

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](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**

*Аннотация. В статье обсуждаются проблемы оздоровления и социальной адаптации наиболее перспективной и активной категории общества – учащейся молодёжи. Показываются различные аспекты экологизации сознания молодого человека, социально-оздоровительной сущности массового молодёжного туризма. Приводятся доводы к активизации взаимопроникновения сфер образования, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.*

*Ключевые слова: туризм, социализация молодёжи.*

**Malozemov Oleg Yuryevich,**

associate professor of the Department of physical culture, cand. of pedag. sciences,

Ural state medical university,

**Zhdanova Yulia Sergeevna,**

cand. of agric. sciences, associate professor,

head of the Department of physical education and sports,

**Berdnikova Yulia Germanovna,**

senior lecturer of the Department of physical education and sports,

Ural state forestry university,

Yekaterinburg, Russia

## **TOURISM AS A MEANS OF FORMING A SOCIAL HEALTH OF STUDENTS**

*Abstract. The article discusses the problems of health improvement and social adaptation of the most promising and active category of society – students. Various aspects of the ecologization of the consciousness of a young person, the social and health essence of mass youth tourism are shown. The arguments for the intensification of the interpenetration of the spheres of education, recreation and sports-health tourism are given.*

*Keywords: tourism, socialization of youth.*

Здоровье населения всегда являлось основой национальной безопасности страны, что определено Концепцией национальной безопасности, прямо или косвенно закреплено в нормативно-правовых документах различного уровня. Кроме того, одним из главных направлений программы «Молодёжь России» (Постановление Правительства РФ от 27.12.2000) является необходимость комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления учащихся, направленность на физическое и духовное совершенствование и формирование у молодёжи осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Решение основных задач физического воспитания учащейся молодёжи возможно при использовании разнообразных видов деятельности, способствующих функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, выносливости, адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды. Одной из таких форм социального оздоровления и психофизического совершенствования является туризм. Большая здоровьесформирующая значимость даже простейших туристических походов отмечена во многих исследованиях.

Физическая культура, спорт, туризм представляют собой реальную и эффективную основу *социализации и самосовершенствования* человека, улучшения здоровья и качества жизни людей. Результаты же социологических исследований показывают, что в системе ценностей учащейся молодёжи здоровье как инструментальная ценность не репрезентативно. Следствие этого – лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми [1]. Однако, проблемы здоровья молодого человека напрямую связаны с проблемами социализации личности [4]. По мнению академика В.П. Петленко, здоровья нет без социальной защищённости личности. Без биологического иммунитета организм погибает, а без «социального иммунитета» – не может быть здоровым. В результате

социализации молодые люди как раз и получают этот «социальный иммунитет».

В современных условиях особую актуальность приобретает экологическая культура, представляющая, по мнению Стюарда, специфическую систему адаптации человека и общества в целом к конкретным условиям естественного окружения. Соответственно, можно говорить об *экологической социализации* как процессе освоения механизмов взаимодействия с окружающей человека естественной средой. Взаимоотношение социальной и биологической составляющих в формировании и поведении личности чрезвычайно сложно. Общим для социализации и овладения экологической культурой является то, что это непрерывные биосоциальные процессы, длящиеся в течение всей жизни. Важнейшим результатом экологизации сознания является приобщение личности к экологическим требованиям социума, овладение и присвоение норм экологически целесообразного поведения.

Феномен детско-юношеского туризма интегрирует в себе многие образовательные области, имеет воспитательное значение. В нём отражены: культурное наследие, физическая культура, спорт, многие компоненты оздоровления, экологическая культура, межличностное общение в процессе коллективной деятельности, познание окружающего мира. Туристско-краеведческая деятельность вводит молодёжь в социальную макросреду, чем активизирует процесс социализации, и биосоциальной адаптации.

Туризм основывается на философии коллективизма, а общение с природой по выражению В.А.Сухомлинского есть «самый лучший воспитатель». Участники туристических слётов соревнуются в спортивно-туристических навыках, преодолении препятствий, многие из которых востребованы жизнью. Преодоление препятствий, *дефицит жизненных благ*, некоторый дискомфорт жизненных условий, так называемый «жизненный стресс определённого уровня» являются необходимостью для повышения адаптационных возможностей и полноценного развития личности. Для

многих молодых людей жизненные ситуации оказываются за рамками их адаптационных возможностей, и возникает депривация «потребности к принадлежности» – одной из базовых потребностей человека [2]. Это проявляется в снижении уверенности в себе, затем закрепляется в качестве личностной характеристики, что затрудняет социализацию. Участвуя в походах, туристических клубах многие удовлетворяют «потребность к принадлежности».

Для решения задач социальной адаптации молодёжи привлекателен массовый («социальный») туризм, являясь оздоровительным и социализирующим средством. Он доступен для широкого контингента, в нём большое разнообразие видов и форм организации, много возможностей формирования знаний, умений и навыков. Оздоровительная форма туризма способствует развитию коллективизма, трудолюбия, терпения, упорства, целеустремлённости, экологической культуры, патриотизма, эстетических качеств. В спортивно-ориентированной форме туризма, участники овладевают многими спортивными навыками: ориентирования, скалолазания, плавания, легкоатлетическими, гимнастическими и др. Спектр видов осваиваемой деятельности расширяется до навыков оказания доврачебной помощи, знаниями по биологии, краеведению и геологии, истории, умениями вести кинофотосъёмку.

Привлекательны и другие особенности туризма: он достаточно прост в организации, доступен для подавляющего большинства, поскольку нагрузки хорошо дозируются и фактически относятся к тренирующим. Туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и *разнообразной* двигательной деятельности. Кроме того, туристические походы способствуют личностному развитию, самопознанию, экологизации сознания, укреплению семьи, снимают психологические «зажимы», формируют важнейшие нравственные качества,

развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывая бережное отношение к ней.

Походы расширяют кругозор (особенно молодых людей), формируют представления об истории родного края, традициях и культуре народа. Именно в совместных походах возникает тот духовный контакт между поколениями, о котором многие родители только мечтают. У участников формируются навыки выживания в природной среде (умение разжечь и потушить костер, разбить лагерь, приготовить пищу и пр.), воспитывается самостоятельность и коллективизм, ответственность и организованность, развивается воля, терпимость и чувство юмора. Двигательная деятельность, осуществляемая на лоне природы, является благодатной почвой для *формирования культуры общения*, а человек не может существовать вне культуры. Более того, «индивид, не освоивший в той или иной степени культурные модели поведения, – феномен исключительный ... У него просто нет психологических проблем; в цивилизованном обществе он сам становится проблемой для окружающих» [3, с.203].

Необходимо также отметить, что туристско-эколого-краеведческие походы содержат элементы познавательной, эстетической и патриотической направленности, что существенно для любого культурного сообщества.

Характерной особенностью туристических походов является то, что они могут быть организованы в разные времена года, т.е. одно и то же место может представать в различных природно-обусловленных вариантах. В зависимости от времени года могут также меняться цели и задачи похода. Важно и то, что туристический поход не возникает спонтанно, на пустом месте – он планируется, т.е. ему предшествует существенная групповая деятельность по подготовке. При разработке маршрутов учитываются индивидуальные возможности участников и всего коллектива в целом. Рассматриваются возможные естественные препятствия, преодолеваемые в пути, предусматривается физкультурно-туристический инвентарь. Важно в этом то, что групповые, коллективные виды туристической деятельности, с

известной долей допустимости, можно включить в список психокоррекционных методов. Кроме того, разнообразная коллективная двигательная деятельность является одним из основных социально приемлемых способов управления агрессией у молодёжи.

Существенной стороной влияния походов на личность является также и повышенный эмоциональный тонус. Во время туристических походов у участников улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия, повышается психологическая устойчивость, снимается психическое напряжение, связанное со сложностями социальной жизни. Это достигается неформальным общением, подвижными играми, наблюдениями за различными природными явлениями, животным и растительным миром, при непосредственной включённости в эти сферы.

Таким образом, высокая оздоровительная эффективность туризма даже в самом примитивном его применении объясняется тем, что в нём теснейшим образом связываются все три средства физического воспитания: и движения в любых формах, адекватные физиологическим возможностям, и оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы. В результате у человека формируется более гармоничная картина мира, либо она предстаёт перед ним с наиболее выгодной стороны, что способствует гармонизации духовной, физической и социально-психологической составляющих здоровья и здорового образа жизни. Характерно, что такие внутриличностные трансформации при общении с природой происходят практически у всех участников данных мероприятий, независимо от половозрастных, образовательных, профессиональных и других особенностей.

По окончании туристических походов многие участники делают для себя вывод: туризм – это спорт без свидетелей, без трибун и болельщиков. Он сам по себе уже источник радости, причём возникающий задолго до похода. Участники начинают понимать, что группа в походе – единое целое, лишь от взаимопонимания всех её участников зависит успех в достижении цели. Эмоциональная сторона туризма многокомпонентна. Радость встреч с

новыми людьми известна всем, но чувство общения с природой здесь особое, оно по-настоящему известно лишь туристам.

Поскольку социализации присущи и отрицательные (деструктивные) компоненты, то в данном случае мы имеем тот вариант социализации, в котором формируется культура здоровья, развивается творческая самореализация молодого человека.

### **Литература**

1. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Здоровый стиль жизни как педагогическая категория // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Мат-лы VII Междун. науч. конгресса. Т.1. М.: «СпортАкадемПресс». – 2003. – С.211-212.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с.

© Малозёмов О.Ю., Жданова Ю.С., Бердникова Ю.Г., 2021

УДК 796

**Мачихин Илья Дмитриевич,**

студент,

**Данилов Андрей Игоревич,**

студент,

**Шаймарданова Рузанна Радиковна,**

студент,

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)

Екатеринбург, Россия

**АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**