

превентивный подход к проблеме сохранения (точнее, самосохранения) своего здоровья, предлагаем им конкретные способы, косвенно или напрямую связанные со сферой двигательной деятельности.

В заключение отметим, что реализация работы со старшими школьниками дала положительный ожидаемый результат, однако необходим учёт специфики возраста и специализации классов, от которых зависит и целевая, и методическая направленность занятий.

Литература

1. Бундзен П.В., Евдокимова О.М., Унесталь Л.-Э. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) // Теория и практика физической культуры. – №8. – 1996. – С.57-63.
2. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО «Дар», 1995. – 64 с.

© Малозёмов О.Ю., 2021

УДК 791.011.1

Малозёмов Олег Юрьевич,

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,

Беляева Валентина Владимировна,

преподаватель кафедры психофизической культуры,
Специализированный учебно-научный центр УрФУ,

Екатеринбург, Россия

Арганчиева Динара Булатовна

преподаватель кафедры психологии, докторант,
Университет «Туран»,

Алматы, Казахстан

СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ТХЭКВОНДО В ОБРАЗОВАНИИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В работе рассматриваются проблемы нравственного воспитания учащейся молодёжи средствами физической культуры. Акцент сделан на рассмотрении единоборств, обладающих большим воспитательным потенциалом. На примере тхэквондо показано благотворное влияние данного вида спортивной деятельности на развитие социально-нравственных личностных характеристик молодёжи.

Ключевые слова: воспитание, нравственные качества, единоборства, тхэквондо.

Malozemov Oleg Yuryevich,

associate professor of the Department of physical culture, cand. of pedag. sciences,
Ural State Medical University,

Belyaeva Valentina Vladimirovna,

lecturer of the Department of psychophysical culture,
Specialized educational and scientific center of UrFU,

Yekaterinburg, Russia

Arganchieva Dinara Bulatovna,

lecturer of the Department of psychology, doctoral student,
Turan University,

Almaty, Kazakhstan

SOCIAL AND MORAL POTENTIAL OF TAEKWONDO IN THE EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Abstract: The paper deals with the problems of moral education of students by means of physical culture. The emphasis is placed on the consideration of martial arts with great educational potential. Using the example of taekwondo, the

beneficial effect of this type of sports activity on the development of socio-moral personal characteristics of young people is shown.

Keywords: education, moral qualities, martial arts, taekwondo.

В настоящее время наше общество характеризуется достаточно высоким уровнем асоциальных явлений. Вполне возможно, что это связано со сложными социально-экономическими условиями, культом насилия в СМИ, а потому обостряется проблема нравственного воспитания подрастающего поколения, формирования стремления к здоровому образу жизни. Направленное педагогическое воздействие призвано повседневно силой массовых привычек, велений и оценок общественным мнением воспитывать в подростке, молодом человеке определённые убеждения и побуждения. Они проявляются в поведении, регулирующимся понятиями о добре и зле, справедливости и несправедливости, долге, чести, достоинстве и т.п. Для решения поставленных воспитательных задач физкультурный и учебно-тренировочный процесс может являться базой, поскольку имеет богатейший арсенал приёмов и условий.

В спортивной деятельности основная педагогическая задача – создать условия для усвоения ребёнком, молодым человеком ценностей, соответствующих укладу спортивного режима и нормам человеческого сосуществования: честь, надёжность, верность своему слову и делу; воля, настойчивость, способность достижения целей, преодоление внешних и внутренних (личностных) трудностей; проявление трудовых и учебных усилий («учение с напряжением»). Любой спортивный коллектив в отличие от образовательной школы имеет свою специфику, а в случае с восточными единоборствами это выражено особенно ярко. Образ поведения, приближённый к военным ритуалам, единая форма одежды, объединения в группы по принципу спортивных званий, а также дисциплина, строгая субординация, ответственность всех за поступок одного. Свою роль играет объединение и сплочение группы на основе обособленных интересов.

Ещё одним из основополагающих средств воспитания в единоборствах является принцип «делай как я», то есть роль учителя как эталона поведения, действий, образа жизни предъявляет к тренеру высокие требования, соблюдения которых можно только имея собственные твёрдые нравственные убеждения, бескорыстную любовь к детям и искусству, которое преподаёшь.

Важной составной частью организации жизнедеятельности подростков являются традиции, которые тесно связаны как с ритуалами спортивной жизни и собственно тхэквондо (посвящение в ученики, аттестация и присвоение поясов, определение лучшего спортсмена года), так и с повседневной жизнью (дни рождения, дни военной славы и т.п.). У каждого клуба (города) есть своя эмблема, у каждой сборной области свой командный костюм, к которым спортсмены приучаются относиться также уважительно, как к символике международной федерации.

Популярность в России восточных единоборств приводит к необходимости оценить объективные причины этого явления. Традиционно сложившиеся принципы и методы тренировок в восточных единоборствах учитывают основные закономерности воспитания: 1) формирование в структуре личности социально-психологических новообразований совершается путём инициирования активности самого человека (интеллектуальной, физической), ориентирование на самочувствие другого человека; 2) содержание деятельности обусловлено изменяющимися потребностями в сторону актуальности; 3) деятельность самой личности выступает как решающий фактор её развития; 4) создание благоприятного душевного климата; 5) ненавязчивость, «скрытый характер» воспитательных воздействий.

Изначально любые восточные единоборства – это не только физическое совершенство, но и постоянный духовный рост во всей совокупности исторических, религиозно-философских и культурных факторов. Исторически сложилось так, что любая практика восточных единоборств была комплексом занятий (включающих этикет, музыку,

каллиграфию, математику), направленным на воспитание гражданина. Конечной целью подобного обучения становилось формирование полноценной личности, устойчивой в психическом и нравственном отношении, обладающей универсальной физической подготовкой. В идеале сила воли, мужество, решительность в сочетании со скромностью, почтительностью и терпимостью должны были сформировать характер образцового гражданина. Различные виды единоборств переживали свои периоды расцвета, что чаще всего было неразрывно связано с конкретными потребностями государства, его политикой по отношению к народу и соседним странам. За всю историю развития, когда на восточных территориях существовало большое количество школ, дающих не только хорошую физическую, но и духовную подготовку, можно выделить XIII-XVII века. Последнее столетие ознаменовалось выходом на арену множества новых видов единоборств, которые, в общем-то, являлись хорошо забытым старым, но переосмысленно-скомпилированным в свете новых анатомо-физиологических, методических и социально-педагогических знаний.

Исходя из вышеизложенного, история развития тхэквондо типична для большинства восточных видов единоборств. В древне-корейском государстве Силла в VII веке был образован военно-религиозный институт Хваранов – уникальная система, направленная на создание совершенного человека, образцового подданного и идеального государственного мужа. Хваранами (означает «цветущая молодёжь»), были юноши 14-15 лет, набиравшиеся из семей аристократов и простолюдинов [1]. В мирное время они учились управлять страной, на войне же они сражались в первых рядах и были наиболее подготовленными боевыми отрядами. Духовная подготовка основывалась на «Пяти заповедях»: 1) будь предан государю, 2) почтителен с родителями, 3) искренен с друзьями, 4) храбр в бою, 5) будь разборчив, убивая живое. Данные заповеди явились облегчённым вариантом требований, позволяющих совместить буддийскую мораль с обязательствами образцового подданного. Симбиоз подобной философской и этической базы

давал возможность воспринимать комплекс боевой подготовки хваранов не только в качестве способа ведения рукопашного боя, но и как способ существования («Путь» гармонии).

В обстановке послевоенной разрухи, после поражения во второй мировой войне рушились вековые моральные ценности, поднялась волна преступности, возникла острая необходимость сохранения и воспитания духовных ценностей и здоровья нации в период политических и научно-технических сдвигов. В возрождении воинских искусств, правительство Кореи увидело способ духовного и физического восстановления общества. В 1955 году новому национальному виду боевого искусства государственный комитет присвоил название – тхэквондо. В Корее тхэквондо сейчас входит в школьную программу обучения, в обязательную подготовку солдат корейской армии, а правительство пытается возродить институт хваранов. В г. Кенджу, древней столице Силла, создан «Дом хварана», представляющий собой громадный комплекс с общежитиями на несколько сотен мест, спортивными площадками, местами для самостоятельных тренировок. Каждую неделю туда приезжают на сборы ученики старших классов, которые проникаются там военно-патриотическим духом в условиях, максимально приближенным к тем, в которых жили настоящие хвараны. Кроме лекций по истории, занятий медитацией, походов по окрестным горам, юноши занимаются борьбой, стрельбой из лука и тхэквондо. В 1959 году тхэквондо вышло за пределы национальных границ. В 1988 году команда демонстраторов из Кореи посетила Москву, а 18 декабря 1989 года Госкомспорт СССР принял постановление «О развитии восточных единоборств в СССР». В результате этого различные виды единоборств были признаны видами спорта в советской системе физического воспитания. После распада СССР в январе 1992 года была образована федерация тхэквондо России. В настоящее время тхэквондо является даже олимпийским видом спорта.

Таким образом, резюмируя вышеизложенное в историческом и социально-психолого-педагогическом аспекте, можно надеяться, что тхэквондо при соответствующем понимании должно и может стать больше, чем только спортивный результат и умение – это должен быть «Путь» гармонизирующего и личностно-формирующего духовно-нравственного содержания, которое вкладывалось в это слово древними корейскими мастерами. Разумеется, что в приложении к российской «почве» может найтись и вид национальных единоборств, способный взять на себя воспитательную миссию аналогичную корейскому тхэквондо.

Литература

1. Асмолов К.В. От хваранов до чхонмё. Режим доступа:
http://world.lib.ru/k/kim_o_i/ak1.shtml

© Малозёмов О.Ю., Беляева В.В., Арганчиева Д.Б., 2021

УДК 338.485: 316.614

Малозёмов Олег Юрьевич,

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,

Жданова Юлия Сергеевна,

зав. кафедрой физического воспитания и спорта, канд. с-х. наук, доцент,

Бердникова Юлия Германовна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Екатеринбург, Россия

**ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО
ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**