких элементов. Элементы на более низком уровне находятся в подчинении или зависимости от элементов на более высоком уровне, создавая иерархическую структуру, где каждый уровень вносит свой вклад в функционирование всей системы.

*Принцип обратной связи* подразумевает, что информация о состоянии системы и результаты ее работы передаются обратно в систему для коррекции и управления. Обратная связь позволяет системе реагировать на

изменения и подстраиваться под новые условия. Это важный механизм для обеспечения устойчивости и адаптивности системы [12].

*Принцип адаптивности* означает, что система способна изменять свое поведение и структуру в ответ на изменяющиеся условия и требования. Адаптивные системы могут адекватно реагировать на неожиданные события и эффективно приспосабливаться к новым ситуациям. Этот принцип особенно важен в природных условиях [22].

Совместно с системным подходом в исследовании, *личностно-деятельностный подход* помогает более глубоко понимать сложные системы и человеческое поведение. Основы *личностно-деятельностного подхода* в психологии были заложены работами таких выдающихся ученых, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин и другими. Согласно личностно-деятельностному подходу, личность, как активный субъект, взаимодействует с окружающей средой. Этот подход подчёркивает важность самостоятельности, инициативы и ответственности индивида в процессе обучения и формирования навыков, а также взаимодействие личности с природной средой в контексте различных видов деятельности. Основные принципы личностно-деятельностного подхода включают в себя учет индивидуальности каждой личности, анализ ее деятельности, важность внутренних мотивов и психологических процессов. Такое понимание взаимоотношений между субъектом и его вовлеченности соответствует принципу единства сознания и деятельности, сформулированному С. Л. Рубинштейном. Подробнее рассмотрим ключевые принципы этого подхода:

*Принцип деятельности.* Практические занятия на природе включает организацию походов, экскурсий и других мероприятий на открытом воздухе, где подростки могут на практике применять знания о безопасности. Это может быть обучение ориентированию на местности, постановке палаток, безопасному обращению с огнем и планированию маршрутов. Использование современных технологий, таких как ГИС (геоинформацион-



ных систем), GPS-навигаторов и мобильных приложений для изучения местности и трассировки маршрутов. Это помогает подросткам овладеть современными средствами навигации и ориентирования. Ролевые игры и симуляции, в которых создаются ситуации, имитирующие реальные экстренные случаи, например, потеря в лесу или необходимость оказания первой помощи, чтобы развивать навыки критического мышления и принятия решений в условиях стресса [33; 29].

Формирование команды и развитие лидерских качеств для стимулирования работы в команде и развитие лидерских навыков через групповые задачи и активности, что важно для умения действовать совместно в экстренных ситуациях.

Обучение через волонтерство и участие в спасательных операциях. Например, участие в деятельности спасательных служб и экологических волонтерских проектов, что позволяет подросткам получить реальный опыт и понимание важности навыков безопасного поведения [8; 34].

*Принцип творчества.* Проектная деятельность. Вовлечение подростков в разработку и реализацию проектов, связанных с безопасностью в природе, например, создание информационных буклетов, плакатов или видеороликов на тему безопасного поведения [3].

*Принцип свободы* предполагает, что ученик или обучающийся не является пассивным объектом, а скорее активным субъектом, который самостоятельно строит свой опыт и знания. Принцип свободы также учитывает важность развития личных ценностей и смысла в деятельности. Личность должна иметь возможность исследовать и определять, что для нее важно, и строить свой собственный моральный и ценностный компас.

*Принцип обратной связи.* Обратная связь и рефлексия. Проведение анализа и обсуждения после каждой деятельности, что помогает подросткам осмыслить свой опыт, узнать из ошибок и укрепить усвоенные знания.

Кроме того, на основе самонаблюдения развиваются процессы принятия решений, то есть готовность к безопасному поведению в природных условиях [72].

Для успешного решения проблемы формирования у подростков навыков безопасного поведения в природной среде нами разработана программа, в которой определены:

- формирование навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях, реализующая социальный заказ общества и опеки на индивидуализацию процесса обучения, способствующая развитию перцептивных способностей;

- теоретико-методологические предпосылки реализации программы, а также виды, подходы и стратегии формирования навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях и ее результаты [10].

Формирование навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях как феномена, с нашей точки зрения, включающего все сферы отношений человека с окружающим миром, не может быть сформировано только в одной из сфер этих отношений. Мы рассматриваем формирование навыков безопасного поведения у подростков как процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности у подростков, обеспечивающей расширение адаптационных возможностей в природных условиях [68]. На основе анализа, определения понятия и выявления психолого-педагогических предпосылок формирования навыков безопасного поведения у подростков, нами разработана программа формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, которая имеет следующий вид.

### **Программа «Территория безопасности»**

#### ***1. Пояснительная записка.***

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1) Федерального закона об образовании №273 от 29 декабря 2012 года.

2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3) Приказа Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4) Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы», утверждена 22.11.2012 г., № 3 2148-р;

Реализация программы будет проходить на базе ЧОШ Заокская ХСОШ.

**Цель:** формирование у обучающихся навыков безопасного поведения в природных условиях.

**Задачи:**

– сформировать у обучающихся понимание о безопасном поведении в природных условиях; совершенствовать их компетенции в области жизненной безопасности и здоровьесбережения; создать условия для овладения умениями предвидеть риски и адекватно реагировать на чрезвычайные ситуации.

– воспитывать у обучающихся ответственное отношение к собственным мыслям, словам, поступкам, к своему здоровью, образу жизни; формировать активную жизненную позицию [70];

– создать условия для реализации умственного, духовного, физического, творческого потенциала обучающихся и развития качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях [57].

Структура примерной программы внеурочной деятельности выстроена по модульному принципу. Такой принцип структурирования материала позволяет при разработке своих рабочих программ самостоятельно определять последовательность прохождения модулей.

При отборе программного материала реализуются принципы системного и личностно-деятельностного подходов (деятельности, целостности, непрерывности, творчества, свободы, обратной связи, адаптивности), учтены межпредметные связи и метапредметные результаты освоения программы.

Структура программы направлена на формирование компетенций в области безопасности жизнедеятельности и готовности подростков к безопасному поведению в естественных природных условиях, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, получение опыта самостоятельных действий [39].

Программа предусматривает теоретические (беседы, лекции, доклады, самостоятельное изучение теоретических тем) и практические (урок, деловая игра, проект и др.) занятия.

По окончании курса проводится публичная защита проекта (исследовательской работы).

Программа адресована подросткам 15-17 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в объединении устанавливается в количестве от 9 до 10 обучающихся.

Программа рассчитана на 1 год:

34 часа в год.

Место курса в учебном плане курса дополнительного образования.

Данная программа рассчитана на 34 учебных недель, 1 час в неделю, общее количество часов – 34 ч. Рабочая программа может реализовываться с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**Планируемые результаты освоения программы** должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) сформированность основ гражданской идентичности личности;
- 2) готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации;
- 3) сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в естественных природных условиях [45];
- 4) сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях [52];
- 5) Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

#### ***Регулятивные УУД***

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач и составлять алгоритм их выполнения; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; определять потенциальные затруднения и находить средства для их устранения; описывать свой опыт,

для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач [24].

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; осуществлять самоконтроль и оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно [64].

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки и самооценки своих внутренних и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные УУД***

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

3. Смысловое чтение (находить в тексте требуемую информацию; ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста; критически оценивать содержание).

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации [16].

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования различных поисковых систем [74].

### ***Коммуникативные УУД***

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение [5].

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### ***В результате освоения программы будут сформированы навыки:***

– безопасного поведения и умения применять способы самозащиты в естественных природных условиях [68];

– адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя у воды и на воде;

– использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;

– классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

– готовиться к туристическим походам;

– адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических походах;

– адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;

– добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;

- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях;
- сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях [30];
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах, при растяжениях и при вывихах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей [49].

Выпускник программы получит возможность научиться:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;



- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических поездках;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- оказывать первую помощь при неинфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности [54].

Во время проведения курса предполагается текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления правильности применения теоретических знаний на практике. Текущий контроль может быть реализован посредством следующих форм: наблюдение, индивидуальные беседы, тестирование, творческие работы, проблемные (ситуативные) задачи, практические работы, контрольные вопросы и т. д.

Проверка и оценка текущих знаний происходит в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым темам или модулям в виде тестирования в качестве входного контроля оценки уровня освоения темы на внеурочных занятиях или после освоения материала занятия для первичного закрепления. При проведении практических занятий критерием оценки является степень овладения практическими навыками, оцениваемая качественными (результат достигнут).

***Основные направления и содержание деятельности:***

Основными интерактивными методами и технологиями обучения являются моделирование ситуаций, ролей, мозговой штурм, диалогические ситуации, рефлексия опыта, групповая работа, командное взаимодействие, деловые и ролевые игры [59].

**Основные методы обучения:** беседа; тренинги, практическая работа.

## 2. Содержание рабочей программы дополнительного образования:

Для реализации содержания программы внеурочной деятельности рекомендуется использование следующих **форм организации занятий**: урок, инструктаж, практическое занятие, беседа, внеурочное занятие с применением технологии виртуальной реальности, викторина, олимпиада, соревнование, квест, деловая игра, познавательная игра, научно-практическая конференция. При этом количество аудиторных часов должно составлять не более 40 % от всего программного материала.

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная, проблемно-ценностное общение. Программа включает в себя пять модулей (рисунок 1).

### **Модуль 1. Введение**

Общие правила безопасного поведения. Техника безопасности на занятиях.

### **Модуль 2. Автономное существование в природных условиях**

Организация и обеспечение безопасности отдыха на природе.

Автономное выживание в природе.

### **Модуль 3. Действия и безопасность в природной среде**

Способы ориентирования в природных условиях.

Добыча и очистка воды в условиях природы.

Добыча пищи: определение съедобных и ядовитых растений местности обитания.

Организация временного проживания в природной среде.

Советы по безопасности на водоёмах.

Правила безопасного поведения в горах и в лесу.

Разбор опасных ситуаций в природе. Правила поведения при встрече с незнакомыми животными, меры защиты от них.

Сигналы бедствия и способы подачи.



Рисунок 1 – Основные модули программы  
«Территория безопасности»

#### ***Модуль 4. Оказание первой помощи***

Первая помощь при травмах и ранах.

Первая помощь при отсутствии сознания.

Первая помощь при укусах насекомых и ядовитых змей.

Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями.

Оказание первой помощи при экстремальных высоких и низких температурах.

#### ***Модуль 5. Подведение итогов***

Оформление и публичная защита проектов (исследовательских работ).

Описание программы формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях позволяет охарактеризовать её основные модули.

#### **Выводы по первой главе**

1. Актуальность формирования у подростков навыков безопасного поведения определяется заботой о сохранении жизни и здоровья молодого поколения, что является одной из главных задач образования и воспитания. Природная среда представляет важную и неотъемлемую часть жизни каждого человека, но требует особых знаний и навыков для минимизации потенциальных рисков и несчастных случаев [42].

2. Построение в ходе исследования понятийного поля проблемы формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях позволили сформулировать базовые понятия:

– *навыки безопасного поведения* следует рассматривать как действия, обеспечивающие человеку предотвращение опасности и безопасную жизнедеятельность: здоровый образ жизни, автономное выживание, оказание первой помощи, управление стрессом, принятие решений;

– под *формированием навыков безопасного поведения* у подростков в природных условиях следует понимать процесс, способствующий измене-

нию актуального уровня психической и практической деятельности у подростков, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в природных условиях. [51].

Термин «формирование навыков безопасного поведения подростков в природных условиях» получил дальнейшее уточнение и детализацию в своем определении. Этот процесс предполагает трансформацию психолого-педагогических характеристик учащихся, обусловленную взаимодействием и взаимоотношениями между субъектами (учащимися и педагогами). Цель этой трансформации – повысить адаптивность и устойчивость учащихся к природным условиям. Этот процесс развития направлен не только на академическую, но и на практическую подготовку учащихся к эффективному реагированию на непредвиденные ситуации в природных условиях, что позволяет им более уверенно и компетентно справляться с такими сценариями.

3. Формирование у подростков навыков безопасного поведения обеспечивается благодаря:

- во-первых, созданию благоприятного психологического климата, что предполагает создание атмосферы доверия и взаимного уважения между учащимися, преподавателями и другими участниками образовательного процесса;

- во-вторых, осуществлению рефлексии психоэмоционального состояния подростков, что включает в себя понимание их потребностей, восприятия и реакции на потенциально опасные ситуации. Следует поощрять учащихся к изучению и пониманию своих ценностей и потребностей, а также как они влияют на их поведение в природных условиях;

- в-третьих, важным является формирование способности прогнозировать и моделировать свое поведение в природных условиях, что предполагает подготовку подростков к предвидению трудностей и критическому обдумыванию того, как они будут реагировать [38].

4. Формирование навыков безопасного поведения подростков в природных условиях осуществляется на основе, разработанной в ходе исследования, программы «Территория безопасности». Содержание программы структурировано в пять модулей: введение; автономное существование в природных условиях; действия и безопасность в природной среде; оказание первой помощи; подведение итогов. Методологической основой программы является системный и личностно-деятельностный подходы, которые предполагают структурирование и организацию процессов, учет факторов и последовательное выполнение этапов, уделяя внимание индивидуальным потребностям, навыкам и характеристикам каждого участника, создавая условия для их развития и успешной адаптации.

Освоение разработанной программы предполагает формирование у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях и служит педагогам ориентиром, обеспечивая целенаправленность, структурированность и соответствие образовательным целям.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ**

### **2.1. Организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования**

В данной главе, основываясь на теоретических знаниях, полученных в ходе исследования, мы ставим перед собой задачу эмпирически проверить эффективность разработанной программы формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. Для этого необходимо:

1. Изучить уровень сформированности представлений, на основе которого формируются у подростков навыки безопасного поведения в природных условиях.

2. Выявить и эмпирически обосновать условия, влияющие на формирование у подростков навыков безопасного поведения.

3. Создать и апробировать программу по формированию у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

Эмпирическое исследование формирования у подростков навыков безопасного поведения в природной среде проводилось в Заокской СОШ с 2021 по 2024 год. В нем приняли участие подростки в возрасте 15-17 лет в количестве 20 человек.

Экспериментальная процедура была разделена на три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Целью констатирующего этапа было выявление исходного уровня сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. Формирующий этап эксперимента был направлен на апробацию программы формирования у подростков навыков безопасного поведения, разработанной на основе системного и личностно-деятельностного подходов и принципов системно-

сти и последовательности, наглядности, сознательной активности, здоровьесбережения, природосообразности, персонализации, сотрудничества. Контрольный этап был направлен на оценку итоговой сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

На *первом этапе* были определены критерии, на основе которых осуществлялась оценка сформированности у подростков навыков безопасного поведения: когнитивный, деятельностный, психоэмоциональный и мотивационный, а также были определены три уровня сформированности навыков в области безопасного поведения: высокий, средний и низкий.

*Когнитивный критерий*, который фокусируется на оценке знаний, понимания и умений учащихся в конкретных областях знаний и предметах, представлен знаниями по теории выживания в природных условиях и был определен с помощью диагностики подростков следующими тестами: «Проверка знаний и навыков для выживания в лесу», «Сможешь ли ты выжить в дикой природе?», «Сможешь ли ты выжить в экстремальных условиях?». Для определения показателя сформированности здорового образа жизни была применена методика, разработанная С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью», которая представляет собой инновационный инструмент в области исследования установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья [11; 59].

Следующий критерий – *деятельностный*, включающий применение умений и навыков оказания первой помощи, представляет собой способность человека или оценку его способности эффективно и безопасно предоставлять первую помощь в случае несчастных случаев или неотложных состояний.

*Психоэмоциональный критерий* показывает состояние стресса, определяемый методикой К. Шрайнера, которая позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.



*Мотивационный критерий*, используемый для измерения, оценки или анализа мотивации, то есть того, что побуждает или мотивирует человека или группу людей к определенному поведению, действию или решению, определяет готовность к принятию решений с помощью методики «Готовности к принятию решения» (модификация опросника А. П. Чернявской) [74].

Также были определены показатели сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии, показатели и уровни сформированности навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях

<b>Когнитивный критерий</b>		
<b>Показатели:</b> знания о автономном выживании; здоровом образе жизни		
<b>Характеристика уровней</b>		
<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
– демонстрирует отличные знания о природе здоровья, сущности здорового образа жизни, – знания о безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях реализуются с элементами творчества; – владеет знаниями о психологической самопомощи и помощи в условиях проявления опасности	– демонстрирует хорошие знания о природе здоровья, сущности здорового образа жизни, знания и умения реализуются уверенно по образцу; – знания о безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях реализуются уверенно по образцу; – знаниями о психологической самопомощи и помощи в условиях проявления опасности достаточные	– знания о природе здоровья, сущности здорового образа жизни удовлетворительные, знания и умения реализуются формально, допускаются ошибки; – знания о безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях реализуются формально, допускаются ошибки; – знаниями о психологической самопомощи и помощи в условиях проявления опасности формальные
<b>Деятельностный критерий</b>		
<b>Показатели:</b> навыки оказания первой помощи		
Демонстрирует навыки оказания первой помощи	Демонстрирует навыки оказания первой помощи, знания и умения реализуются уверенно по образцу	Навыки оказания первой помощи удовлетворительные, знания и умения реализуются формально, допускаются ошибки
<b>Психоэмоциональный критерий</b>		
<b>Показатели:</b> управление стрессом, отношение к здоровому образу жизни		
Демонстрирует представление об управлении стрессом и о здоровом образе жизни	Сформированны недостаточно представление об управлении стрессом и о здоровом образе жизни	Несформированны представление о стрессе и о здоровом образе жизни
<b>Мотивационный критерий</b>		
<b>Показатели:</b> принятие решений		
Демонстрирует навыки принятия решений	Сформированны недостаточно навыки принятия решений	Несформированны навыки принятия решений

Проведенная на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы стартовая диагностика показала преимущественно низкий уровень сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях (рисунок 2).

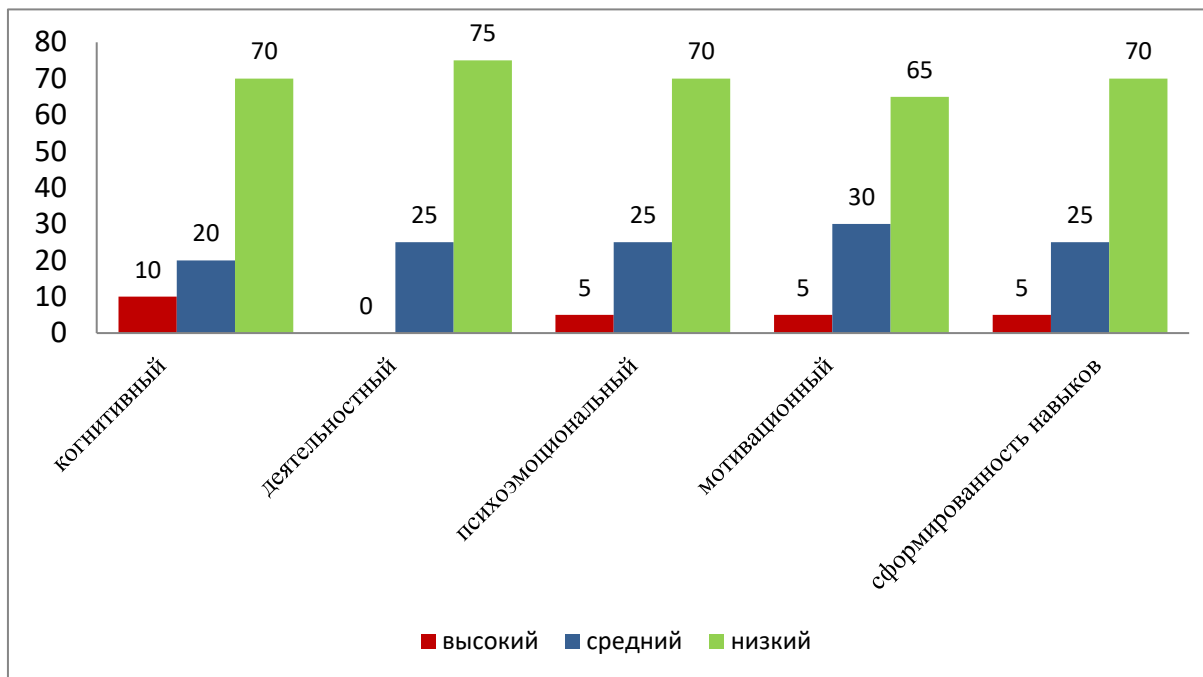


Рисунок 2 – Уровни сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях (констатирующий этап опытно-экспериментальной работы)

Согласно полученным данным, 10% учащихся демонстрируют отличные знания о здоровом образе жизни и о безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях, 20% имеют средний уровень и 70% – низкий. Владение навыками оказания первой помощи имеют 25% учащихся, что является средним уровнем показателя деятельностного критерия. Для психоэмоционального и мотивационного критериев половина учащихся (30% и 35%) имеют вместе высокий и средний уровни для показателей: управление стрессом и принятие решений. Анализ данных стартовой диагностики показывает, что значительная часть подростков имеют недостаточный уровень представлений о навыках безопасного поведения в природных условиях, определяемый показателями ко-

гнитивного, деятельностного, психоэмоционального и мотивационного критериями, что свидетельствует о необходимости реализации разработанной в процессе исследования программы «Территория безопасности».

## 2.2. Реализация программы формирования безопасного поведения подростков в условиях природной среды

Формирование у подростков навыков безопасного поведения в природной среде реализовывалась на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы. Программа «Территория безопасности» состоит из пяти взаимосвязанных модулей, каждый из которых способствует целостному освоению знаний и представлений о безопасном поведении и ориентирован на формирование у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. На реализацию программы потребовалось 34 часа, или один час в неделю. На каждую тему отводится 2 часа. В таблице 3 представлено тематическое планирование программы.

Таблица 2 – Тематическое планирование программы «Территория безопасности»

Наименование модуля, темы занятия	Основное содержание	Оборудование
<b>Модуль 1 Введение. Общие правила безопасного поведения</b>		
Тема 1. Общие правила безопасного поведения. Техника безопасности на занятиях.	Знание техники безопасности на занятиях.	Наглядный материал, Плакаты с правилами техники безопасности
<b>Модуль 2. Автономное существование в природных условиях</b>		
Тема 2. Организация и обеспечение безопасности отдыха на природе.	Приемы психологической подготовки при возникновении ЧС.	Демонстрационный фильм
Тема 3. Автономное выживание в природе	Навыки устройства временного жилища. Что такое выживание и его организация.	Демонстрационный фильм
<b>Модуль 3. Действия и безопасность в природной среде</b>		
Тема 4. Способы ориентирования в природных условиях.	Необходимые навыки ориентирования. Ориентирование по звездам, солнцу, луне, мху и др.	Карты ночного неба, наглядный материал,
Тема 5. Добыча и очистка воды в условиях природы.	Навыки добычи воды.	Материалы для создания фильтра
Тема 6. Добыча пищи: определение съедобных и ядовитых растений мест-	Рассматривается каталог съедобных растений. Особенности разведение огня и	Наглядный материал, демонстрационный фильм

ности обитания.	приготовление пищи	
Тема 7. Организация временного проживания в природной среде.	Что необходимо знать при выборе места ночевки и стоянки. Виды и типы костров и их применение	Демонстрационный фильм
Тема 8. Советы по безопасности на водоёмах	Способы выживания в водной стихии. Правила ловли рыбы и охота без специальных средств.	Демонстрационный фильм
Тема 9. Правила безопасного поведения в горах и в лесу.	Особенности природы горной местности. Что такое ледники и равнины, их опасность для человека.	Демонстрационный фильм
Тема 10. Разбор опасных ситуаций в природе. Сигналы бедствия и способы подачи.	Правила поведения при встрече с незнакомыми животными, меры защиты от них. Описание правильного поведения и действия в живой природе	Демонстрационный фильм, материалы для проведения тренинга
Тема 11. Обобщающее занятие по основам выживания	Игра «Что? Где? Когда?», с привлечением родителей.	Видеопроектор, интерактивная доска
<b>Модуль 4. Оказание первой помощи</b>		
Тема 12. Первая помощь при травмах и ранах.	Умения оказывать первую помощь при травмах и ранах	Демонстрационный фильм, наглядный материал
Тема 13. Первая помощь при отсутствии сознания.	Умения оказывать первую помощь при отсутствии сознания.	Демонстрационный фильм, наглядный материал
Тема 14. Первая помощь при укусах насекомых и ядовитых змей.	Умения оказывать первую помощь при укусах насекомых и ядовитых змей.	Демонстрационный фильм, наглядный материал
Тема 15. Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями.	Умения оказывать первую помощь при отравлениях ядовитыми растениями.	Демонстрационный фильм, наглядный материал
Тема 16. Оказание первой помощи при экстремальных высоких и низких температурах	Умения оказывать первую помощь при экстремальных высоких и низких температурах	Демонстрационный фильм, наглядный материал
<b>Модуль 5. Подведение итогов</b>		
Тема 17. Оформление и публичная защита проектов (исследовательских работ).	Представление проекта	Интерактивная доска

Успешность реализации программы «Территория безопасности» обусловлена следующими педагогическими условиями.

**Первое педагогическое условие** – использование совокупности форм и методов формирования у подростков навыков безопасного поведения.

В качестве основных методов обучения на занятиях по программе «Территория безопасности» были применены словесные, наглядные и практические методы, а также метод обучения через создание проблемных ситуаций. Словесные методы включали в себя устные лекции, объяснения, беседы, рассказы. Наглядными методами были презентации и визуальные материалы (видеофильмы и видео ролики для демонстрации конкретных ситуаций, примеров и практических аспектов безопасности). Практические методы были применены для тренировки навыков безопасности и автономного выживания, таких как первая помощь, использование подручных природных материалов в изготовлении временного жилища, поиск пресной воды, разведение костра и т.д. Практические упражнения, симуляции, тренинги, ролевые игры и другие активности, которые позволяют учащимся применять знания и навыки в реальных или смоделированных ситуациях имели большой интерес у подростков [13; 18].

Использование разнообразных методов обучения позволяет более эффективно обучать подростков и обеспечивать им полное понимание и применение принципов безопасности.

Для успешного освоения материала и формирования навыков, необходимых для безопасного поведения в природных условиях, эффективно использовались творческие и сюжетно-ролевые игры. В сюжетной игре учащиеся выполняют определенные роли, проигрывают определенный сценарий и выполняют определённые практические действия, такие как, например, наложение шины на ногу или создание фильтра для очистки воды. На занятиях использованы интеллектуальные игры: «Счастливый случай», «Путешествие», «Спасатели», а также совместно проведенная с родителями игра «Что? Где? Когда?».

В качестве примера предлагаем ознакомиться с разработкой одного из занятий.

## Тема 3 Автономное выживание в природе

(90 минут)

*Материалы и оборудование:*

- Компасы, карты местности.
- Материалы для строительства убежища (верёвки, палки).
- Средства для разжигания огня (кремний, магний).
- Контейнеры для воды и материалы для её очистки.

*Безопасность:*

- Обязательно проведение инструктажа по безопасности.
- Наличие аптечки первой помощи.
- Сопровождение инструктором на всех этапах.

Часть 1: Введение и Теория (15 минут)

1. Вступительное слово (5 минут): объяснение целей и задач урока.
2. Базовые принципы выживания (10 минут):
  - Правило трёх: 3 минуты без кислорода, 3 дня без воды, 3 недели без еды.
  - Подготовка и планирование: выбор местности, необходимое снаряжение.

Часть 2: Практические навыки (40 минут)

1. Ориентирование на местности (10 минут):
  - Использование компаса и карты.
  - Определение направлений по солнцу и звёздам.
2. Построение убежища (20 минут):
  - Выбор места и типа убежища.
  - Использование природных материалов для строительства.
3. Огонь и вода (10 минут):
  - Разжигание огня без спичек.
  - Методы очистки и добычи воды.

### Часть 3: Управление стрессом (25 минут)

• Техники снижения стресса (10 минут) - дыхательные упражнения:

• *Дыхательная Техника «4-7-8»:*

- a) Вдохнуть на счет 4.
- b) Задержать дыхание на счет 7.
- c) Выдохнуть на счет 8.

Объяснить, как это упражнение помогает активировать парасимпатическую нервную систему и уменьшать стресс.

• *Техника «Боксерское Дыхание»*

a) Ровное дыхание на счет 4 (вдох, задержка, выдох, задержка).  
b) Подчеркнуть, как это упражнение способствует концентрации и самоконтролю в стрессовых ситуациях.

c) *Дыхание «Сосредоточение на Моменте»*

Сосредоточение внимания на естественном ритме дыхания. Использовать для уменьшения беспокойства и улучшения настоящего момента осознанности.

### 2. Игры и задания на командообразование (15 минут):

- «Паутинка» – преодоление препятствий в команде.
- «Затерянные в лесу» – разработка совместного плана выживания.

### Часть 4: Заключение (10 минут)

#### 1. Обсуждение и отзывы (5 минут):

- Что нового узнали участники.
- Обмен впечатлениями и опытом.

***Второе педагогическое условие*** обеспечивала совместная деятельность подростков и их родителей.

Взаимоотношения между родителями и подростками зачастую осложнены рядом факторов. Переходный возраст характеризуется поиском самоидентификации, стремлением к независимости и изменением социального круга. Это время, когда подростки начинают активно отстаивать

свои взгляды и искать свое место в обществе, что может привести к конфликтам с родителями, стремящимися защитить и направить своего ребенка.

Трудности часто возникают из-за различий во взглядах на жизнь, ценности, интересы и приоритеты. Родители могут испытывать трудности в понимании мира, который стремительно изменяется и становится всё более цифровым, в то время как подростки могут воспринимать советы родителей как попытку ограничить их свободу. Кроме того, на фоне гормональных изменений подростки становятся более эмоциональными, что может усилить конфликты. Поэтому мы привлекли родителей стать участниками в интеллектуальной игре «Что? Где? Когда?». Такая деятельность предлагает несколько преимуществ [5].

Совместное участие в интеллектуальных играх не только помогает найти общие интересы, но и способствует развитию взаимопонимания между родителями и детьми. Участие в игре в командах предполагает обсуждение и аргументацию, что в свою очередь улучшает навыки общения и способствует формированию чувства команды и совместной ответственности за результат.

Используя игру как средство обучения, взрослые могут демонстрировать примеры критического мышления и аналитического подхода к решению проблем. В ходе игры участники также учатся уважать мнения и точки зрения друг друга, что способствует развитию эмоциональной интеллектуальной связи между ними.

Игра не только приносит радость и удовольствие от совместно проведенного времени, но и укрепляет эмоциональную связь между родителями и подростками, что является важным элементом взаимоотношений в семье [9].

Для достижения наилучших результатов важно, чтобы обе стороны подходили к совместной деятельности с открытостью и готовностью к компромиссам. Родителям следует быть внимательными к интересам и



предпочтениям своих детей, а подростки, в свою очередь, должны ценить усилия и заботу родителей.

### Игра «Что? Где? Когда?»

*Цель игры:* Обучить подростков и их родителей основам безопасности, автономии и выживания в природе через интерактивное обучение и практические задания.

Подготовка:

1. Подготовьте карты с вопросами о безопасности, автономии и выживании в природе. Каждая карта должна содержать вопрос, а также подсказки или ответы на обратной стороне.

2. Подготовьте наборы для практических заданий, такие как фляги с водой, компасы, средства для создания укрытия и т. д.

3. Подготовьте место для проведения игры на свежем воздухе, предпочтительно в лесу или парке.

*Правила игры:*

Разделите участников на команды, состоящие из подростков и их родителей.

Каждая команда получает по очереди карту с вопросом. Они должны обсудить вопрос вместе и дать ответ. Если ответ правильный, команда получает очки.

После ответа на вопрос команда должна выполнить практическое задание, связанное с темой вопроса. Например, если вопрос касается безопасности при костре, практическое задание может состоять в том, чтобы построить безопасный костер.

Команды получают очки за правильные ответы и успешно выполненные задания.

В конце игры команды подводят итоги, суммируя набранные очки. Команда с наибольшим количеством очков объявляется победителем.

*Примеры вопросов:*

– Какие меры безопасности следует соблюдать при походе в лес?

- Какие основные правила следует соблюдать при потере ориентировки в лесу или горах?
- Какие признаки указывают на приближение неблагоприятной погоды, и как следует подготовиться к ней?
- Какие виды растений можно использовать для приготовления пищи или лечения в экстренных ситуациях?
- Как правильно разжечь и поддерживать костер в условиях сырости или ветра?
- Какие основные шаги следует предпринять при получении травмы в отдаленной местности до прибытия медицинской помощи?
- Какие способы дистилляции воды можно применить для очистки воды от бактерий и вирусов?
- Какие средства обеспечивают теплоизоляцию в холодной среде, и как их правильно использовать?
- Какие навыки и средства нужны для построения примитивного укрытия в лесу или горах?
- Как использовать сигнальные средства для привлечения внимания спасателей в случае необходимости?
- Как определить съедобные растения или орехи в окружающей природе?
- Какие навыки следует освоить для ориентирования по звездам и использования навигационных инструментов в открытой местности?
- Какие шаги нужно предпринять при встрече с дикими животными для предотвращения конфликтов и защиты себя?
- Какие основные навыки и средства необходимы для создания убежища в снежной местности или в условиях экстремального холода?
- Какие предметы и оборудование следует взять с собой в экспедицию или поход для обеспечения безопасности и комфорта?
- Как правильно использовать средства связи (радио, мобильные телефоны) в случае аварии или потери в природе?

### *Примеры практических заданий:*

- Постройте безопасный костер, соблюдая все правила.
- Используя компас, определите направление на север [29].
- Участники получают задание определить направление движения с помощью компаса и пройти определенный маршрут в указанном направлении.
- Постройте примитивное укрытие из имеющихся материалов. Командам выдаются материалы (ветки, листва, тросы и прочее), из которых им необходимо построить укрытие, обеспечивающее защиту от дождя, ветра и холода.
- Команды получают набор продуктов и затем им необходимо приготовить простое блюдо на костре или газовой горелке.
- Продемонстрируйте навыки первой помощи при легких травмах.

Игра «Что? Где? Когда?» на тему безопасности, автономности и выживания в природе поможет подросткам и их родителям приобрести важные навыки и знания, необходимые для безопасного времяпрепровождения в природных условиях.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации программы формирования безопасного поведения подростков в природных условиях**

Целью контрольного этапа опытно-экспериментальной работы было изучение динамики уровней сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях. После апробации программы, направленной на формирование данных навыков, было проведено контрольное определение уровня сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

Анализ результатов итоговой диагностики свидетельствовал об успешности реализации программы «Территория безопасности» (рисунок 2).

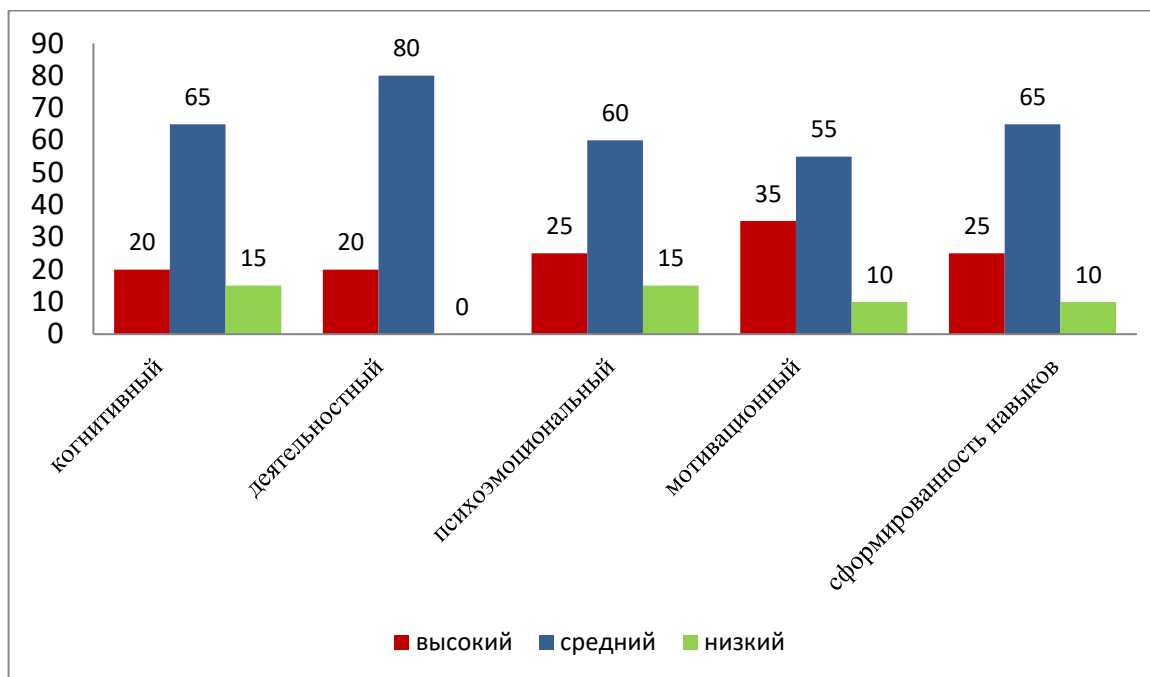


Рисунок – 2 Уровни сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях (контрольный этап опытно-экспериментальной работы)

По результатам контрольного этапа опытно-экспериментальной работы были уточнены изменения в показателях уровней сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях в соответствии с выбранными нами критериями (когнитивный, деятельностный, психоэмоциональный и мотивационной). Сравнительный анализ полученных результатов при начальном и итоговом измерении показал положительную динамику в сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях, что указывает на эффективность программы «Территория безопасности» и педагогических условий. Данные результатов исследования приведены в таблице 3 и наглядно изображены на рисунке 3.

Таблица 3 – Динамика уровня сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях

Критерий	Показатель	Этап опытно-экспериментальной работы	Уровни		
			низкий, %	средний, %	высокий, %

Когнитивный	Знания о автономном выживании; ЗОЖ	констатирующий	70	20	10
		контрольный	20	65	15
Деятельностный	Навыки оказания первой помощи	констатирующий	75	25	0
		контрольный	0	80	20
Психоэмоциональный	Управление стрессом	констатирующий	70	30	5
		контрольный	15	60	25
Мотивационный	Принятие решений	констатирующий	5	30	5
		контрольный	10	55	35

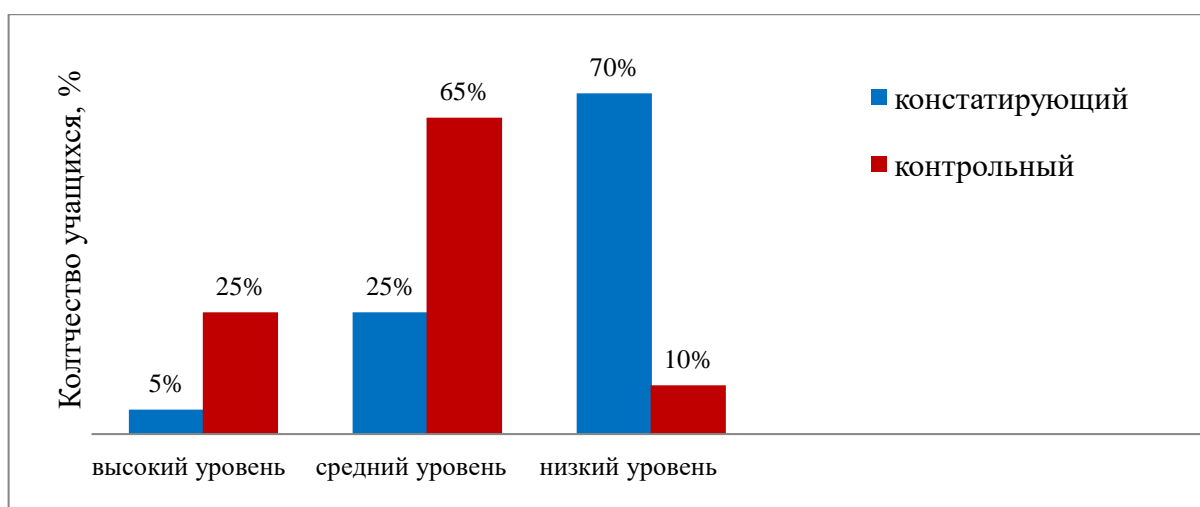


Рисунок 3 – Динамика уровня сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях (констатирующий и контрольный этапы опытно-экспериментальной работы)

Данные таблицы 3 свидетельствуют о значительном повышении уровня показателей когнитивного критерия (знания о здоровом образе жизни и безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях). Определено, что 25% подростков достигли высокого уровня (этот показатель на констатирующем этапе составил 5%).

Относительно деятельностного критерия, наблюдается отсутствие подростков с низким уровнем сформированности его показателей (на констатирующем этапе их 70%), количество респондентов со средним (80%) и высоким (20%) уровнем составляет 100%.

Исследование на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы сформированности показателей психоэмоционального и мотивационного критерия также свидетельствует о повышении уровня сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

В целом, прогресс в формировании у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях составил 60%. Более того, после реализации программы «Территория безопасности» доля подростков, демонстрирующих средний уровень сформированности навыков безопасного поведения, составила 65%. И наоборот, доля подростков с низким уровнем навыков безопасного поведения снизилась до 10 % после завершения программы. Мониторинг показал, что программа эффективно снизила уровень стресса у 55 % учеников, тем самым повысив их общую психологическую готовность безопасному поведению в природных условиях.

Экспериментальное исследование выявило, что участие в программе способствовало тому, что подростки стали более уравновешенными, адаптивными и продуктивными. Их самовосприятие в контексте здоровья и благополучия значительно улучшилось, став более развитым и стабильным. Подростки также отметили большую удовлетворенность приобретенными компетенциями о здоровом образе жизни, автономном выживании, здоровьесбережении и сформированными навыками оказания медицинской помощи, самопомощи по снижению стресса и готовности к принятию решений. В процессе достижения своих целей, они стали более эмпатичными, живыми, ответственными, открытыми, честными и толерантными к чужим недостаткам, что привело к более миролюбивому и гармоничному поведению. Это, в свою очередь, способствовало улучшению состояния безопасного поведения в природных условиях, что является свидетельством эффективного использования психолого-педагогических условий формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях для развития умений и навыков и педагогических условий реали-

зации разработанной программы «Территория безопасности». Исследование по формированию у подростков навыков безопасного поведения имеет большие перспективы.

### **Выводы по второй главе**

1. Опытно-экспериментальная работа по проблеме исследования проводилась с целью проверки выдвинутого предположения о том, что разработанная в процессе исследования программа «Территория безопасности» и выявленные педагогические условия будут способствовать повышению сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях.

2. Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях и сделать вывод о необходимости реализации разработанной программы и выявленных педагогических условий. Результаты стартовой диагностики: высокий уровень сформированности обозначенных навыков продемонстрировали 5% подростков, средний – 25%, низкий – 70%.

3. Реализацию программы «Территория безопасности» обеспечивали педагогические условия:

– использование совокупности форм и методов формирования у подростков навыков безопасного поведения;

– совместная деятельность подростков и их родителей.

Реализация программы оказала благоприятное воздействие на некоторые элементы психологического состояния подростков. Кроме того, это улучшило характеристики, связанные с мотивацией, такие как уверенность в себе, сознание безопасности, ответственность, активное участие и осознанного принятия решений, связанных с деятельностью, ориентированной на здоровый образ жизни и безопасного самосохранения.

4. Проведение контрольного этапа опытно-экспериментальной работы показало, что разработанная нами в ходе исследования программа и выявленные педагогические условия ее реализации эффективны. Результаты контрольной диагностики определили, что высокий уровень сформированности навыков продемонстрировали 25% подростков, средний – 65%, низкий – 10%. Динамика уровня сформированности у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях составила 60%.

В процессе анализа сформированности навыков безопасного поведения у подростков использовались следующие показатели: знания о безопасном образе жизни, автономном выживании, навыки оказания медицинской помощи, управление стрессом и принятие решений. Каждый из этих показателей влияет на повышения уровня безопасного поведения не только в природных условиях, а также необходимы в повседневной жизни.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях является актуальной проблемой. Решению обозначенной проблемы посвящена данная работа.

В первой главе выпускной квалификационной работы представлены теоретико-методологические основы проблемы исследования. На основе проведенного анализа сформирован понятийный аппарат исследования.

Понятие «безопасное поведение в природных условиях» было изучено и определено как комплекс действий, направленных на взаимодействие с внешней средой, способствующих минимизации рисков в процессе жизнедеятельности и обеспечивающих безопасность жизни и здоровья на основе совокупности приобретенных знаний, навыков и умений.

Безопасное поведение в природных условиях представляет собой набор мер и правил, которые позволяют человеку минимизировать риски и обеспечить свою безопасность при нахождении в природной среде. Эти правила и рекомендации могут охватывать осведомленность о природной среде, способность прогнозировать потенциальные угрозы, выполнение правил безопасного поведения и компетенции в оказании первой медицинской помощи при необходимости.

Были определены навыки безопасного поведения как действия, обеспечивающие человеку предотвращение опасности и безопасную жизнедеятельность. В свою очередь «формирование навыков безопасного поведения у подростков в природных условиях» мы обозначили как процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности у подростков, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в природных условиях.

Разработанная программа, состоящая из пяти взаимосвязанных модулей, демонстрирует многогранный подход к формированию навыков безопасного поведения. В каждом модуле используются специальные методы и формы обучения, обеспечивающие формирование навыков без-

опасного поведения, включая психологические тренинги и практические активности.

Успешность реализации программы формирования у подростков безопасного поведения в природных условиях обеспечивается следующими педагогическими условиями: использование совокупности форм и методов формирования у подростков навыков безопасного поведения; совместная деятельность подростков и их родителей. Эффективность программы, проявляющаяся через укрепление положительных психологических качеств, подчеркивает ее значение и применение в реальных условиях. Таким образом, ключевыми факторами успеха являются вовлеченность подростков и учет их индивидуальных психологических особенностей.

Результаты, полученные в ходе проведения данного исследования, подтверждают первоначальную гипотезу, что, успешно решая поставленные задачи и цели, процесс формирования у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях будет успешным. Прогресс в формировании у подростков навыков безопасного поведения в природных условиях составил 60%.

В заключении необходимо подчеркнуть, что данное исследование представляет собой значимый вклад в понимание процесса формирования навыков безопасного поведения среди подростков в природных условиях. Оно раскрывает тонкости и сложности, связанные с подготовкой индивидов к подобным сценариям, и предоставляет прочную платформу для разработки образовательных стратегий. Результаты исследования имеют существенное влияние в области формирования навыков безопасного поведения, и направлено на будущее исследование в сферах психологии и педагогики, что говорит о необходимости использования предложенной программы в сфере школьного образования в виде элективного курса для учителей основ и безопасности жизнедеятельности человека.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»/ Н. П. Абаскалова. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н.Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – Воронеж, 2000. – №1 (21). – С. 54–71.
3. Адольф, В. А. Особенности профессиональной деятельности педагога по работе с одарёнными детьми в системе общего образования / В. А. Адольф, Е. В. Голубничая // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2016. – № 1. – С. 6–10.
4. Айзман, Р. И. Значение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в современной подготовке школьников / Р. И. Айзман, В. А. Королев // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 7. – С. 21–25.
5. Акимова, Л. Внеурочная деятельность учителя ОБЖ с позиции системного подхода / Л. Акимова // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2009. – № 9. – С. 25–30.
6. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. – Москва : Физкультура и спорт. – 1987. – 64 с.
7. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Балтийская Педагогическая академия. – 1998. – 148 с.
8. Андреев Ю. Три кита здоровья / Ю. Андреев. – 7-е изд. – СПб. – 1994. – 377 с.
9. Андреева, И. Здоровье человека в содержании образования/ И. Андреева // Педагогика. – 2011. – №10. – С. 27–33.
10. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №6. – 125 с.

11. Апанасенко, Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Современные реабилитационные технологии, 2012. – № 8. – С. 64–70.
12. Ахвердова, О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теор. и практ. физ. культуры. 2002. – № 9. – С. 5–7.
13. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы / Е. Е. Ачкасов, К. А. Володина, С. Д. Руненко // Учебное пособие. – РИДО, 2018. – 224 с.
14. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании : Монография / И. А. Баева. – СПб. : Союз, 2002. – 271 с.
15. Бахтин, Ю. К. Валеология – наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления / Ю.К. Бахтин // Молодой ученый. – 2015. – №17. – С. 36–42.
16. Беликов, К. Н. Формирование личности в процессе изучения основ безопасности жизнедеятельности. Грани педагогики безопасности: материалы Всероссийской научной конференции / К. Н. Беликов; сост. и общ.ред. А. Н. Павловой; ФГБОУ ВПО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2014.
17. Белова, Н. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи / Н. И. Белова // СОЦИС. –2008. – №4. – С. 84–86.
18. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – Москва : Педагогика, 1989. – 191 с.
19. Бехтерев, В. М. Личность и условия ее развития и здоровья / В. М. Бехтерев // Проблемы развития и воспитания человека. – Москва, 1997. – С. 97–131.
20. Бубнов, В. Г. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия/ В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова // Москва, 2011. – 142 с.
21. Бубнов, В. Г. Основы медицинских знаний / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – 2-е изд., испр. и доп. Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 252 с.

22. Бурханов, А. И. Формирование здорового образа жизни: монография / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева, Г. А. Кропотова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – 264 с.

23. Быховская, И. М. Культура жизнеобеспечения // Культурология. XX век. Энциклопедия. – СПб. : Университетская книга, 1998. – Т. 1. – С. 347–348.

в дороге, на даче, в лесу, на охоте и рыбалке / С. А. Мирошниченко. – Ростов-на-Дону : «Удача», 2008. – 255 с.

24. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – Москва: Флинта, 2016. – 416 с.

25. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – №1. – С. 21–25.

26. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теор. и практ. физ. культуры. – 1994. – №9. – С. 9–11.

27. Воробьев, Ю. Л. Катастрофы и человек / Ю. Л. Воробьев. – Москва, 2010. – 176 с.

28. Гаркуша, Н. С. Современное понимание феномена «культуры здоровья» / Н. С. Гаркуша // Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 11. – С. 59–61.

29. Горбунова, Е. Е. Формирование умений и навыков автономного выживания в природе у школьников на занятиях кружка по безопасности жизнедеятельности // Глобальные проблемы безопасности жизнедеятельности и готовность к ним общества : материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 18 апреля 2017 года /под общей редакцией П. В. Станкевича, Э. М. Ребко. – 2018. – С. 11–17.

30. Диденко, М. Русский стиль выживания. Как остаться в живых одному в лесу. / М. Диденко. – Москва : Эксмо, 2022. – 224 с.

31. Евдокимов, В. И. Первая помощь : библиогр. указ. кн. изд. (1980–2011 гг.) / В. И. Евдокимов, В. Ю. Рыбников, М. В. Санников. – СПб. : Политехника сервис, 2012. – 92 с.
32. Запесоцкий, А. С. Гуманитарное образование и проблемы духовной безопасности / А. С. Запесоцкий // Педагогика. – 2002. – № 2. – С. 3–8.
33. Иванов, С. Школа выживания. Полный иллюстрированный курс по самосохранению в любых условиях / С. Иванов. – Москва : Эксмо, 2023. – 160 с.
34. Ильин, А. А. Школа выживания в природных условиях / А. А. Ильин. – Москва : Эксмо, 2003. – 382с.
35. Казин, Э. М. Роль предмета «основы безопасности жизнедеятельности» в формировании безопасного и здорового образа жизни школьников // Э. М. Казин, А. И. Фёдоров, Н. П. Абаскалова, А. С. Шинкаренко Н. Н. Кошко Сб: «Современные проблемы безопасности жизнедеятельности : настоящее и будущее». материалы III Международной научно-практической конференции в рамках форума «Безопасность и связь». – 2014. – С. 205–211.
36. Кайгородов, П. И. Педагогические средства проектирования интегративного курса «Основы культуры безопасной жизнедеятельности» : Автореф. дис. канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2002. – 25 с.
37. Караев, Р. Б. Валеологическое образование как условие формирования здорового образа жизни молодёжи / Р. Б. Караев. // Наука и современность. – 2011. – № 8. – С. 258–262.
38. Киселева, Э. М. К вопросу о преподавании школьного курса ОБЖ / Э. М. Киселева // Безопасность жизнедеятельности – профессия XXI века : проблемы становления и перспективы развития. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – 2002. – С. 37–39.
39. Кокаева, И. Ю. Компетентностный подход при формировании здорового и безопасного образа жизни обучающихся/ И. Ю. Кокаева // Эко-

номические и гуманитарные исследования регионов. – 2016. – № 5. – С. 43–46.

40. Кузнецов, В. Н. Культура безопасности современного российского общества / В. Н. Кузнецов. – Москва : РИЦ ИСПИ РАН, 2002. – 68 с.

41. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов : Методическое пособие / В. С. Кузнецов. – Москва : ЭНАС-КНИГА, 2003. – 96 с.

42. Кузнецов, В. Ю. Здоровье как характеристика формирования личности // Вестник Межрегионального открытого социального института. – 2017. – № 1 (5). – С. 23–26.

43. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М.: БЕК, 2002. – 40 с.

44. Литвина, Г. А. Необходимость ответственности за здоровый образ жизни / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий, Е. В. Литвина, Я. А. Вартанова // Форум молодых ученых. – 2019. – № 4 (32). – С. 661–668.

45. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта учебное пособие: / Л. И. Лубышева. – Москва: Издательский центр «Академия». – 2004. – 240 с.

46. Мамонтова, Е. В. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательной среде / Е. В. Мамонтова // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. – 2019. – С. 147–149.

47. Мартыненко, А. В. Здоровый образ жизни молодежи / А. В. Мартыненко // Энциклопедия гуманитарных наук. – 2004. – №1. – С. 136–138.

48. Мацкевич, Т. А. Сущность категории «здоровье» и культурно исторический взгляд на данную проблему / Т. А. Мацкевич // Школа как здоровье сберегающая система. – Самара : ИЦ «Книга», 2012. – 248 с.

49. Мирошниченко, А. Скорая помощь семейного доктора на отдыхе, в дороге, на даче, в лесу, на охоте и рыбалке/ А. Мирошниченко. – 2008. – 256 с.

50. Московченко, О. Н. Практикум по основам валеологии / О. Н. Московченко // Учебное пособие. – Красноярск : КГТУ, 1999. – 228 с.

51. Орехова, И. Л. Безопасность и здоровье человека в условиях природной среды : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмаева, Г. В. Валеева. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 202 с.

52. Пегов, В. А. Возможности и проблемы применения интернет-блогов для формирования здорового образа жизни у молодого поколения / В. А. Пегов, К. А. Тарасевич // Сб. : Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов. Материалы международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 588–592.

53. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева // Копиринг. – 2012. – 80с.

54. Попадчук, С. Б. Оказание первой помощи в неотложных ситуациях : учеб. практ. пособие / С.Б. Попадчук, О. В. Герасимова. – Курган : Изд-во Курган. гос. ун-та, 2011. – 85 с.

55. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.

56. Равчеева, И. П. Формирование безопасного поведения в быту, социуме, природе / И. П. Равчеева, Журавлева В. В. // Издательство : Учитель, 2016 г. – 135с.

57. Романкина, М. Ю. Формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательных организациях / М. Ю. Романкина, О. И. Боева // Наука и Образование. – 2018. – № 3. – С. 13–15.



58. Сапронов, В. О личности безопасности типа и компетентности в области ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 2002. – № 3. – С. 6–8.
59. Сапронов, В. О реформировании образования и развитии ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 2001. – № 4. – С. 8–13.
60. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 183 с.
61. Сулла, М. Уровни непрерывного обучения по ОБЖ / М. Сулла, В. Заенчик, О.Сергеева // Основы безопасности жизни. – 1999. – № 2. – С. 28–29.
62. Тюмасева, З. И. Критерии и показатели психолого-оздоровительной оценки безопасности и здоровьесбережения образовательной среды в системе «ВУЗ – Школа» / З.И. Тюмасева, Г. В. Валеева, И. Л. Орехова, Е. А. Романова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 8–1. – С. 158–167.
63. Уайзмэн, Д. Руководство по выживанию / Д. Уайзман. – Москва : Астрель, 2014. – 575 с. – ISBN 978-5-17-083040-4.
64. Физическая культура как способ формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях / В. А. Казначеев // Вестник Самарского юридического института, 2018. – № 2 (28). – С. 120–123.
65. Чудинова, Л. Е. Формирование мотивации на здоровый образ жизни / Л. Е. Чудинова // Образование, карьера, общество, 2013. – №3 (39). – С. 35–36.
66. Чумаков, Б. Н. Валеология : курс лекций / Б. Н. Чумаков. – Москва, 2000. – 407 с.
67. Шойгу, С. К. Пожарная безопасность. Энциклопедия / С. К. Шойгу. – Москва, 2010.– 548 с.

68. Шойгу, С. К. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов // 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : Совет. Кубань, 2002. – 527 с.

69. Штофф, В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. – Москва : Наука, 1966. – 301 с.

70. Щедрина, А. Г. Концепции здорового образа жизни – научная основа / А. Г. Щедрина // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни. – Москва : Медицина, 1990. – С. 33–34.

71. Юдин, Б. Г. Здоровье : факт, норма и ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – Москва. – 2000. – №1 (21). – С. 54–68.

72. Ющук, Н. Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Н. Д. Ющук, И. В. Маев, К. Г. Гуревич. – Москва : Издательство «Перо», 2012. – 659 с.

73. Яковлев, В. Н. Формирование здоровьесберегающей среды : учебное пособие / В. Н. Яковлев. – Тамбов : Издательский дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. – 50 с.

74. Яцун, С. Мотивация – на здоровый образ жизни. Медико-педагогические проблемы здоровья школьников / С. Яцун // Учитель. – 2000. – №2. – С. 69–70.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Памятка по автономному выживанию в лесу

1. Оцените ситуацию, учитывая погодные условия, местный рельеф, доступные ресурсы и потенциальные опасности.
2. Соорудите укрытие, которое эффективно защитит вас от стихийных бедствий, обеспечив хорошую теплоизоляцию и водонепроницаемость.
3. Найдите надежный источник воды и проведите ее очистку для обеспечения безопасности питья.
4. Освойте технику разведения костра для поддержания тепла, приготовления пищи, отправки сигналов и поддержания боевого духа.
5. Соберите пищу, определяя съедобные растения, грибы и насекомых, а также изучайте методы ловли и рыбалки.
6. Узнайте об опасных растениях и животных и принимать меры предосторожности, чтобы избежать их.
7. Используйте методы навигации, чтобы не заблудиться и найти дорогу.
8. Приобрести базовые навыки оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях.
9. Отдавайте предпочтение психическому и эмоциональному благополучию, чтобы оставаться позитивным и жизнестойким.
10. Носите с собой необходимые инструменты и оборудование, выбирая их с учетом легкости и практичности.

## Приложение Б

### **Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)**

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса. Предназначена для оценки стресса.

Инструкция испытуемому. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

#### **Текст опросника**

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

*Обработка и интерпретация результатов.*

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали **0–4** балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось **5–7** баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.