



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Формирование здорового и безопасного образа жизни
подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Образование в области безопасности жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

75,61 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 03 » 02 2026 года

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студент группы 322-280-2-1

Фокина Ольга Николаевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Орехова Ирина Леонидовна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ- БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	13
1.1. Современное состояние проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.....	13
1.2. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно- оздоровительного туризма «Спортивный турист».....	19
1.3. Педагогические условия реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно- оздоровительного туризма «Спортивный турист».....	31
Выводы по первой главе.....	39
ГЛАВА II ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ-БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	40
2.1. Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования	40
2.2. Реализация программы формирования безопасного и здорового образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма	42
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма	53
Выводы по второй главе.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ	72

ВВЕДЕНИЕ

Туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий и одним из самых массовых, доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека.

Особое значение в современном обществе приобретает формирование навыков безопасного поведения в условиях природной среды у человека, особенно у подростков, подростков-спортсменов. Главной задачей образования и воспитания является забота о сохранении жизни и здоровья молодого поколения. Природная среда представляет важную и неотъемлемую часть жизни каждого человека, но требует особых знаний и умений для минимизации рисков и несчастных случаев.

Все чаще тренировочные процессы (спортивные сборы) проводят на природе, в свободное время, подростки-спортсмены, участвуют в походах и экскурсиях. Не смотря на важность таких занятий, наблюдается недостаток знаний и навыков безопасного поведения в природной среде среди подростков-спортсменов. Это может привести к опасным ситуациям и необратимым последствиям.

Формирование привычек безопасного и здорового 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-спортсменов, предотвращения влияния факторов, угрожающих жизни и здоровью людей.

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

У человека безопасное поведение – это целенаправленная система последовательных действий, обеспечивающих относительно безопасный кон-

такт 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-борцов 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 молодого поколения в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию безопасного образа жизни.

Вопросы создания педагогических условий, способствующих формированию навыков, опыта безопасного поведения, готовности к эффективным действиям в природных условиях у старшеклассников описаны 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-спортсменов навыков безопасного и здорового поведения в естественных природных условиях по-прежнему недостаточно освещен.

К.Д. Ушинский писал: «Самое резкое, наиболее бросающееся в глаза отличие западного воспитания от нашего состоит... в том, что человек западный, не только образованный, но и даже полуобразованный, всегда ближе знаком с своим Отечеством: с родным ему языком, литературой, историей,

географией, статистикой, политическими отношениями, финансовым положением и т.д., а человек всего менее знаком именно с тем, что всего к нему ближе: со своей родиной и всем, что к ней относится» [1]. Эта мысль не потеряла своей актуальности и до настоящего времени.

Учитывая приоритетное развитие внутреннего туризма в рамках поставленных государством задач по развитию туристической отрасли, одним из основных направлений является развитие детско-юношеского туризма путем широкого вовлечения подрастающего поколения в этот процесс, поскольку туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий и одним из самых массовых, доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека, ранней социальной адаптации, профессиональной ориентации, воспитанию гражданственности и патриотизма, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения [2].

Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время необходимо проводить просветительскую и методическую работу в сфере туризма, совершенствовать данное направление в образовании, как средство формирования экологической безопасности личности, безопасного и здорового образа жизни.

Детско-юношеский туризм является основополагающим фактором развития внутреннего туризма и воспитания туристической культуры.

Подростки-борцы – уже сформированные спортсмены, выступающие на городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях. Благодаря внедрению в их спортивную жизнь спортивно-оздоровительного туризма, возможно улучшить качество и результаты выступлений на соревнованиях. Спортивно-оздоровительный туризм является уникальным средством воспитания личности, так как способствует:

- воспитанию гражданственности и патриотизма;
- формированию всесторонне развитой и физически здоровой личности;

- приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни через общение с природой, воспитанию воли и духовности;
- практическому познанию родного края, знакомству с памятниками истории и культуры, с окружающей природой;
- организации активного досуга, летнего отдыха спортсменов;
- формированию экологической культуры;
- привитию навыков трудовой, общественной деятельности, поисковой и исследовательской работы, профессиональной ориентации, социальной адаптации.

Данная тема в нашем исследовании рассматривается на примере Уральских гор национального парка «Таганай». Уникальность природных ландшафтов для развития детско-юношеского туризма заключается в разнообразии природных комплексов: горы, горные реки, хвойные и смешанные леса, пещеры, шахты и знаменитые «Магнитские разломы».

Рассмотренное выше обусловило выбор **темы** исследования «**Формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма**».

Цель исследования – разработать и апробировать программу формирования у подростков-борцов навыков здорового и безопасного образа жизни средствами спортивно-оздоровительного туризма и педагогические условия ее реализации.

Объект исследования – здоровый и безопасный образ жизни подростков-борцов.

Предмет исследования – процесс формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Гипотеза исследования: процесс формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма будет эффективным, если:

– проведен анализ теоретико-методологических основ проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма, а также определены основные понятия исследования;

– выявлены методологические подходы и разработана программа здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма;

– выявлены педагогические условия реализации программы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма;

– разработана критериально-уровневая система оценки сформированности здорового и безопасного подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи исследования:

1. Провести анализ теоретико-методологических основ проблемы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма, а также уточнить основные понятия исследования.

2. Выявить методологические подходы и разработать программу здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

3. Выявить педагогические условия реализации программы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

4. Разработать критериально-уровневую систему оценки сформированности здорового и безопасного подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Теоретико-методологическая основа исследования включает системный подход, предложенный учеными в области педагогики и психологии, включая Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, А. И. Субетто,

З. И. Тюмасаева, С. Л. Рубинштейн и других. Этот подход охватывает многоаспектный анализ формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов, во время тренировочно-оздоровительных сборов в природных условиях, совмещая внутренние психологические процессы и внешние социально-образовательные факторы.

В исследовании также используется личностно-деятельностный подход, разработанный Б. Г. Ананьевым, Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, А. К. Марковой, Д. Б. Элькониним и другими, 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.

Большую роль в исследовании играют работы З. И. Тюмасаевой, И. Л. Ореховой, Г. В. Валеевой и других, освещающих проблему формирования здорового образа жизни, действия при вынужденной автономии человека в природных условиях.

При решении поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

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

- *эмпирические методы* – беседа, наблюдение, опрос, тестирование для изучения психоэмоционального и мотивационного показателей;

- *методы математической обработки* результатов диагностической работы.

Экспериментальной базой исследование является Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР) по греко-римской борьбе имени Л. Ф. Мошкина. Исследование проводилось на базе «Секретный лес в горах» вблизи Национального парка

«Таганай». В опытно-экспериментальной работе принимали участие подростки-борцы – 10 человек 16-18 лет, тренер, нутрициолог, родители.

Этапы исследования

На первом этапе исследования (2023-2024 гг.) – констатирующем – (2023 г.) изучалась психолого-педагогическая, медико-биологическая, экологическая, научно-методическая литература на предмет рассмотрения степени разработанности проблемы исследования, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения опытно-экспериментальной работы, подбирался методический инструментарий.

На втором этапе (2024-2025 гг.) – формирующем – проводилась опытно-экспериментальная работа, разрабатывалась программа формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Апробировались разработанная в ходе исследования программа и выявленные педагогические условия ее реализации, вносились необходимые коррективы и уточнения.

На третьем этапе (2025-2026 гг.) – контрольном – анализировались и обрабатывались результаты опытно-экспериментальной работы, формулировались выводы и рекомендации по дальнейшему совершенствованию работы по формированию у подростков-борцов навыков здорового и безопасного образа жизни во время тренировочно-оздоровительных сборов, в природных условиях. Оформление исследовательской работы.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

– определена совокупность методологических подходов, на основе которой разработана авторская программа здорового и безопасного образа жизни

ни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист»;

- выявлены ключевые характеристики здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов: здоровый образ жизни, автономное выживание, оказание первой помощи, управление стрессом, принятие решений, безопасное поведение в природных условиях;

- выявлены особенности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов во время спортивно-оздоровительных сборов в природных условиях: создание ситуации благоприятного психологического климата; рефлексия психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о деятельности подростков-борцов во время спортивно-оздоровительных сборов в природных условиях.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обоснована совокупность методологических подходов (системного и личностно-деятельностного) и их принципов, как теоретико-методологической базы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма;

- определено понятие: «формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма» – процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности подростков-борцов, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в тренировочном процессе в природных условиях.

Практическая значимость исследования состоит в апробации авторской программы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист. Разработанная программа может быть использована в спортивных школах других видов спорта.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством:

- участия автора в работе научно-практических конференций:
 - XVII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (24 апреля 2024г Челябинск);
 - XIII Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути их решения» (21 ноября 2024г Челябинск);
 - XVIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (17 апреля 2025г Челябинск);
- выступлений с докладами на научных семинарах;
- публикации статьи по результатам проведенного исследования в сборнике материалов научно-практической конференции.

На защиту выносятся:

1. Основные базовые понятия исследования:

- здоровый и безопасный образ жизни подростков борцов – система поведенческих установок, охватывающая актуальный уровень физической, психической и практической деятельности подростков-борцов, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в тренировочном процессе;
- спортивно-оздоровительный туризм – вид физической культуры, сочетающий физическую активность, обеспечивающую совершенствование выносливости и силы, оздоровительные процедуры, способствующие сохранению и укреплению здоровья, восстановлению после стрессов и перегрузок, профилактике здорового и безопасного образа жизни, а также отдых в природных условиях;

– формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма – процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности подростков-борцов, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в тренировочном процессе в природных условиях.

2. Программа здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист», разработанная на основе системного и личностно-ориентированного подходов.

3. Педагогические условия реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов «Спортивный турист» средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Структура и объем выпускной квалификационной работы.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 наименований, приложения. Работа изложена на 76 страницах, включающих 3 приложения, 14 рисунков, 12 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ-БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

1.1 Современное состояние проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма

В современной педагогике и медицине понятия «здоровый образ жизни» и «безопасный образ жизни» рассматриваются как взаимодополняющие категории, формирующие целостную программу личностного и социального благополучия.

Согласно определению ВОЗ (2023), здоровый образ жизни – это «индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья на протяжении всей жизни». В отечественной науке (Л. И. Лубышева, 2020; В. И. Ковалько, 2022) здоровый образ жизни трактуется как:

- динамическая система ценностей, включающая осознанное отношение к здоровью как высшей ценности;
- система поведенческих установок, охватывающая двигательную активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, эмоциональную саморегуляцию;
- социокультурный феномен, включающий отказ от вредных привычек, экологическую ответственность, уважение к традициям здорового быта.

Безопасный образ жизни – более узкое, но не менее важное понятие. По А. Ф. Попову (2023), это «целенаправленная деятельность личности, направленная на предупреждение угроз жизнедеятельности в повседневной среде и экстремальных условиях».

Структурно безопасный образ жизни включает (таблица 1):

Таблица 1 – Структура здорового образа жизни

Компонент	Содержание
Когнитивный	Знания о правилах поведения в ЧС, природных опасностях, на дорогах, в быту; понимание последствий рискованного поведения
Поведенческий	Навыки оказания первой помощи, ориентирования, использования СИЗ, действий при пожаре/аварии/стихии
Ценностно-мотивационный	Осознанная ответственность за свою жизнь и жизнь других, уважение к нормам безопасности как социальной договорённости
Эмоционально-волевой	Способность сохранять самообладание в стрессовых ситуациях, принимать решения в условиях неопределённости

Таким образом, здоровый образ жизни – это «профилактика болезней», безопасный образ жизни – «профилактика опасностей». Их синтез формирует устойчивую жизненную компетентность. Для подростков-борцов, особенно в контактных видах единоборств (греко-римская борьба), интеграция здорового образа жизни и безопасного образа жизни становится педагогической необходимостью, поскольку их профессиональная специфика сочетает высокую физическую нагрузку с повышенными рисками травматизма и девиантного поведения.

Формирование устойчивых программ поведения, ориентированных на сохранение здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности, является одной из ключевых задач современного образования, особенно в условиях роста комплексных угроз – от цифрового выгорания и гиподинамии до климатических и социально-политических кризисов. В этой связи понятия «здоровый образ жизни» и «безопасный образ жизни» приобретают не просто прикладное, но и ценностно-стратегическое значение, выступая в качестве системообразующих категорий в построении личностной, профессиональной и гражданской идентичности подрастающего поколения.

Ценностно-мотивационный уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни предполагает убеждённость в том, что здоровье есть основа личностного роста, профессиональной реализации и социального

участия. В этой связи ведущую роль играет мотивация к сохранению и укреплению здоровья; осознание ответственности за образ жизни. Для подростков-борцов это особенно важно, поскольку в среде единоборств часто доминирует установка «здоровье – ресурс для победы», что приводит к его инструментализации и истощению.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать вывод, что эффективными факторами формирования ценностно-мотивационного уровня здорового и безопасного образа жизни у подростков-борцов являются педагогическое воздействие тренера, особая специфика спортивных занятий борьбой, тренировочного процесса, а также имеющийся опыт здоровьесберегающей деятельности.

Поведенческий уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни рассматривается как совокупность регулярных практик:

- двигательная активность (не только тренировки, но и естественные движения – ходьба, лазание, игра);
- рациональное питание (с учётом не только калорийности, но и микронутриентного баланса, особенно при «сгонке веса»);
- режим труда и отдыха (включая цифровой отдых и «сонную гигиену»);
- эмоциональная саморегуляция (техники осознанности, дыхательные практики, когнитивная перестройка негативных установок – например, «поражение = провал» → «поражение = данные для роста»).

Социокультурный уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни предполагает включение индивида в систему традиций и норм, поддерживающих здоровье:

- отказ от табакокурения, употребления психоактивных веществ, энергетиков;
- экологическое сознание (раздельный сбор, бережное отношение к природе как к «внешнему телу»);

– уважение к семейным и национальным традициям здорового быта (например, семейные ужины, праздники без алкоголя, совместные прогулки).

Обобщая сказанное выше, сделаем вывод: для нашего исследования *здоровый и безопасный образ жизни подростков борцов – система поведенческих установок, охватывающая актуальный уровень физической, психической и практической деятельности подростков-борцов, направленной на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в тренировочном процессе.*

Так как формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов осуществляется в рамках нашего исследования средствами спортивно-оздоровительного туризма, рассмотрим данное понятие.

Спортивно-оздоровительный туризм – вид физической культуры, сочетающий двигательную активность, природную среду и элементы выживания. Его потенциал для подростков-борцов очень высок.

- *Физиологический эффект спортивно-оздоровительного туризма:*

- аэробная нагрузка (пеший поход 10–15 км): улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- переменный рельеф: развивает проприоцепцию, координацию, стабилизаторы – ключевые качества для борцов.

- *Психологический эффект спортивно-оздоровительного туризма:*

- «эффект отстранения» от привычной среды: снижение тревожности (по шкале Спилбергера-Ханина на 18% после 2-дневного похода);

- совместное преодоление трудностей: усиление чувства принадлежности к группе, снижение агрессии.

- *Социальный эффект спортивно-оздоровительного туризма:*

- распределение ролей (навигатор, медик, повар): развитие лидерства и ответственности;

- необходимость согласованных действий: формирование культуры сотрудничества вместо конфронтации.

Особенно важно, что туризм демилитаризует понятие «мужественность»: храбрость здесь – не в «терпении боли», а в умении предвидеть опасность, помочь товарищу, сохранить спокойствие в кризисе.

Спортивно-оздоровительный туризм обладает уникальной интегративной способностью – он развивает физическое здоровье, закрепляет навыки безопасности и формирует ценностные установки здорового образа жизни и безопасного образа жизни не через убеждение, а через переживание. Становление такого вида туризма имеет свои исторические корни.

В античных культурах существовали представления о гармонии тела и духа: умеренная физическая активность, гимнастика, прогулки на свежем воздухе, баланс питания и водных процедур. Курорты и курортные практики встречаются в Римской империи и древнегреческих комплексах оздоровления (баня, купания в минеральных водах).

Период Средневековья и раннее Новое время сочетался с ограничениями и религиозными аспектами, но сохранялись традиции длительного лечения в монастырских больницах, водолечебницах и питательных режимах. Формируется отношение к здоровому образу жизни и безопасному образу жизни как совокупности привычек и условий, снижающих риск заболеваний и травм, улучшающих качество жизни. Появляются ранние идеи санитарии и гигиены как основа здоровья общества.

В эпоху Просвещения и индустриализации происходит развитие гигиены, санитарного надзора, общественного здравоохранения. Появляются первые курорты и санатории в Европе (например, термальные курорты в Центральной и Западной Европе). Эти места позиционировались как пространства для восстановления здоровья и профилактики болезней. В России формирование системных курортов и санаториев было на начальной стадии.

В XX веке происходит развитие массового туризма и спортивно-оздоровительного туризма. В этот период появляются и развиваются специализированные формы отдыха: санатории, велнес-курорты, фитнес-центры. Спортивный туризм включает пеший туризм, горнолыжный, водный спорт и

т. д. Он становится не только развлечением, но и способом поддержания здоровья и физической подготовки, способом профилактики заболеваний через активность на свежем воздухе; появляются профилированные программы реабилитации и оздоровления.

Туризм – это совокупность действий людей, которые едут в другие места за пределы своей обычной среды на временной основе для отдыха, бизнеса или других целей, и посещают новые места за пределами места своего обычного проживания.

Туризм – это путешествие (поездка, поход), совершаемое для отдыха в оздоровительных, познавательных или спортивных целях.

Спортивно-оздоровительный туризм – это вид активного отдыха и спорта, направленный на укрепление здоровья, физическое развитие и преодоление природных препятствий (гор, рек, маршрутов). Он сочетает элементы физической культуры, оздоровления и активного времяпрепровождения на природе, включая походы различной сложности.

Таким образом, под спортивно-оздоровительным туризмом следует понимать вид физической культуры, сочетающий физическую активность, обеспечивающую совершенствование выносливости и силы, оздоровительные процедуры, способствующие сохранению и укреплению здоровья, восстановлению после стрессов и перегрузок, профилактике здорового и безопасного образа жизни, а также отдых в природных условиях.

Основным понятием нашего исследования является «формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма». Прежде чем раскроем его сущность, обратимся к понятию «формирование».

Формирование, согласно Толковому словарю русского языка Ожегова, означает процесс придания определенной формы, законченности, организованности чему-либо. С точки зрения педагогики формирование рассматривается как процесс, направленный на становление личности, ее качеств.

В нашем исследовании речь идет о таком свойстве личности как направленность на здоровый и безопасный образ жизни.

Здоровый и безопасный образ жизни – это комплексное понятие, оно включает несколько сфер жизнедеятельности, таких как: питание, досуг, занятие спортом и физической культурой, отказ от вредных привычек и т.д. Такая же структура здорового и безопасного образа жизни включает духовное, социально-культурное и правовое пространство. Формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов – одна из главных задач, стоящая перед современным обществом.

Итак, формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма» – процесс, способствующий изменению актуального уровня психической и практической деятельности подростков-борцов, направленный на приобретение возможностей действовать во имя сохранения жизни и здоровья в тренировочном процессе в природных условиях.

1.2 Программа формирования здорового и безопасного образа жизни у подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист»

Спортивно-оздоровительный туризм (в отличие от спортивного туризма) не предполагает соревновательной составляющей. Его цель – оздоровление, обучение, воспитание. Согласно классификации Минспорта РФ (приказ № 642, 2021), выделяют следующие виды туризма (таблица 2).

Таблица 2 – Характеристика видов туризма

Вид туризма	Возрастная адаптация для подростков 13-16 лет	Педагогические возможности для подростков-борцов
Пеший (1-2 категории сложности)	Оптимален: минимальные технические барьеры	Развитие общей выносливости, терпения, навыков ориентирования; имитация «поединка с природой»
Водный (сплав на байдарках/катамаранах)	Требуется подготовка: вводить на 2-м году	Развитие координации, чувства равновесия, командной синхронности (аналогично парным упражнениям в борьбе)

Лыжный (1-2 категории сложности)	Зимний компонент: баланс круглогодичной нагрузки	Укрепление мышц-стабилизаторов таза и спины, профилактика «спортивной походки»
Комбинированный («роуд-трип»)	Наиболее эффективен в эксперименте	Интеграция навыков: пеший переход → ночёвка → первая помощь → рефлексия

Для подростков-борцов ключевыми физическими качествами являются:

- силовая выносливость;
- анаэробная мощность;
- реакция и координация;
- стрессоустойчивость.

Туристская деятельность развивает их в иной, «неспортивной» проекции (таблица 3).

Таблица 3 – Развитие физических качеств средствами туризма

Качество	Как развивается в туризме	Преимущество
Силовая выносливость	Несение рюкзака (10-15% массы тела) 4–6 часов	Равномерная нагрузка: без пиковых перегрузок суставов
Координация	Движение по пересечённой местности, переправы	Нестабильный ландшафт: активация глубоких мышц-стабилизаторов
Стрессоустойчивость	Решение нестандартных задач (дождь, потеря тропы, травма товарища)	Реальный стресс: без «декораций» зала; тренировка адаптации
Командная синхронность	Совместная установка лагеря, приготовление пищи	Роли меняются: каждый учится и вести, и подчиняться

Особенно ценен «эффект замедления»: в походе нет секундомера, нет судей – есть только процесс. Это снижает перфекционистский стресс и формирует осознанное отношение к телу.

В процессе реализации программы формирование безопасного и здорового образа жизни не должно подаваться как «урок», а встраиваться в игровую и практическую деятельность (таблица 4).

Таблица 4 – Особенности реализации программы формирования безопасного и здорового образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма

Ситуация	БЖД-навык	Интеграция в туристскую практику
Ночёвка в лесу	Правила разведения костра, выбор места стоянки	«Квест: безопасный лагерь»: команды получают штрафные баллы за нарушения
Скальный участок	Простейшие приёмы страховки, работа с верёвкой	Мастер-класс от инструктора высотной подготовки + практическое применение при подъёме/спуске
Порез/растяжение	Оказание первой помощи	Сценарий «Травма в пути»: один участник «получает» травму, команда должна оказать помощь и принять решение – идти дальше или вызывать помощь
Потеря ориентировки	Работа с картой, компасом, GPS	Игра «Спасательный маршрут»: найти «потерявшегося туриста» по координатам

Спортивно-оздоровительный туризм становится эффективным средством формирования здорового и безопасного образа жизни подростков только при условии педагогически грамотной интеграции, учитывающей специфику вида спорта, возрастные особенности и культурный контекст.

Разработка программы «Спортивный турист» осуществлялась на основе положений системного и личностно-деятельностного подходов.

Системный подход в педагогике, рассматривающий воспитание и обучение как целостный процесс, развивали советские ученые-педагоги: Н. Д. Хмель, В. А. Караковский, Ю. А. Конаржевский, М. М. Поташник и другие. В основе лежит понимание образования как взаимосвязанной системы компонентов (цели, содержание, методы, участники), ориентированной на формирование личности.

Важнейшим атрибутом человеческого бытия человека, связанным с целенаправленным изменением внешнего мира и самого человека, является деятельность. Через нее раскрывается сущность человека. Если за основу классификации деятельности взять потребности человека, то можно выделить следующие виды деятельности [9]:

– материальная деятельность – связана с удовлетворением первичных потребностей человека в еде, одежде, орудиях труда; реализуется эта потребность благодаря изменению внешней природы;

– общественно-политическая деятельность реализуется через различные формы влияния на общественные отношения, организацию общественной жизни;

– духовная деятельность – это деятельность человека в таких областях как наука, искусство, религия и т. п.

Системный подход обусловлен тем, что образовательный процесс, как системная совокупность процессов обучения, воспитания и целенаправленного развития, связан с реализацией многообразных взаимосвязанных и взаимообусловленных видов деятельности всех субъектов образования.

При реализации системного подхода осуществляется ориентация на следующие принципы [15]:

- принцип единства сознания и деятельности: сознание не просто проявляется и формируется в деятельности как отдельная реальность – оно «встроено» в деятельность и неразрывно с ней;
- принцип субъектности: деятельность рассматривается как деятельность индивида, как его атрибут;
- принцип системности: деятельность раскладывается на отдельные действия (цели, задачи, средства, корректировка, результат); личность человека – совокупность всех видов деятельности, которые он освоил;
- принцип культурсообразности: образование должно способствовать освоению обучающимся совокупности тех форм и видов деятельности, которые осуществляет данное сообщество;
- принцип учета ведущих видов деятельности и закономерностей их смены;
- принцип учета зоны ближайшего развития и организация в ней совместной деятельности детей и взрослых;

- принцип развития обучающегося в образовательном процессе посредством расширения круга доступных ему видов и форм деятельности;
- принцип сотрудничества при организации различных видов деятельности и управлении ими [22].

Использование в нашей работе системного подхода обусловлено необходимостью разработки понятийного поля исследования, а также программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивного туризма. Важным моментом является понимание взаимосвязи в «субъект (подросток-борец) – природная среда»: подросток активно использует природную среду, устанавливает цели, планирует свои действия, осуществляет рефлекссию над результатами в процессе формирования навыков, способов безопасного и здорового образа в природных условиях.

Личностно-деятельностный подход в педагогике (разработан Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном, И. С. Якиманской, В. В. Сериковым и др.) ставит в центр образования личность, её мотивы, потребности и саморазвитие через активную деятельность. Основные принципы данного подхода, используемые в нашем исследовании:

- *активность*: формирование у подростков-борцов здорового и безопасного образа жизни осуществляется в процессе их активного взаимодействия с тренером, друг с другом и природной средой, так как личность развивается, только в ситуации активного действия;
- *субъектность*: подросток-борец – активный творец здорового и безопасного образа жизни, а не пассивный получатель определенных знаний и умений;
- *личностная значимость*: знания и умения в области здорового и безопасного образа жизни приобретаются через собственный опыт и интерес;
- *сотрудничество*: педагогика партнерства взрослого (тренера) и подростка;

- *индивидуализация*: учет возможностей и потребностей каждого подростка-борца.

Цель программы: сформировать у подростков-борцов устойчивую мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни через интеграцию туристской деятельности в спортивную подготовку.

Принципы построения:

- постепенность (от однодневных до 3-дневных походов);
- преемственность (связь с приёмами борьбы: «удержание равновесия», «выход из захвата», «блокирование угрозы»);
- личностно-ориентированность (учёт индивидуальных особенностей здоровья и характера).

Блоки программы:

- «Выживание». Занятие по завязыванию туристских узлов (восьмерка, булинь). Ориентирование на местности с картой и компасом. Игра «спасательный круг»: первая помощь при утоплении/переломе.
- «Эстафета команд». Маршрут 12 км с КП. Командный переход с рюкзаками. Ночёвка: «Безопасный лагерь»: проверка знаний безопасности жизнедеятельности в условиях добровольного выживания в природе.
- «По следам чемпионов». Маршрут по местам «боевой славы» Урала. Встреча с ветераном-борцом, участвовавшим в туристических экспедициях. Проект «Мой безопасный маршрут».
- «Сам себе тренер». Составление индивидуального плана здорового и безопасного образа жизни на 3 месяца. Итоговый квест «Лидер выживания».

На реализацию программы отводится 24 часа (таблица 5).

Таблица 5 – Структура программы «Спортивный турист»

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. ТУРИЗМ				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	2	1	1

1.2.	Подготовка к походу	2	1	1
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности	3	1	2
1.4.	Должности в туристской группе	2	1	1
1.5.	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.6.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.7.	Санитария и гигиена	2	1	1
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	3	1	2
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	4	1	3
1.10.	Виды костров и способы разведения.	4	1	2
1.11.	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
1.12.	Аттестация (теория, практика)	2	-	2
1.13.	Организация туристского быта	3	1	2
2. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ				
2.1.	Основы первой медицинской помощи	2	1	1
2.2.	Кровотечение- виды и способы остановки	4	1	3
2.3.	Жгут и правила его накладывания	2	1	1
2.4.	Действия при обмороке	2	1	1
2.5.	Отравление	2	1	1
3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
3.2.	Условные знаки	2	1	1
3.3.	Ориентирование без компаса	2	1	1
3.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.5.	Работа с картой	2	1	1
3.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
3.7.	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	2	1	1
4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС				
4.1.	Влияние на организм человека физических упражнений	1	1	-
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	2	1	1
4.3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5. ОРУЖИЕ И СТРЕЛЬБА				
5.1.	Основные части оружия	2	2	-
5.2.	Сборка-разборка	3	-	3
5.3.	Стрельба по мишени	2	-	2
5.4.	Стрельба в условиях природы	2	-	2
	ВСЕГО	85	28	57

Обеспечение безопасности реализации программы обуславливается соблюдением следующих условий:

- все инструкторы сертифицированы;
- группа – не более 10 человек, 4 взрослых;
- маршруты туристических походов согласуются с МЧС и администрацией Национального парка «Таганай».



Рисунок 1 – Процесс вязания узлов



Рисунок 2 – Просмотр фильма о вреде алкоголя



Рисунок 3 – Процесс разведения костра



Рисунок 4 – Процесс установки палатки



Рисунок 5 – Занятие по высотной подготовке



Рисунок 6 – Занятие по огневой подготовке

1.3 Педагогические условия реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни у подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист»

Формирование здорового и безопасного образа жизни подростков-спортсменов невозможно ограничить теоретическими рекомендациями или пропагандистскими акциями. Именно поэтому педагогический эксперимент, интегрирующий здоровый и безопасный образ жизни в специфику спортивной подготовки, представляет собой не просто методологический приём, а научно обоснованную стратегию профилактики девиантного поведения и укрепления жизнеспособности личности. При этом исчезает фрагментарность интеграции – здоровый образ жизни и безопасный образ жизни чаще реализуются как отдельные модули (основы безопасности жизнедеятельности изучаются в классе, туристская деятельность реализуется в лагере, при изучении приемов первой помощи используется кружковая деятельность), но не как единая педагогическая среда. Вовлеченность подростков-борцов в процесс формирования здорового и безопасного образа жизни обеспечивается тем, что содержание программы связано со спецификой вида спорта.

Любая система может успешно функционировать и развиваться лишь при соблюдении определенных условий. Поэтому для того чтобы реализация разработанной нами была результативной, необходимо выявить, обосновать и создать специальные педагогические условия.

Категория «условие» в философской литературе выражает отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может. *Условия* составляют ту среду, в которой он возникает, существует и развивается. Под *педагогическими условиями* мы понимаем совокупность мер педагогического процесса, направленную на повышение его эффективности. Условия – это всегда внешние по отношению к объекту факторы, поэтому должны специально создаваться. Отдельные, случайно выбранные условия не могут существенно повлиять на эффективность педагогического сопро-

вождения, поэтому мы выбрали необходимый комплекс условий, который охватывает, на наш взгляд, основные стороны изучаемого явления.

Рассмотрим педагогические условия, способствующие успешной реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист». Условие – многогранное понятие, означающее требование или обстоятельство, от которого зависит наступление другого события, совершение действия или возможность существования чего-либо.

Педагогические условия – это совокупность взаимосвязанных мер, методов, средств и возможностей образовательной среды, специально создаваемых для обеспечения эффективного функционирования и развития педагогической системы.

Изучение психолого-педагогической литературы, а также опыта работы ведущих туристско-спортивных лагерей («Орлёнок», Детско-юношеская спортивная школа по единоборствам) позволило выделить сделать вывод, что наиболее часто использую такие педагогические условия, которые основаны на реализации следующих принципов:

- принцип сопряжённости – туристские занятия должны дополнять, а не дублировать тренировочный процесс; например: после тяжёлой недели в зале – лёгкий пеший поход на реабилитацию; в межсезонье – туристский сбор как «перезагрузка»;

- принцип ролевого моделирования – каждый участник выполняет разные функции (навигатор, медик, связист, повар), что развивает гибкость поведения и ответственность;

- принцип «мягкой рефлексии» – обсуждение опыта через творческие формы: «Дневник маршрута» (не отчёт, а личные заметки); фотоконкурс «Мой безопасный кадр».

- принцип вовлеченности значимых взрослых – участие в походах не только инструктора, но и тренера по борьбе. Это создаёт эффект «переноса

норм»: если тренер уважает правила безопасности в лесу – подростки начнут уважать их и в зале;

– принцип связи с культурой и историей – маршруты проходят по местам памяти (мемориалы, памятники героям-туристам), что формирует патриотическое измерение безопасного образа жизни (безопасность — не только личная, но и гражданственная ответственность).

Таким образом, мы пришли к выводу, что в нашем исследовании под педагогическими условиями будем понимать совокупность достаточных и необходимых мер воздействия, которые ориентированы на повышение результативности педагогического процесса. Нами были выявлены следующие педагогические условия реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист»:

Первым педагогическим условием успешной реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма «Спортивный турист» является *совокупность активных форм и методов работы, коррелирующих с целью программы и отвечающих особенностям подростков.*

Обратимся к рассмотрению методов, которые целесообразно использовать при обучении подростков-борцов основам безопасного поведения в природных условиях во время спортивных сборов. Все эти методы можно разделить на:

- словесные, куда относятся беседа, рассказ, вопросы к подросткам и т.д.;
- наглядные, числу которых принадлежат показ, демонстрация и т.д.;
- практические, которые охватывают выполнение заданий, практических упражнения и пр.

Рассмотрим их:

1. Наглядные методы. Анализ картин, буклетов, иллюстраций, предметных картинок, наглядных и мультимедийных пособий позволяет пробуждать и поддерживать устойчивый интерес подростков к изучаемой теме.

Рассматривая ситуацию, можно отметить, что работа с обучающими фильмами может рассматриваться в одной из наиболее интересных форм работы для подростков. Педагог может базировать свою работу на таких фильмах, как «Дикая» 2014г., «В диких условиях» 2007г., «Прогулка по лесам» 2015г., и пр. Эти фильмы имеют существенный дидактический потенциал и значительную воспитательную значимость. Здесь же можно упомянуть демонстрацию медийных презентаций и фрагментов электронных энциклопедий как одну из разновидностей наглядного метода. И еще одной популярной формой наглядного метода являются реальные ролики и малометражные фильмы, охватывающие проблемные ситуации. Просмотр таких роликов группой, а также их дальнейшее обсуждение, будет способствовать формированию представлений о нормах безопасного образа жизни у подростков-борцов.

2. Словесные методы. В эту группу методов входят индивидуальное и групповое общение в различных ситуациях. В большинстве случаев подобные разговоры имеют спонтанный характер и происходят в ответ на возникновение определенных обстоятельств. Однако они могут быть и заранее спланированными и быть частью занятия, мероприятия и пр. Например, заметив на маршруте змею или лису, можно спросить подростков о том, можно ли подойти к животному и почему, как следует и как не следует поступать в общении с дикими животными в природных условиях и т.д. Ситуативное и индивидуальное общение позволяет педагогу конкретизировать, дополнить и углубить представления подростков об основах и нормах безопасного поведения в разнообразных ситуациях. Так, можно обсудить, почему в природных условиях, во время спортивно-оздоровительных сборов нельзя уходить с маршрута пробежек, почему нужно разводить огонь в специально оборудованных местах, почему погружение в пещеры возможно только с инструктором.

ром и пр. Такого общения позволяет подросткам научиться следовать правилам личной безопасности. Если проводить обсуждения в группе, то подростки могут обмениваться мнениями или идеями по обсуждаемой проблеме. Кроме того, работа в небольшой группе может повысить мотивацию подростков и внести соревновательный дух в обсуждение проблемы.

Основная задача ситуативного общения заключается в том, чтобы помочь подросткам научиться выполнять поручения и просьбы от тренеров, инструкторов и своих сверстников. Для этого можно использовать различные тематические беседы, например, с подростками-борцами можно обсудить влияние алкоголя на здоровье или встречу с дикими животными во время похода. В ходе беседы педагог может задать вопросы о личном опыте подростков в подобных ситуациях и как они могли бы действовать в них. Можно спросить подростков, знакомы ли им правила и нормы поведения в подобных ситуациях, и что в такой ситуации категорически нельзя делать. На основании их ответов можно организовать групповую дискуссию, которую педагог будет моделировать, чтобы совместно прийти к верным ответам на поставленные вопросы.

Среди самых распространенных способов и методик этой группы выделяются объяснение, напоминание и устная инструкция.

Посредством объяснений подростки получают ценную информацию о главных источниках и типах угроз в разных жизненных ситуациях. Педагог информирует подростков о надлежащем поведении в опасных ситуациях и предупреждает о распространенных ошибках, которые им свойственны. В результате подростки не только учатся распознавать опасности, но и избегать типичных просчетов.

Словесные указания предоставляют подросткам четкий план действий. Преподаватель может формулировать их так: «Помните, что нужно делать в подобных ситуациях». Такой подход способствует развитию произвольной регуляции действий и совершенствованию навыков самоконтроля у подростков.

В эту группу методов входят рассказ, рассказ-пояснение и сочинение рассказов, основанных на личном жизненном опыте подростков. Рассказ-пояснение, как правило, иллюстрируется демонстрацией практических приемов выполнения заданий и может быть усилен наглядными пособиями для лучшего понимания подростками сложных концепций.

К этому же типу мероприятий можно отнести обсуждение и решение проблемных ситуаций, например, в формате беседы. Беседа – это организованный диалог на определенную тему с группой подростков. При беседе со спортсменами на тему здорового образа жизни стоит поощрить их поделиться личным опытом: рассказать о ситуациях, где им приходилось сталкиваться с подобными проблемами, как они действовали в этих ситуациях, как принимали решения и какие выводы сделали.

2. *Практические методы:* Основным видом практических методов являются игровые упражнения и игры с правилами (в том числе с использованием презентаций), а также игры-придумывания. Например, задание по группировке опасных и безопасных предметов, находящихся на улице, в лесу. Это же задание можно превратить в соревнование между подростками или командами, что будет уже игрой с правилами, так как у участников появится возможность сравнить свои результаты с результатами других.

Умение переносить накопленный подростками опыт безопасного поведения в самостоятельные действия выступает одним из ведущих критериев успешного усвоения подростками правил и норм безопасного поведения. Так, подросток может объяснять товарищам, как следует и не следует вести себя в тех или иных ситуациях, а также предупреждать их о возможных для них опасностях в различных ситуациях (например «не трогай змею, она может быть ядовитой», «не сворачивай с маршрута, а то заблудишься»).

В работе с подростками-борцами также целесообразны:

- различные игровые упражнения,
- моделирование ситуаций с применением макетов (например, костра, оказания первой медицинской помощи),

– различные ситуации выхода из леса, если сбился с маршрута.

Данные методы помогают подросткам конкретизировать знания о правилах безопасного поведения и закрепить их на практике через игру. Такой практический подход способствует формированию осторожного и внимательного отношения подростков к потенциально опасным ситуациям на природе.

Выполнение продуктивных и ролевых творческих заданий также способствует развитию навыков безопасного поведения у подростков в различных ситуациях. Так, можно предложить подросткам смоделировать действия в случае чрезвычайной ситуации, такой как срыв троса во время погружения в пещеру.

Выполнение проектов, организация викторин, конкурсов и командных игр традиционно активно применяются в работе с подростками.

Гораздо чаще используются тренинги, представляющие собой групповую форму взаимодействия взрослого с подростками потому, что их эффективность довольно высока. После проведения тренинга следует перейти к обсуждению моделей поведения в конкретной ситуации.

Второе педагогическое условие создание предметной среды, обеспечивающей реализацию образовательной общеразвивающей программы «Спортивный турист». Создание такой среды является важным условием реализации педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни средствами туризма в условиях спортивно-оздоровительных сборов.

Раздел I

1. Учебные стенды, макеты и планшеты:

- обзорные карты районов путешествий;
- виды костров;
- список туристского снаряжения;
- разрядные требования;
- туристские узлы;

- состав набора для ремонта туристского снаряжения;
- питание в походе и т.д.
- 2. Наборы для оказания первой помощи: аптечки, жгуты, бинты и т.д.
- 3. Специальное туристское снаряжение: веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы и прочее.
- 4. Отчеты о походах (библиотека МКК)

Раздел 2

- 1. Презентации, видеофильмы, разработки занятий с помощью ЦОР.
- 2. Мультимедийная установка, экран, компьютер.
- 3. Литература библиотеки, разработки занятий.

Раздел 3

- 1. Карты топографические и спортивные.
- 2. Компасы, транспортиры, курвиметры.
- 3. Карточки задания.

Раздел 4

- 1. Туристско-скалолазный тренажер.
- 2. Снаряды спортплощадки.
- 3. Секундомер.

Раздел 5

- 1. Оружие
- 2. Холостые патроны

Выделяя предметную среду в качестве педагогического условия, мы придерживаемся мнения многих педагогов новаторов, которые говорят, что, прежде всего, объектом воздействия педагога должны быть условия, в которых обучается, воспитывается и целенаправленно развивается обучающийся.

Вывод по первой главе

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью и важностью в современных условиях экологического образования подрас-

тающего поколения, формирования у него экологической безопасности. Далеко немаловажная роль в решении данной проблемы играет туристическая деятельность, осуществляемая организациями дополнительного образования.

Родовидовой анализ понятий «туризм», «здоровый образ жизни», «безопасность», «экологическая безопасность», «формирование здорового и безопасного образа жизни» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «педагогическое сопровождение формирования здорового и безопасного образа жизни», которое мы рассматриваем как процесс управления целенаправленным овладением обучаемыми способами автономного выживания в природных условиях, экологическими знаниями и умениями, развитым экологическим сознанием, обеспечивающим бережное отношение к природной среде на основе осознания глубинной взаимосвязи природы и человека.

Методологической основой исследования проблемы педагогического сопровождения формирования экологической безопасности средствами туризма является системно-деятельностный подход, который позволил нам глубоко и разносторонне изучить предмет исследования, выделить в качестве цели и результата образовательного процесса высокий уровень сформированности у обучаемых экологической безопасности средствами, разработать программу педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни в условиях дополнительного образования. Названная выше программа включает разделы – целевой, содержательно-процессуальный, продуктивно-оценочный.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ-БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

Теоретический анализ изучаемой проблемы, исследование практики развития спортивно-туристической деятельности, обеспечивающей формирование здорового и безопасного образа жизни средствами туризма в условиях спортивно-оздоровительных сборов позволили нам сделать вывод о потенциальной возможности проведения педагогического эксперимента. Под *педагогическим экспериментом* (от лат *experimetum* – проба, опыт) в научной литературе понимают метод научного познания существующей педагогической действительности, педагогического объекта или явления; он осуществляется для поиска новых, более эффективных способов решения конкретной педагогической проблемы, выявления его педагогической эффективности, *проверки и обоснования заранее разработанных научных предположений, гипотез*. Мы относимся к педагогическому эксперименту как научно поставленному опыту, наблюдению исследуемого явления в точно учитываемых условиях, позволяющих следить за его ходом и многократно воспроизводить его при повторении этих условий [31; 46].

Целью экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой гипотезы: процесс формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма будет эффективным, если:

– проведен анализ теоретико-методологических основ проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов сред-

ствами спортивно-оздоровительного туризма, а также определены основные понятия исследования;

- выявлены методологические подходы и разработана программа здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма;

- выявлены педагогические условия реализации программы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма;

- разработана критериально-уровневая система оценки сформированности здорового и безопасного подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи экспериментальной работы

1. Провести анализ теоретико-методологических основ проблемы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма, а также определить основные понятия исследования.

2. Выявить методологические подходы и разработать программу здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

3. Выявить педагогические условия реализации программы здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

4. Разработать критериально-уровневую систему оценки сформированности здорового и безопасного подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Экспериментальной базой исследования является Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР) по греко-римской борьбе имени Л. Ф. Мошкина.



Рисунок 7 – Эмблема СШОР ЗТР Л. Ф. Мошкина

Исследование проводилось на базе «Секретный лес в горах» вблизи Национального парка «Таганай».

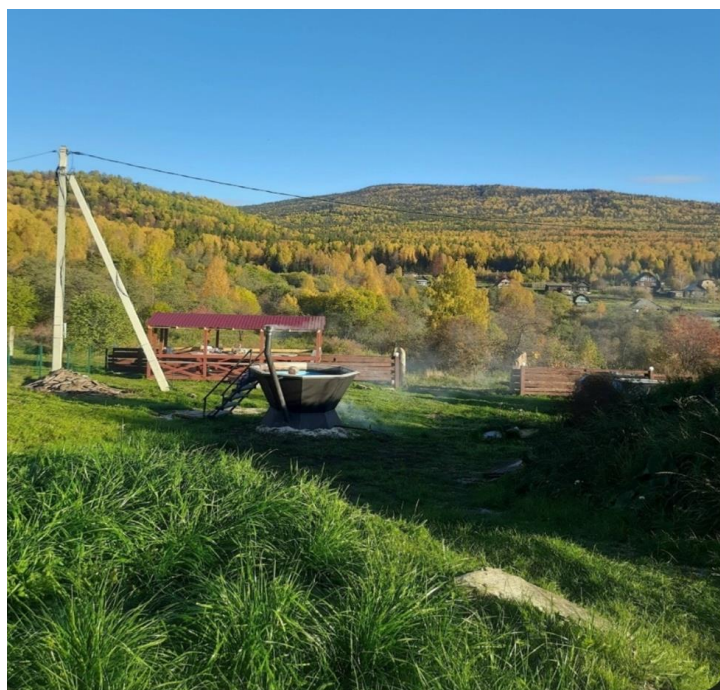


Рисунок 8 – Фото базы в горах «Секретный лес»

В опытно-экспериментальной работе принимали участие подростки-борцы – 10 человек 16-18 лет, тренер, нутрициолог, родители.

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы осуществлялось в три этапа (таблица 6)

Таблица 6 – Задачи и методы экспериментальной работы

Задачи	Методы
<i>I этап – констатирующий (2023-2024 гг.)</i>	
Выявление состояния проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма	– изучение, анализ и обобщение нормативных законодательных актов РФ, психолого-педагогической, методической литературы, электронных информационных ресурсов, диагностических материалов по теме исследования; – опрос и наблюдения; – изучение, анализ образовательной среды; – адаптирование диагностического инструментария к задачам диагностической работы; – стартовая диагностика уровня сформированности у обучаемых здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма
Определение целей, задач, гипотезы экспериментальной работы	
Определение уровня исходных знаний и умений у обучающихся в аспекте здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма	
Планирование и организация экспериментальной работы	
Подборка необходимого диагностического оборудования, позволяющего оценить сформированность здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма	
<i>II этап формирующий (2024-2025 гг.)</i>	
Апробация программы педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма	– педагогический эксперимент; – наблюдение; – анкетирование; – тестирование; – анализ
Проверка и уточнение полученных данных и выводов	
Оценка итогов экспериментальной работы	
<i>III этап – контрольный (2025-2026 гг.)</i>	
Обработка и систематизация полученных в ходе экспериментальной работы данных	– диагностика сформированности у обучаемых здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма; – математическая обработка полученных данных
Обобщение, систематизация и описание полученных результатов	
Уточнение и корректировка теоретико-экспериментальных выводов исследования	
Внедрение результатов исследования в практику работы организации дополнительного образования	
Распространение и внедрение опыта работы в педагогическое сообщество.	

Сравнительно-обобщающий анализ данных проводился на основе результатов эксперимента, на констатирующем и формирующем его этапах соответственно.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено определение исходного уровня сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Диагностика является важнейшим этапом в реализации программы экспериментальной работы. Она является неотъемлемой частью педагогического сопровождения, направленного на эффективное формирование у обучаемых здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Результаты диагностики определяют целесообразность применения педагогического сопровождения.

Педагогическая диагностика всегда персональная и выполняет множество функций: обратной связи, оценки результативности педагогической деятельности, коммуникативная, информирования участников экспериментальной деятельности, прогностическая.

После изучения психолого-педагогической литературы мы разработали критерии формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Адаптированные критерии включают в себя взаимосвязанные показатели:

- *когнитивный критерий* знания о природе, природных объектах и явлениях; здоровье, здоровому образу жизни; знания о туристском снаряжении, особенностях спортивно-туристической деятельности, безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях, психологической самопомощи и помощи;

- *эмоционально-ценностный критерий* отношение к природе; отношение к благополучию коллектива; отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

- *поведенческий критерий* участие в коллективных творческих делах; соревнованиях; научно-исследовательской деятельности; навыки безопасного

поведения в природных условиях; навыки; взаимодействие с другими участниками спортивно-туристической деятельности; эмоционально-волевые качества; навыки здорового образа жизни; совершенствование специальной физической подготовки.

Вся диагностика проводилась индивидуально с каждым обучаемым и в группе. Для получения дополнительной информации так же осуществлялось наблюдение за обучаемыми в различных видах деятельности: игровой, трудовой, образовательной.

Для определения уровня сформированности у обучающихся здорового и безопасного образа жизни в аспекте спортивно-туристской деятельности мы придерживались трехуровневой шкалы:

- низкий уровень – 1 балл (показатель не проявляется или проявляется редко);*
- средний уровень – 2 балла (показатель проявляется в некоторых случаях);*
- высокий уровень – 3 балла (показатель проявляется постоянно или часто).*

Уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма определялся следующим образом (Таблица 5).

Таблица 7 – Уровни сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма

Уровень	Сумма баллов
Высокий уровень	48–66 баллов
Средний уровень	21–47 балла
Низкий уровень	20 баллов

Минимальное и максимальное количество баллов по критериям составило:

- когнитивный – 6–16 баллов;*

- эмоционально-ценностный – 7–19 баллов;
- поведенческий – 9–26 балла.

Результаты диагностики уровня сформированности здорового и безопасного образа жизни в аспекте спортивно-туристской деятельности у подростков-борцов, задействованных в экспериментальной работе представлены в таблице 8 и на рисунке 9.

Таблица 8 – Характеристика сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	-	-	20
2	-	20	-
3	-	27	-
4	50	-	-
5	-	29	-
6	-	-	18
7	-	36	-
8	-	41	-
9	-	38	-
10	-	-	18
Итого	1 чел.	6 чел.	3 чел.

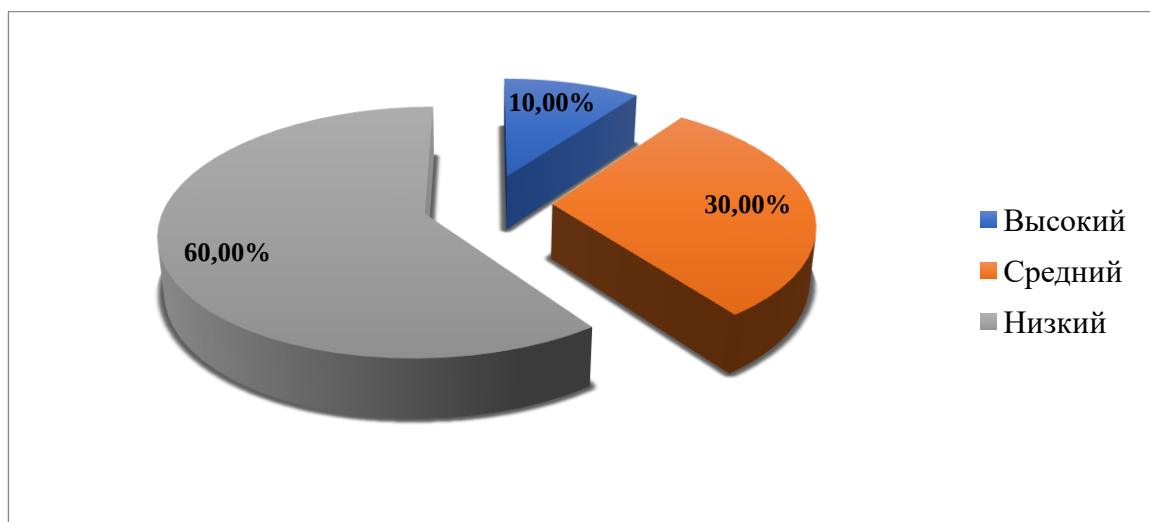


Рисунок 9 – Уровни сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма (констатирующий эксперимент)

Особое внимание было уделено сформированности у обучаемых общих спортивно-туристических знаний и умений. Для их проверки мы использовали стандартные тестовые задания (приложение 2). Оценивались знания и умения с использованием следующей шкалы (таблица 9).

Таблица 9 – Шкала оценки уровня спортивно-туристских знаний и умений

№ п/п	Уровень сформированности	Характеристика уровня	Оценка в баллах	Кол-во человек
1	Низкий	Знания слабые, допускаются грубые ошибки	1	2
2	Ниже среднего	Знания формальные, допускаются ошибки	2	1
3	Средний	Знания реализуются осознанно, действия по образцу, иногда с незначительными неточностями	3	3
4	Выше среднего	Знания реализуются уверенно, без ошибок, по образцу	4	2
5	Высокий	Знания прочные, реализуются уверенно, с элементами творчества	5	2

Результаты проверки уровня сформированности спортивно-туристических знаний и умения представлены на рисунке 10.

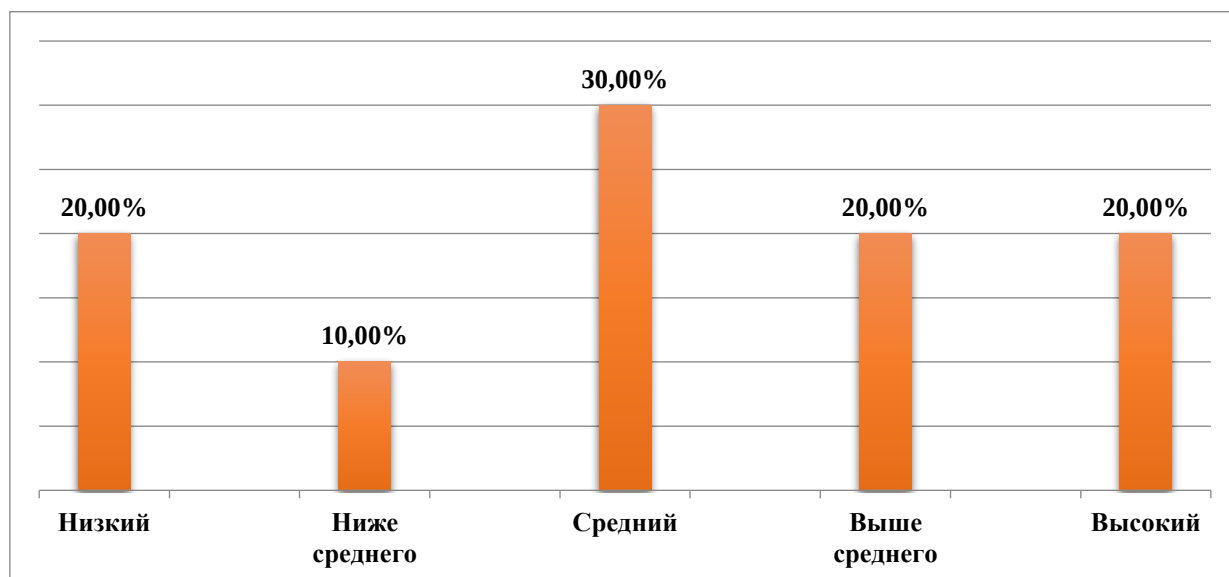


Рисунок 10 – Уровни сформированности спортивно-туристских знаний и умений (констатирующий этап)

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости внедрения в образовательный процесс дополнительного образования программы педагоги-

ческого сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

2.2 Реализация программы формирования безопасного и здорового образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Анализ состояния исследуемой проблемы в практике спортивно-туристской деятельности в условиях дополнительного образования, определение исходного уровня сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма позволило нам перейти к формирующему этапу экспериментальной работы. В соответствии с задачами экспериментальной работы данный этап включал реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Программа «Спортивный турист» рассчитана на две недели спортивно-оздоровительных сборов и включает в себя следующие разделы: «Туризм», «Первая медицинская помощь», «Топография и ориентирование», «Тренировочный процесс, «Оружие и стрельба» (таблица 10).

Таблица 10 – Общеразвивающая программа «Спортивный турист»

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. ТУРИЗМ				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	2	1	1
1.2.	Подготовка к походу	2	1	1
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности	3	1	2
1.4.	Должности в туристской группе	2	1	1
1.5.	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.6.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.7.	Санитария и гигиена	2	1	1
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	3	1	2
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	4	1	3
1.10.	Виды костров и способы разведения.	4	1	2
1.11.	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
1.12.	Аттестация (теория, практика)	2	-	2

1.13.	Организация туристского быта	3	1	2
2. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ				
2.1.	Основы первой медицинской помощи	2	1	1
2.2.	Кровотечение- виды и способы остановки	4	1	3
2.3.	Жгут и правила его накладывания	2	1	1
2.4.	Действия при обмороке	2	1	1
2.5.	Отравление	2	1	1
3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ				
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
3.2.	Условные знаки	2	1	1
3.3.	Ориентирование без компаса	2	1	1
3.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.5.	Работа с картой	2	1	1
3.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
3.7.	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	2	1	1
4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС				
4.1.	Влияние на организм человека физических упражнений	1	1	-
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	2	1	1
4.3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5. ОРУЖИЕ И СТРЕЛЬБА				
5.1.	Основные части оружия	2	2	-
5.2.	Сборка-разборка	3	-	3
5.3.	Стрельба по мишени	2	-	2
5.4.	Стрельба в условиях природы	2	-	2
	ВСЕГО	85	28	57

При реализации данной программы большая роль отводится практическому освоению содержания программы:

- часть практических работ проводится на местности, это двухчасовые занятия;
- часть практических работ проводятся в однодневном походе (трех-четырёхчасовые занятия);
- а также в многодневном походе.

Обучение включает в себя поездки с ночевкой в комфортных условиях, поскольку у участников пока нет опыта ночевки в полевых условиях. Во время этих походов они знакомятся с использованием снаряжения, учатся самообслуживанию, готовят пищу и обустривают место для ночлега. При прове-

дении таких занятий с молодыми туристами важно заручиться поддержкой родителей, которых приглашают присоединиться к поездке.

Программа позволяет учитывать разную степень освоенности содержания обучаемыми.

В завершении курса подростки-борцы закрепляют полученные знания, выполняя летний зачетный поход или другую практическую работу в полевых условиях. К таким мероприятиям относятся экспедиции, посещение туристских лагерей, учебные сборы, а также контрольно-измерительные мероприятия, проводимые вне расписания.

Педагогическое сопровождение формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма:

- знакомство подростков-борцов с историей и природными богатствами родного края;
- способствовать развитию у подростков-борцов потребности изучать особенности природных условий родного края и созданию условий для развития данной потребности;
- формирование умения прогнозировать развитие экологических ситуаций, возникающих в практической деятельности;
- способствовать развитию гражданственности и патриотизму, уважительному отношению к традициям и культуре народов, живущих на территории родного края;
- способствовать формированию навыков автономного выживания в природных условиях;
- развитие у подростков-борцов лично и общественно значимых качеств [8].

А.С. Макаренко утверждал, что работа педагога должна быть как можно ближе к субъектам образования, в наибольшей дружбе с ними, а само образование должно быть основано на принципе сотрудничества. Педагогическое влияние подкрепляется подходом к обучаемым [18].

Спортивно-туристская деятельность, реализуемая в традициях внутреннего любительского туризма, руководствуются в своей деятельности такими принципами, как:

1. Использование форм активного туризма.
2. Волонтерство, инициативность, самоуправление, наставничество и общественно полезная работа
3. Спорт.
4. Опора на группы разных возрастов.

Организованная работа по туризму и спорту, осуществляемая систематическим образом, включает в себя реальное сочетание воспитания и социализации, развития личностных качеств подростка. Совместное влияние туризма и спорта на личность подростков-борцов включает в себя:

- а) набор практических познавательных и активных действий, в которых подростки-борцы выступают как субъекты такой деятельности, а не пассивные участники;
- б) совмещение личных интересов подростков-борцов с общественными интересами;
- в) вовлечение в спортивно-туристическую деятельность потенциала личности подростков-борцов: их интересы; мотивы, умения и навыки; благодаря чему они начинают осознавать себя частью общей жизни [2].

Исследования неопровержимо доказывают, что туризм и спорт являются эффективным способом гармоничного развития личности, воспитания здорового, экологически грамотного человека. Спортивно-туристическая деятельность предоставляет возможность получить знания о том, как иметь дело с природой и развить ценные личные качества: коллективизм, коммуникбельность, настойчивость, решительность, терпение, готовность переносить стрессовые ситуации, помогать и другие [13].

Знание малой родины, приемы действия в конкретной ситуации позволяют подростка-борцам не только адаптироваться к окружающей среде, но и овладеть культурой природы, нравственными нормами и эстетическим под-

ходом к окружающей среде. Стремление существовать в комфорте и безопасности в окружающей среде, есть здоровую и безопасную пищу, быть здоровым человеком, выживать в сложных условиях современного мира являются основными тенденциями современного человека.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Анализ результатов приобщения детей к спортивно-туристической деятельности для личностного и творческого развития, привития навыков здорового образа жизни, адаптации подростков-борцов к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирование общей культуры и гражданской позиции позволило нам перейти к формирующему этапу экспериментальной работы. В соответствии с задачами экспериментальной работы данный этап включал реализацию программы педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Для определения направления педагогического сопровождения необходимо было провести начальный срез знаний и навыков группы подростков-борцов возраста 16-18 лет из 10 человек. На исходном срезе знаний было выявлено: подростки-борцы не обладали общими сведениями по истории туризма, основными знаниями и навыками по организации походов выходного дня и походов 1-2 степеней сложности. Проведенный тест по туризму установил начальные знания истории родного края и экскурсионными объектами национального парка «Таганай» и его окрестностей. Также были проведено изучение выполнения нормативов по специальной физической подготовке и специальной подготовке туристов, с помощью которого выявлен низкий уровень подготовки туристов. Были сделаны следующие выводы: у группы подрост-

ков-борцов отсутствовали общие знания спортивно-туристической деятельности, отсутствовала предварительная специальная подготовка туристов.

Для реализации программы педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма были поставлены следующие задачи:

1) развитие познавательных навыков, расширение кругозора подростков-борцов, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привитие исследовательских навыков, навыков наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

2) развитие личной и социальной активности подростков-борцов, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

3) научить подростков-борцов составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы; сформировать начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, бивачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях;

4) научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях добровольного автономного существования группы, создавать условия доброжелательности и взаимопомощи; развитие у подростков-борцов мотивации к продолжению деятельности в туризме, познанию природы родного края, способов ее сохранения;

5) сформировать у подростков-борцов общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения в нем, научить способам взаимодействия друг с другом, воспитать толерантность;

6) развитие умения ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, привить навыки культуры поведения;

7) формирование потребности в здоровом образе жизни, познании своих физических возможностей, использовании целительных сил природы для оздоровления, гигиенических навыков в природных условиях.

Обучение в спортивно-туристских объединениях строится на применении принципа «расширяющейся и углубляющейся спирали», то есть освоение курса идет с применением основных методов обучения: словесных, наглядных и практических и на каждом витке освоения идет осознание и углубление знаний о предмете деятельности.

Большее внимание уделяется практическому освоению образовательного содержания, причем педагог планирует свою деятельность так, чтобы практические работы проводились на местности (4-х часовое занятие), в однодневном походе (8-и часовое занятие) или походе на большее число дней.

Пребывание подростков-борцов было организовано на базе «Секретный лес в горах» в районе территории национального парка «Таганай» в теплых комфортабельных условиях, так как у подростков-борцов еще нет навыка ночевки в полевых условиях. При этом подростки учатся работе со снаряжением и организации самообслуживания, приготовлению пищи и устройству ночевки. На занятиях с спортивными туристами необходимо опираться на тренеров и родителей, приглашая их с собой в походы и на экскурсии, их помощь в работе объединения не будет лишней.

Данный метод построения работы с позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности подростками спортивно-туристских знаний и умений в области здорового и безопасного образа жизни. Для определения уровня подготовки спортсмена к освоению программы осуществляется входная диагностика (входной контроль), проводимый в форме собеседования и выполнения контрольных нормативов.

При освоении программы «Спортивный турист» было предложено построение индивидуальных маршрутов для подростков-борцов более успешно усваивающих темы программы, или, наоборот, отстающих. В связи с тем, что результатом освоения программы всегда является качественное и безопасное проведение походов, а поход, это коллективный труд всей группы, успевающие спортсмены становятся помощниками педагога в подтягивании к одному уровню отстающих спортсменов.

В конце учебного года все спортсмены Центра сдают аттестационные испытания по теории спортивного туризма, овладению туристического и спортивного знания, а также сдают нормативы по специальной физической подготовке и специальной подготовке туристов.

Была также проведена диагностики уровня сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма в аспекте спортивно-туристской деятельности, результаты представлены в таблице 11 и на рисунке 11.

Таблица 11 – Характеристика сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма на формирующем этапе эксперимента

№ п/п	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	-	31	-
2	-	34	-
3	-	-	18
4	51	-	-
5	-	39	-
6	48	-	-
7	49	-	-
8	-	37	-
9	52	-	-
10	-	30	-
Итого	4 чел.	5 чел.	1 чел.

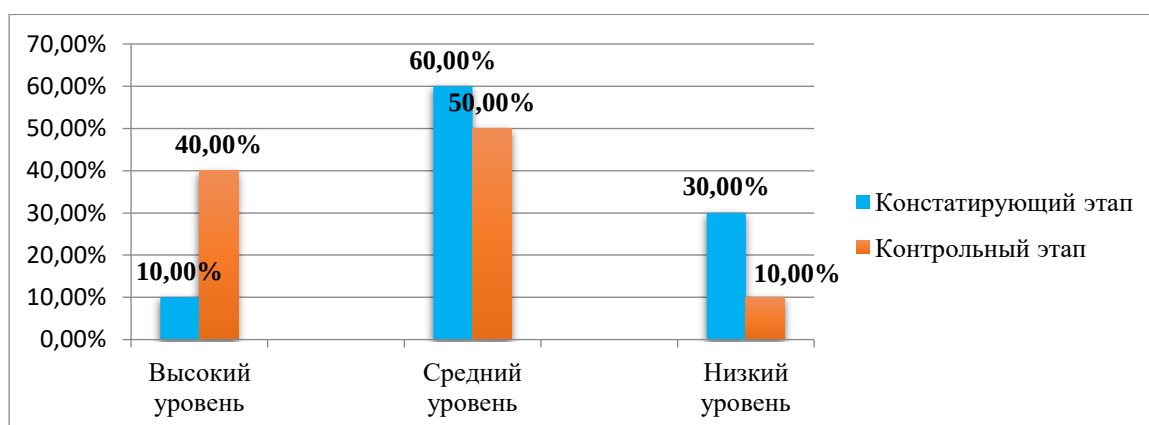


Рисунок 11 – Сравнительная характеристика уровней здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма

Диагностика сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма знаний и умений позволила сделать вывод о результативности проделанной на формирующем этапе работы (таблица 12, рисунок 12).

Таблица 12 – Шкала оценки уровня здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма знаний и умений (контрольный этап)

№ п/п	Уровень сформированности экологических знаний	Характеристика уровня	Оценка в баллах	Кол-во человек
1	Низкий	Знания слабые, допускаются грубые ошибки	1	—
2	Ниже среднего	Знания формальные, допускаются ошибки	2	—
3	Средний	Знания реализуются осознанно, действия по образцу, иногда с незначительными неточностями	3	2
4	Выше среднего	Знания реализуются уверенно, без ошибок, по образцу	4	3
5	Высокий	Знания прочные, реализуются уверенно, с элементами творчества	5	5

По итогам аттестации выставляются общие баллы всей группе. На уровне других групп группа, руководителем которой была Фокина О.Н., выглядела достойно. Так, в 2025 учебном году средний балл за теоретическую подготовку составлял 4 балла, а по физическому развитию 3,9 баллов. Для групп подготовительного этапа обучения это хороший результат.

Важным моментом при анализе результатов аттестации является отслеживание динамики физического развития каждого подростка.

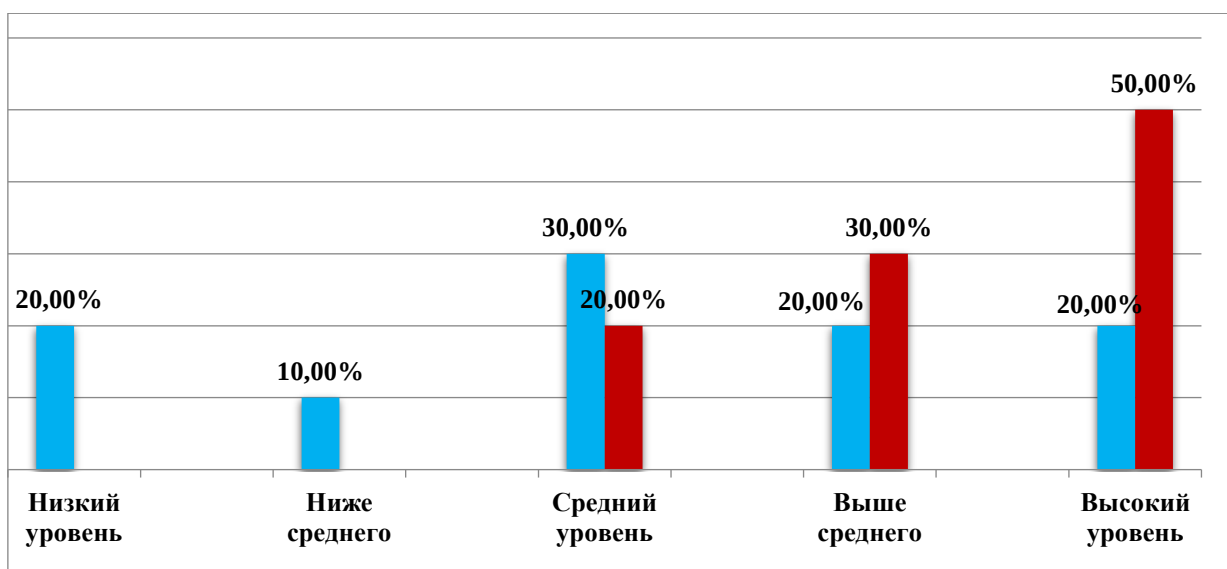


Рисунок 12 – Сравнительная характеристика уровней сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма знаний и умений (констатирующий и контрольный этапы эксперимента)

Нужно отметить, что при подготовке к аттестации педагогу важно объяснить спортсмену, что последнему нужно сравнивать свое физическое развитие не с показателями других спортсменов, а в первую очередь со своими результатами, показанными на предыдущей аттестации. И если есть положительные изменения, это хорошо.

На рисунке 13 представлена динамика изменения количества фехтований (борьба на руках) во временном эквиваленте (элемент специальной физической подготовки) у пяти подростков-борцов.

На рисунке 14 показана, как изменилась у этих пяти подростков-борцов итоговая оценка по специальной физической подготовке за время спортивно-оздоровительных сборов.

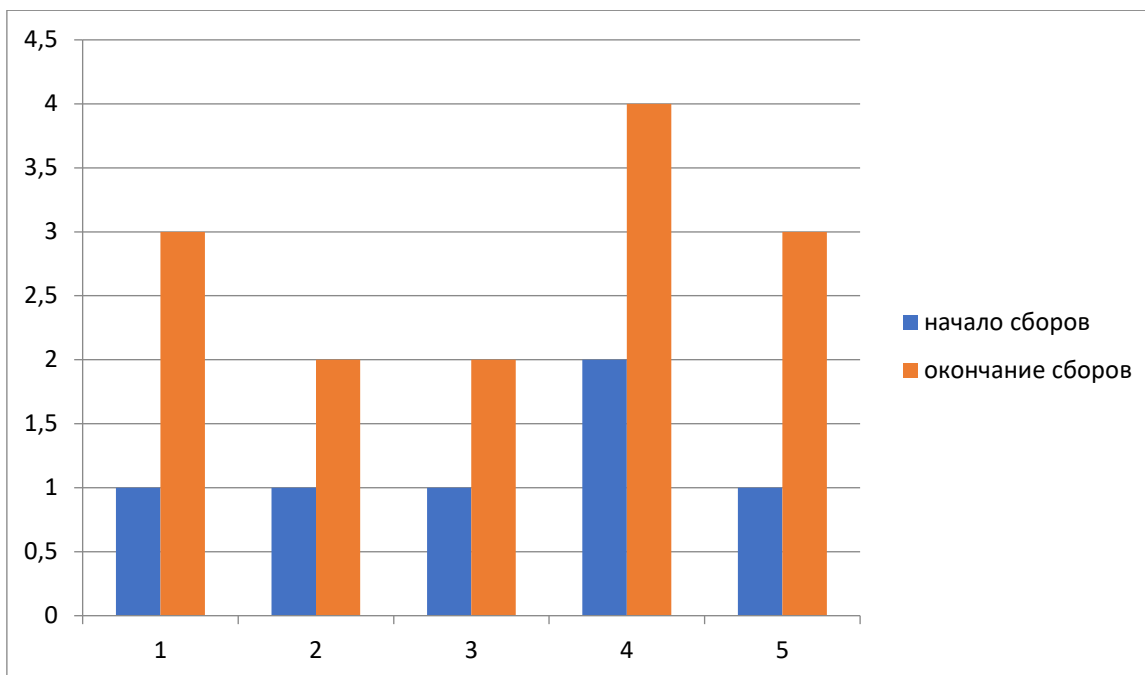


Рисунок 13 – Динамика изменения количества фехтований у пяти подростков-борцов за время спортивно-оздоровительных сборов

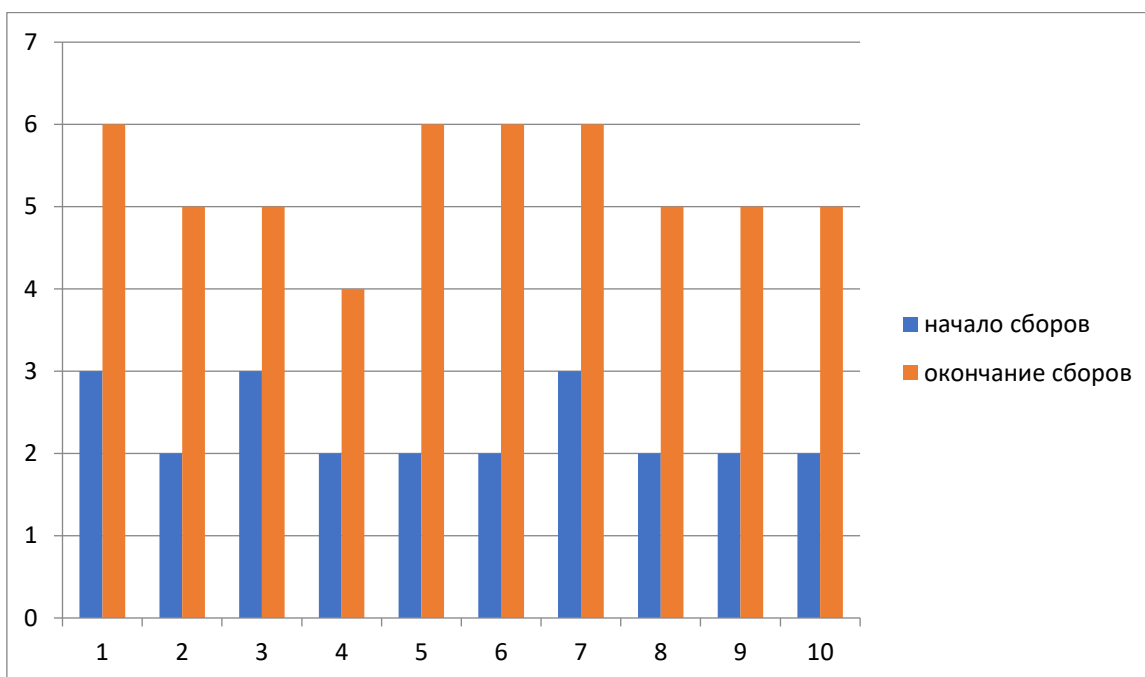


Рис – 14 Изменение итоговой аттестационной оценки по специальной физической подготовке за время спортивно-оздоровительных сборов

Много внимания в период освоения программы уделялось туризму, с условием увеличения и расширения знаний о родном крае. Туризм способствует к воспитанию чувства любви к своей малой Родине.

В течение всего времени реализации программы «Спортивный турист» со спортсменами проводилась воспитательная работа, направленная на создание сплоченного подросткового коллектива. Поощрялись самостоятельность при подготовке к мероприятиям, взаимопомощь, аккуратное отношение к личному и общественному снаряжению, забота о своем здоровье и гигиене. Воспитанники получали трудовые навыки, необходимые как в быту, так и в походных условиях.

Подводя итог изложенному материалу в данном параграфе можно сделать следующие выводы: туризм и спорт – особая сфера взаимоотношений подростков и взрослых. Местная история формируется сознательно и направлена на развитие подростка; позволяет предотвращать антиобщественные действия подростков, то есть это способ ограничить криминальную ситуацию и предотвратить возможные преступления. Спортивно-туристская деятельность работает как способ уменьшить информационный стресс, усталость от воздействия шумного современного общества.

Экскурсии, поездки, исследования невозможны без командной работы. Правильно организовывать совместные мероприятия необходимо учить. В личном примере педагог показывает, как поступать правильно. Такие социальные ценности, как дружба и товарищество, любовь к родине, природе родного края, взаимопонимание, готовность помочь, уважение к людям – основа принципов социального поведения.

Разъяснение этих неписаных правил для молодых спортсменов имеет большое значение в образовательном процессе. В будущем эти правила станут общими, естественными, станут традициями. Эти правила передаются начинающим спортсменам опытными спортсменами, и первый, подражая своим старшим товарищам, соблюдает эти правила в своем поведении, чтобы также выглядеть более зрелым и авторитетным в глазах своих сверстников.

Выводы по второй главе

Экспериментальная работа проводилась с целью проверки выдвинутой гипотезы о том, что педагогическое сопровождение формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма будет эффективным, если: изучены теоретические основы проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма; выявлены методологические подходы, разработана, теоретически обоснована и внедрена методика педагогического сопровождения здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма; разработаны критерии и уровни для оценки сформированности у спортсменов здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Констатирующий этап экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень сформированности у спортсменов здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма и сделать вывод о необходимости реализации программы педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Результаты стартовой диагностики: высший уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма продемонстрировали 10% спортсменов, средний – 60 %, низкий – 30 %.

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами была апробирована программа педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Выявлены педагогическими условиями реализации программы: реализация образовательной общеразвивающей про-

граммы «Спортивный турист»; создание предметной среды, обеспечивающей реализацию общеразвивающей программы «Спортивный турист».

В ходе исследования разработаны критерии, соответствующие им показатели, определены уровни сформированности у обучаемых здорового и безопасного образа жизни средствами туризма в условиях дополнительного образования:

- критерии и показатели:

- *когнитивный*: знания о природе, природных объектах и явлениях; здоровье, здоровому образу жизни; знания о туристском снаряжении, особенностях спортивно-туристической деятельности, безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях, психологической самопомощи и помощи;

- *эмоционально-ценностный*: отношение к природе; отношение к благополучию коллектива; отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

- *поведенческий*: участие в коллективных творческих делах; соревнованиях; научно-исследовательской деятельности; навыки безопасного поведения в природных условиях; навыки; взаимодействие с другими участниками спортивно-туристической деятельности; эмоционально-волевые качества; навыки здорового образа жизни; совершенствование общей физической подготовки;

- уровни: высокий, средний, низкий.

Проведение контрольного этапа экспериментальной работы показало, что разработанная нами в ходе исследования программа и выявленные педагогические условия ее реализации эффективны.

Результаты итоговой диагностической работы: высший уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма продемонстрировали высокий 40% спортсменов, средний – 50 %, низкий – 10 %. Данные результаты подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Активное внимание общества, педагогической науки и образования к экологическим проблемам актуализировало поиск путей формирования у подрастающего поколения экологического сознания. Важная роль в решении данной проблемы принадлежит спортивно-туристической деятельности, организуемой средствами туризма.

Включение в образовательный процесс подрастающего поколения спортивно-туристической деятельности способствует повышению качества формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма, а также гармоничного развития личности в целом.

Проделанная нами теоретико-практическая работа в процессе исследования позволила получить следующие результаты:

1. Родовидовой анализ понятий «безопасность», «здоровый образ жизни», «формирование здорового и безопасного образа жизни» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «педагогическое сопровождение формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма», которое мы рассматриваем как процесс управления целенаправленным овладением обучаемыми способами автономного выживания в природных условиях, экологическими знаниями и умениями, развитым экологическим сознанием, обеспечивающим бережное отношение к природной среде на основе осознания глубинной взаимосвязи природы и человека.

2. На основе системно-деятельностного подхода разработана программа педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Названная выше программа включает блоки – целевой, содержательно-процессуальный, продуктивно-оценочный.

3. В ходе исследования разработаны критерии, соответствующие им показатели, определены уровни сформированности у спортсменов здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма: *когнитивный*: знания о природе, природных объектах и явлениях; здоровье, здоровому образу жизни; знания о туристском снаряжении, особенностях спортивно-туристской деятельности, безопасном поведении в условиях автономного выживания в природных условиях, психологической самопомощи и помощи; *эмоционально-ценностный*: отношение к природе; отношение к благополучию коллектива; отношение к здоровью и здоровому образу жизни; *поведенческий*: участие в коллективных творческих делах; соревнованиях; научно-исследовательской деятельности; навыки безопасного поведения в природных условиях; навыки; взаимодействие с другими участниками спортивно-туристской деятельности; эмоционально-волевые качества; навыки здорового образа жизни; совершенствование специальной физической подготовки, и уровни: высокий, средний, низкий.

Констатирующий этап экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень сформированности у спортсменов здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма и сделать вывод о необходимости реализации программы педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Результаты стартовой диагностики:

- высший уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма продемонстрировали высокий 10% спортсменов;

- средний – 60%;

- низкий – 30 %.

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами была апробирована программа педагогического сопровождения формирования здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спор-

тивно-оздоровительного туризма. Выявлены педагогическими условиями реализации программы: реализация общеразвивающей программы «Спортивный турист»; создание предметной среды, обеспечивающей реализацию общеразвивающей программы «Спортивный турист».

Проведение контрольного этапа экспериментальной работы показало, что разработанная нами в ходе исследования программа и выявленные педагогические условия ее реализации эффективны.

Результаты итоговой диагностической работы:

- высший уровень сформированности здорового и безопасного образа жизни подростков-борцов средствами спортивно-оздоровительного туризма продемонстрировали высокий 40% спортсменов;
- средний – 50 %;
- низкий – 10%. Данные результаты подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Т. Ф. Морфологические критерии - показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учеб. – метод. пособие / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение «Центр спортив. подгот. сборн. команд России». – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 103 с.
2. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб. : Речь, 2010. – 256 с.
3. А.К.С.М. Рекомендации по объему и интенсивности физической нагрузки в оздоровительном фитнесе Американского колледжа спортивной медицины (ACSM) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.acsm.org/public-information/position-stands/position-stands/lists/position-51apë5/диап111у-апё-диа111у-о1-exerc15e-1ог-ёеуе1ор1п^апё-та1п1а1п1п^-сарё1огё5р1-ratorv-muscu1oske1eta1-and-neuromotor-fitness-in-apparent1y-hea1thy-adu1ts-guidance-for-prescribing-exercise>.
4. Алексанянц, Г. Д. Спортивная морфология : учеб. пособие / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Д. Б. Тлехас и др. – М. : Советский спорт, 2005. – 92 с.
5. Алперс, Э. Т. Пилатес / Э. Т. Алперс, Р. Т. Сежел, Л. Джентри. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 272 с.
6. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж Альтер. - Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
7. Амосов, Н. М. Физическая активность сердца, изд. 3-е, перераб. и доп. / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровья, 1989. – 213 с.
8. Андерсен, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсен. - Минск : ООО Попури, 2002. – 224 с.

9. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
10. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. В. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.
12. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 237 с.
13. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский. - М. : ТОО «Вилад», 1996. – 79 с.
14. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М. : Мир, 1997. – 368 с.
15. Бальсевич, В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-26.
16. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
17. Батаршев, А. В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности / А. В. Батаршев. – М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
18. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.
19. Богатов, А. А. Связь индекса напряженности регуляторных систем и других показателей сердечного ритма со специальной работоспособностью лыжников-гонщиков / А. А. Богатов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1. – С. 47 – 48.

20. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 271 с.

21. Броновицкая, Г. М. Характеристика кожно-жировых складок и жирового компонента у школьников г. Минска / Г. М. Броновицкая, Л. А. Лойко, Е. Б. Комар ; Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Республика Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.rusnauka.com>.

22. Бурдин, И. Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок выполняемых «интервально-круговым» методом, в связи с совершенствованием специальной силовой выносливости (на примере борцов высших разрядов) : автореф. дис. канд. пед. наук ; 13.00.04 / Бурдин Игорь Федорович. – Л., 1978. – 18 с.

23. Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – 207 с.

24. ВАК : Требования ВАК: Полный текст статьи: Памятка соискателю ученой степени кандидата наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.dissertation-info.ru. Доступно : [http : //dissertation-info.ru/index.php/2013-01-26-16-20-10.html](http://dissertation-info.ru/index.php/2013-01-26-16-20-10.html)

25. Вейдер, С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.

26. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, изд. 2-е, перераб. и доп. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

28. Выготский Л.С. Проблемы возраста. Собр. сочинений. - Т. 4. – М.: Высшая школа, 1984. – 310 с.

29. Гаджиев Б.Х. Педагог дополнительного образования в системе детско-юношеского туризма. Тез. докладов III Всероссийской науч.-практ.конференции «Туризм: подготовка кадров, проблемы и перспективы развития». М., 2001. – С. 19 – 21

30. Галушко С.И. Туризм в общеобразовательной школе и его влияние на работоспособность подростков в учебной и спортивной деятельности. Автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1976. – 22 с.
31. Ганопольский В.И. Туризм в школе. 4.1. Уроки туризма: Пособие для учителя. Минск.: Финадо, 1996. – 160 с.
32. Гаранин С.А. Самооценка профессионального мастерства как отражение уровня профессионального самосознания учителя физической культуры. Автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб., 1993. – 22 с.
33. Гужова Л.Г. Развитие творческих способностей учащихся средствами ту-ристско-краеведческой деятельности в учреждениях дополнительного образования // Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2000. – 22 с.
34. Дрогов И.А. Методы подготовки кадров самостоятельного туризма. Дисканд. пед. наук. М., 1988. – 172 с.
35. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму (учебные планы, программы, организационно-методические указания). М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 32 с.
36. Загорский Б.И. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (как раздел теории и методики физического воспитания). Дис. . канд. пед. наук в форме науч. доклада. М., 1986. – 22 с.
37. Зорин И.В. Образование и карьера в туризме. — М.: Советский спорт, 2000. 223 с.
38. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
39. Кальней В.А., Шишов С.Е. Методологические проблемы подготовки научно-педагогических кадров для сферы культурного туризма //Сб. матер. «Культурный туризм для мира и развития». М.: РМАТ, 2000. — С. 140143
40. Караев Г.Н. Военизированные путешествия. М.: Физкультура и туризм, 1933. – С. 3 – 14.

41. Караев Г.Н. Турист военный разведчик – М.: Физкультура и туризм, 1932. – С. 4 – 9.
42. Караев Г.Н. Турист- военный топограф. М.: Физкультура и туризм, 1933. – 181с.
43. Концепция детско-юношеского туризма и краеведения «Школа жизни — окружающий мир» // Проблемы детско-юношеского туризма. Научно-методический журнал МАДЮТК. М., 1998. – № – 1. – С. 13 – 15.
44. Константинов Ю.С. Вопросы профессиональной подготовки учащихся в туристско-краеведческих объединениях. // Сб. матер. «Актуальные проблемы туризма 99». – М.: РМАТ, 1999. – С. 281– 287
45. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур РФ. – 40 с.
46. Кряжев В.Д., Павлова О.В. Комплексная методика оздоровления // Метод. Рекомендации. М.: ВНИИФК, 1992. – 29 с.
47. Леках В.А. Системный поход в дополнительном образовании. // Дополнительное образование 1999. – Пилотный выпуск. С.22– 23.
48. Маркин О.В. Развитие интереса школьников к туризму // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции, посвященной 120-летию со дня рождения Н.К.Крупской и 70-летию детско-юношеского туризма в СССР. – М., 1990. С.15 – 16.
49. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 36с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Аттестационные нормативы по физической подготовке для подростков-борцов 15-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет							
		Начало сборов			Окончание сборов				
		3	4	5	3	4	5		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,5	10.0	9.5	9.5	9.00	8.9		
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	7.50	7.35	7.10	7.10	7.00	6.50		
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	200	210	210	220	230		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	15	20	25		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	25	30	30	35	40		
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	30	35	40	40	45	50		
6.	Кросс на 3 км по пресеченной местности	Без учета времени							
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями							

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Спортивно-туристические знания (контрольно-измерительные материалы)

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа состоит из трех частей, включающих 10 заданий. На её выполнение отводится 30 минут. Ответы на задания необходимо выполнять на данных бланках с вопросами.

Часть 1 включает 6 заданий. К каждому заданию даётся 3 варианта ответа, только один из которых – правильный. Номер правильного ответа необходимо обвести кружком.

A1 В каком районе Челябинской области находится этот указатель?

- 1 Карталинский
- 2 Октябрьский
- 3 Уйский



A2 Какой географический объект относится к естественным формам рельефа?

- 1 Карьер
- 2 Курган
- 3 Овраг

A3 Какой город называют «самым мокрым» в Челябинской области?

- 1 Аша
- 2 Миасс
- 3 Нязепетровск

A4 Как называется самое крупное водохранилище в Челябинской области?

- 1 Аргазинское
- 2 Увильды

3 Шершнёвское

A5 Каких животных наиболее удачно акклиматизировали на Южном Урале?

1 Млекопитающие

2 Птицы

3 Рыбы

A6 В какой природной зоне находится населенный пункт (город, село), в котором Вы живёте?

1 Лесной

2 Лесостепной

3 Степной

*Часть 2 состоит из 3 заданий. Ответы к этим заданиям необходимо сформулировать самостоятельно, в виде слова, сочетания букв или цифр, (например, **Челябинск, АБВГ, 1234**), и вписать в прямоугольник.*

Кто автор известных стихотворных строк:

B1 Когда говорят о России,
Я вижу свой синий Урал!

--

B2 Соотнесите соседние территории и границы Челябинской области:

1. Республика Башкортостан	2. Курганская область	3. Оренбургская область	4. Свердловская область
А) восточная	Б) западная	В) северная	Г) южная

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

B3 В каком году был основан населенный пункт (город, село), в котором Вы живёте? Если точно не помните, укажите примерный период.

--

Часть 3 включает 1 задание с развернутым открытым ответом. Это задание требует полного ответа на поставленные вопросы в виде связного рассказа.

Знаете ли Вы, как называется наука, изучающая географические названия? Попробуйте объяснить название населенного пункта (города, **С1** села), в котором Вы живёте. Когда это название возникло? Знаете ли Вы похожие названия? Иногда городам и селам меняют названия. Как Вы думаете, нужно ли это делать?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестаци спортивно-оздоровительных сборов

1. Дан числовой масштаб 1:100000. Расстояние по карте между двумя точками 8,3 см. Вычислите расстояние между этими точками на местности.

- а) 8,3 км
- б) 83 км
- в) 830 м

2. К рельефу не относится топоним:

- а) овраг
- б) вырубка
- в) курганы и бугры масштабные

3. На карте железные дороги обозначаются _____ цветом.

- а) коричневым
- б) синим
- в) черным
- г) красным

4. Какая экскурсия или поход с твоим участием тебе понравились больше всего? Напиши, куда вы ходили.

5. Как должна двигаться группа по шоссе:

- а) в колонне по одному человеку по обочине навстречу транспорту (по левой стороне)
- б) в колонне по два человека по обочине навстречу транспорту (по левой стороне)
- в) в колонне по одному по направлению движения транспорта (спиной к машинам, по правой стороне)

6. Давящая повязка накладывается при:

- а) при артериальном кровотечении
- б) при венозном кровотечении
- в) при внутреннем кровотечении

7. Если вы увидели возгорание (задымление) помещения. Какие ваши действия?

- а) начну тушить пожар с помощью огнетушителя
- б) сообщу педагогу (взрослому)
- в) убегу куда-нибудь

8. Что означает слово «рельеф»?

- а) строение земной поверхности
- б) наличие гор на местности
- в) наличие гор, возвышенностей на карте

9. Что такое пульс?

- а) частота сердечных сокращений
- б) частота дыхания
- в) величина кровеносного давления.

10. Что происходит с пульсом, если человек поднимается в гору.

- а) увеличивается
- б) уменьшается

11. Напишите, какие вы знаете туристские узлы?

12. Напишите, какие должности в походе вы знаете?

13. Напишите, какие вы знаете костры?

14. Определите топонимы по карточке.

Окончание спортивно -оздоровительных сборов

1.Что означает слово «рельеф»?

- а) строение земной поверхности
- б) наличие гор на местности
- в) наличие гор, возвышенностей на карте

2. На местности от пункта «А» до пункта «Б» расстояние 5 км. Какую длину будет иметь это расстояние на карте при масштабе 1:200000?
- а) 2,5 см
 - б) 5 см
 - в) 10 см
3. Дайте верное определение АЗИМУТА.
- а) угол, показывающий стороны света
 - б) угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от севера до заданного направления в пределах от 0° до 360°
 - в) направление на какой-либо объект
4. Какой узел применяется для связывания двух веревок разной толщины?
- а) прямой
 - б) булинь
 - в) брамшкотовый
5. Определите сторону горизонта по сумме азимутов: $135^\circ + 45^\circ + 180^\circ - 90^\circ = ?$
- а) 270° – запад
 - б) 270° – северо-запад
 - в) 315° – юго-запад
6. Сколько километров нужно пройти, чтобы совершить поход 1 категории сложности?
- а) 75 км
 - б) 100 м
 - в) 120 км
7. Как должна двигаться группа по шоссе?
- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине
 - б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине
 - в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине

8. В каких случаях накладывается жгут?

- а) при артериальном кровотечении;
- б) при венозном кровотечении;
- в) при внутреннем кровотечении.

9. Первая помощь при обмороке.

- а) больного следует уложить с приподнятыми ногами, расстегнуть воротник, протереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт;
- б) больного уложить на живот. Положить «холод» на голову. Дать таблетку анальгина;
- в) больного укутать в одеяло. Дать обезболивающие средства.

10. Каким образом оказывать первую помощь при открытых переломах?

- а) остановка артериального кровотечения, предупреждение травматического шока, наложение стерильной повязки на рану, проведение иммобилизации табельными или подручными средствами.
- б) остановка кровотечения, искусственная реанимация, наложение шины.
- в) наложение стерильной повязки на рану, проведение иммобилизации, горячий чай и таблетки активированного угля.

Таблица 1.1 – Аттестационные нормативы по физической подготовке для подростков-борцов 15–17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 15-17 лет					
		1	2	3	4	5	6
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,5	9,8	9,4	9,3	9,0	8,9
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	7,10	7,00	7,09	7,01	6,55	6,50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	220	215	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	20	19	25	30	40
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	30	35	37	39	45	43
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	40	45	50	55	57	60
6.	Кросс на 3 км по пресеченной местности	Без учета времени					

7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцам и	Ладонями	Пальцами	Ладоням и
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

Таблица 1.2 – Специальные навыки: спортивный туризм

Норматив	Этап обучения	ОЦЕНКА					
		1	2	3	4	5	6
Преодоление навесной переправы 12 м., сек	Начальный	30	40	30	40	50	60
	Базовый	20	30	40	30	40	50
Вязка узлов (петля самостраховки), сек.	Подготовительный	90	120	150	90	120	150
	Начальный, 1 год	60	70	90	60	70	90
	Начальный, 2 год	40	50	60	40	50	60
	Базовый, специализированный	30	35	45	30	35	45
Определение азимута, ошибка в градусах	Все этапы обучения	до 4	4–8	8–12	до 4	4–8	8–12