

УДК 397.845

## РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено можливості підвищення рівня культури безпеки та здоров'я засобами рекреаційних технологій в рекреаційному та спортивному туризмі й альпінізмі. Вивчалися причини небезпечної поведінки, психологічні особистісні характеристики та схильність до ризику молодих людей, як маркери рівня безпеки при занятті екстремальними видами спорту. Аналізувались варіанти використання програм підготовки туристів та альпіністів для формування валеологічної культури. Управляти здоров'ям і формувати культуру здоров'я та безпеки життя молоді в групі під час занять екстремальними видами спорту й рекреації необхідно під керівництвом досвідчених інструкторів і гідів. Психодинаміка виживання малої групи в екстремальних умовах гірського середовища сприяє практичному засвоєнню та творчому використанню навичок безпеки та формування здоров'я.

**Ключові слова:** здоров'я, культура безпеки, рекреативні технології, екстремальні види спорту, ризик.

**Постановка проблеми.** Культура здоров'я є життєвою необхідністю, основою загальної культури людини. Вона пов'язана з потребою у виживанні, існуванні та самозбереженні і базується на нервово-психічних процесах (інстинкт самозбереження, стереотипи безпечної поведінки, мотивації, звички). У студентської молоді не сформовано відношення до свого здоров'я, відсутня спрямованість на здоровий спосіб життя та навички підвищення компенсаторних сил організму. Більше 50% молодих людей не дбають про своє здоров'я, мають шкідливі звички, 72% мають різні відхилення в стані здоров'я. Це пов'язано зі стереотипами соціального та національного типу безвідповідального ставлення до власного здоров'я та тим, що в нашій країні не формується правильне ставлення до здоров'я і безпечної поведінки з дитячого віку [7, с. 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз психолого-педагогічної, медико-психологічної літератури і педагогічного досвіду показав, що загальний стиль і досвід педагогічної роботи впливає на розвиток емоційних напружень і стресових ситуацій, що призводить до погіршення здоров'я (Б.Г. Ананьєв, А.А. Бодальов та ін.). Навчальні заклади та мікроколективи мають вплив на фізичне і психічне здоров'я (дані ВООЗ, Т.А. Борисова). У дослідженнях А.І. Захарова, Д.Р. Ісаєва, С.Г. Ейдмілера, В.В. Юстицького та ін. вивчався зв'язок психіки і фізичного здоров'я молоді зі стилем поведінки. Значення пошукової активності для людини в підвищенні стійкості до стресів і неврозів висвітлено в роботах В.В. Аршавського, В.С. Ротенберга та ін.

В медико-біологічному блоці предметів у середній і вищій школі представлений здоров'я-охоронний компонент (у вигляді правил безпечної поведінки та домедичної допомоги) і практично відсутній здоров'яформуючий. Формування культури здоров'я вимагає вільної активності з боку самих носіїв культури [7, с. 5].

Висока динамічність психічних процесів у період навчання, їх лабільність і нестійкість призводить до певної поведінкової дезорієнтації молоді. В результаті, замість правильної самооцінки, впевненості в своїх знаннях і силах, доброзичливого ставлення до оточуючих, ми зустрічаємо тривожність, агресивність і опірність

до будь-яких змін, навіть позитивних. Замість оперативної реакції на швидку динаміку розвитку в суспільстві та в техногенному середовищі спостерігається консервативне прагнення звести до мінімуму свої адаптаційні зусилля, відсутність мотивації до вдосконалення способу життя та вироблення нових позитивних стереотипів [2, с. 42]. Вейнстейн вважає, що однією з причин негативної для здоров'я поведінки людей, схильності до шкідливих звичок є хибне сприйняття ризику, так званий «нереалістичний оптимізм». Ця особистісна риса є основою теорії сприйняття ризику молодими людьми, причиною ризикованої поведінки. Під впливом постійних стресогенних факторів молодь в Україні, все частіше звертається до екстремальних видів спорту: гірського туризму, альпінізму, гірськолижного спорту, маунтбайку, рафтингу, тощо. Підсвідомою мотивацією такої діяльності психологи вважають «протидію штучно викликаним умовам смертельної небезпеки». Гори – це краса, а для чоловіків ще й самоствердження вважає професор В. Моногаров. За даними психологічних досліджень (Н. Фарбероу, Р. Літман) ризикована поведінка чи ризикована безпечність у людей, що займаються екстремальними видами спорту трактується як прояв неусвідомленого прагнення смерті, що разом із інстинктом життя є джерелом психічної енергії [6, с. 23]. Відомий альпініст, бізнесмен Андрій Волков називає альпінізм і гірський туризм найкращою управлінською практикою. Слабка людина в горах критично оцінює себе, свій фізичний і морально-психічний стан і вчиться особистої відповідальності.

Туризм є одним із найбільш чисельних за кількістю видом відпочинку, в якому трапляються більшість нещасних випадків, які в 2009-2012 р. р. зросли на 30% [2, с. 34]. Заняття рекреаційним туризмом чи іншими екстремальними видами спорту пов'язане із впливом цілого ряду несприятливих факторів (чинників ризику). По-перше, це чинники зовнішнього середовища: складні характеристики гірського рельєфу, несприятливі погодні умови тощо. По-друге, це фактори фізичної складності маршруту, пов'язані з великим фізичним навантаженням. Нарешті, по-третє, це фактори психічної напруженості: підвищений рівень емоційного наван-

таження, недостатня психологічна готовність до екстремальних ситуацій [4, с. 209].

Дедалі наростаючий ритм сучасного життя, збільшення емоційної і нервово-психічної напруженості, зниження рухової фізичної активності, погіршення харчування, поява факторів середовища, що негативно впливають на здоров'я, висувають нові завдання перед органами освіти, охорони здоров'я і соціальної служби зі збереження здоров'я молоді. Одним зі способів вирішення проблеми низької рухової активності є правильна організація вільного часу. Наявність захоплення (хобі) сприяє повноцінному переключенню від роботи до релаксації через фізичне та психоемоційне напруження. Фізична активність, рекреаційні технології, екстремальні види відпочинку є засобами, що дозволять зміцнити і розвинути здоров'я всіх бажаючих.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Актуальність даного дослідження може бути розглянута крізь призму важливості рекреаційного туризму, як суспільного явища, що дозволяє формувати свідоме ставлення до власного здоров'я та виховувати культуру безпеки. Задля повноцінної організації туристичних екстремальних подорожей та зведення до мінімуму загрози здоров'ю туриста необхідне ретельне дослідження всіх понять, явищ, процесів та відношень, які характеризують екстремальні види спорту. Вникає потреба визначення методологічних і теоретичних підходів до проектування педагогічної системи формування культури безпеки в рекреаційному і спортивному туризмі та альпінізмі.

Об'єктом дослідження стали психологічні особливості молодих людей 17-26 років, які займаються екстремальними видами спорту та програми підготовки аматорів і спортсменів альпіністів і туристів з погляду формування культури безпеки і здоров'я.

**Мета статті.** Метою нашого дослідження було з'ясування можливості підвищення рівня культури безпеки та здоров'я засобами рекреаційних технологій. Очікується виявити психологічні й особистісні характеристики, рівень схильності до ризику молодих людей, які визначають рівень безпеки при занятті екстремальними видами спорту, причини небезпечної поведінки, можливість використання програм підготовки туристів та альпіністів для формування валеологічної культури.

**Виклад основного матеріалу.** При виконанні дослідження використовувались методики: «Діагностика ступеня готовності до ризику» Шуберта, визначення психологічної атмосфери в групі (по шкалі Фідлера), методики А. І. Мартинова, модифікована методика Л. Сонді, педагогічні спостереження, аналіз інструкторських характеристик учасників альпіністської бази, аналіз педагогічних систем виховання культури безпеки; корекція навчальних програм психологічної і фізичної підготовки молоді для формування навичок культури здоров'я і безпеки засобами рекреаційних технологій. До уваги брались також психофізіологічні показники: рівень агресії, фрустрації, ригідності та тривожності за тестом А. Уесмана і Д. Ригна, та Г. Айзенка. Методи, які ми обрали для вивчення ступеню схильності до ризику в екстремальних видах рекреації

та впливу особистісних характеристик молоді на рівень культури безпеки та здоров'я є інформативними і, водночас, доступними для лікарського контролю та самоконтролю в умовах походу.

Респондентами були фахівці й аматори з гірськолижного спорту, туризму та альпінізму. Вивчалися профілі особистості та ступінь схильності до ризику у 36 спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту та 32 респондентів контрольної групи студентської молоді Чернівецького національного університету. В експерименті приймала участь група молоді віком від 20 до 25 років (21 юнак і 15 дівчат). До неї увійшли студенти, які займаються гірським туризмом стрибками з парашутом, гірськими лижами, альпінізмом. Контрольну групу склали молоді люди, які ведуть практично здоровий спосіб життя і не займаються екстремальними видами спорту (17 юнаків і 15 дівчат). Респонденти обох груп здобувають або здобули вищу освіту, не одружені, з приблизно однаковим фінансовим становищем. Дослідження психологічного профілю показали, що лише у 37,5% він був у межах норми та мав характеристики добре збалансованої особистості. Схильність до конфліктності, образливості та брехливості показали 7,1% обстежених. У 27,58% обстежених виявлено фрустрацію та у 54,98% – виражену агресивність. У респондентів експериментальної групи виявлені певні характерні особистісні риси. На соціальному рівні у досліджуваних спостерігалися жертовність, прагнення захищати інших, жага до життя, твердість, потяг до об'єктивності, схильність до люти, «вибуховості», надчутливість, занижена самооцінка. За середнім профілем експериментальної групи виявили активне уникання невдач, потребу в розумінні, високу чутливість до впливу оточення, сентиментальність, прагнення знайти захист в особі сильної й авторитетної особистості, підвищення свідомого контролю, альтруїзм, конформність установок, доброзичливість, терплячість, самовідданість, тривожність, схильність до драматизації проблем, схильність перекладати відповідальність на інших, прагнення уникнути конфлікту незважаючи ні на що. Проявляються також товариськість, спонтанність, безпосередність поведінки, прагнення до лідерства, висока самооцінка, схильність до ризику, почуття суперництва, імпульсивність, заповзятливість, висока мотивація успіху, інтровертність. У осіб експериментальної групи може проявлятися девіантна поведінка: манія величі, алкоголізм, наркоманія, хуліганство. У дівчат, які займаються екстремальними видами спорту, на відміну від юнаків спостерігається більша соціальна спрямованість, нижча депресивність і агресивність, підвищений прояв наївності, непослідовності.

Для респондентів контрольної групи характерні такі особистісні риси: спрямованість на задоволення вітальних потреб та пошук об'єкту любові, активність, самозбереження, потреба в набутті матеріальних благ, побудова ідеалу прихильності. В характерологічних рисах на соціальному рівні проявляється холодність, твердість, жага життя, наполегливість, потяг до об'єктивності, відчуття реальності, щедрість, марнотратність, раціоналізм, невірність, непомірність, любов до порядку, стереотипія, впертість. У разі виникнення симп-

томів порушення потягів спостерігаються садизм, садомазохізм, нестійкість, фетишизм, параноїдальні та шизоїдні риси.

Високим рівнем готовності до ризику виявився у 38,8% (14) респондентів експериментальної групи (показники більше +20 балів). Дуже високим – у 22% (8 осіб) – +28-+30 балів. Серед них 16 юнаків і 9 дівчат. У інших досліджуваних цієї групи рівень готовності до ризику був у межах від +17 до +23 балів, тобто від вище середнього до середнього рівня. Найвищу готовність до ризику – +28-+30 балів виявили у молодих людей, які займаються фрірайдом та сноубордингом. У респондентів контрольної групи показники готовності до ризику розподілились наступним чином: 6% (2 особи) показали високий рівень готовності, 20% (6 респондентів) мали середні показники, 50% опитаних (16 осіб) – в межах норми, а у 21,8% (7 осіб) низькі – нижче ніж –12 балів. В обох досліджуваних групах готовність до ризику дівчат виявилась нижчою.

Таким чином, заняття екстремальними видами спорту для юнаків стає компенсацією власних негативних реальних або уявних рис, соціально адекватного подолання агресивних потягів, негативних емоцій. Отримані дані дозволяють зробити попередні висновки, що висока готовність до ризику, прагнення до лідерства та гіперактивність є основними мотиваціями до таких занять. Ці види спорту вимагають серйозної технічної підготовки, вміння думати, приймати неординарні рішення для виживання в екстремальних умовах і, водночас, вміння підкорятись жорстким рамкам правил горосходження.

Недостатня психологічна готовність до складних умов (холод, спека, недостатнє харчування, надмірні фізичні навантаження), як і будь-яке нездоров'я можуть призвести до нещасного випадку.

Визначення психологічної атмосфери в малих групах туристів і альпіністів показало, що за період початкової підготовки вона змінюється від +12 балів до +25 (стає максимально сприятливою). Проводились експертні оцінювання психологічних профілів альпіністів за методикою А. І. Мартинова. На основі психограми будувався психологічний профіль розвитку якостей. В учасників формуються почуття альтруїзму, доброзичливості, вміння брати відповідальність на себе, в тому числі за власне здоров'я і безпеку. В процесі занять альпінізмом та гірським туризмом в учасників вироблялись та підсилювались (при оцінюванні за п'ятибальною системою) почуття гумору, дисциплінованість і самоконтроль, витривалість, вміння знаходити оптимальні рішення, акуратність, здатність протистояти стресогенним факторам, здатність швидко діяти при дефіциті часу, покращувались комунікативні здібності. Лідером в групі безумовно є спортсмен, що має найвищий статус (кваліфікацію), досвід горосходження або інструктор (гід). Він має найбільшу владу й авторитет, що дозволяє впливати на організацію режиму ходового дня, раціонального харчування, сумісність і спрацьованість групи, комунікації та ціннісний обмін. [2, с. 44]. Особливу роль у вихованні культури безпеки і здоров'я має вплив лідера на ціннісний обмін в групі, на вироблення мотивацій до покращення

особистісних рис, фізичного стану, відмови від шкідливих звичок.

Для визначення можливості покращення здоров'я та культури безпеки рекреаційними засобами вивчалися форми та методи навчання при викладанні туризму у Чернівецькому національному університеті ім. Ю. Федьковича, педагогічному коледжі ЧНУ ім. Ю. Федьковича, дитячому туристичному центрі м. Чернівці; під час навчання спортсменів та інструкторів з альпінізму і туризму, виховників національної скаутської організації України «Пласт»; при підготовці спортсменів та інструкторів, фахівців та аматорів у рекреаційному туризмі, альпінізмі та гірськолижному спорті у 2012-2015 рр.

Проведено аналіз навчальних програм та планів роботи спортивних баз, таборів відпочинку, вищих навчальних закладів, навчальних центрів, спортивних баз, спортивних та скаутських таборів. Вивчалися також етапи фахової підготовки майбутніх інструкторів для рекреаційної діяльності.

Під час проведення спортивних зборів та підготовки спортсменів в спортивних альпіністських таборах використовується чотириступенева підготовка за програмами для початкової підготовки, спортивної підготовки, спортивного удосконалення та спортивної майстерності. Альпініст має орієнтуватись при пересуванні в горах, володіти технікою пересування на різних гірських рельєфах за різних погодних умов, організувати місце відпочинку (бівуаки), забезпечувати безпеку собі та своїм партнерам по команді. Це розвиває фізичну силу, волю і наполегливість, сміливість і рішучість, терпіння і мужність, відвагу, чіткість і дисциплінованість, обережність і самоконтроль, орієнтування у виборі шляху [1, с. 3].

Підготовка інструкторів і гідів проводиться в гірських школах. Для студентів вищих навчальних закладів викладання туризму проводиться на 2-3 курсах зі складанням іспиту. Програми підготовки виховників у «Пласті» включали аспекти безпеки зимового мандрівництва, водного туризму, лещатарства, сноубордингу та виживання в умовах дикої природи. При викладанні використовувались такі форми навчання як лекції та практичні заняття із закріпленням практичних навичок на табірному зборі.

У процесі занять використовувались такі методи навчання та контролю як ділові ігри, практичне відпрацювання технічних навичок, спеціальна підготовка; розв'язування ситуаційних задач, усне опитування, експрес-опитування, тестовий контроль, оцінювання практичних навичок, тощо.

Комерціалізація рекреаційних технологій призвела до зниження професійного рівня підготовки інструкторів з екстремальних видів спорту. В програмах підготовки відсутнє стажування інструкторів та зменшено кількість годин для теоретичної та практичної підготовки. Виявлено, що в програмах навчання фахівців не включено питання організації раціонального режиму дня, харчування, профілактики захворювань, загартовування, психогієни походів і сходжень, недостатня кількість годин відводиться на вивчення потенційних небезпек в місцях відпочинку та спортивної діяльності, основна увага приділяється засвоєнню технічних навичок у обраному виді

спорту. У процесі навчання фахівців з туризму, гірськолижного спорту та інших екстремальних видів спорту відсутня система критеріїв і показників та діагностичних методик сформованості культури безпеки.

Існуюча система вищої освіти неспроможна задовільнити потреби організаторів туристичної індустрії та спортсменів екстремальних видів спорту у знаннях з безпеки, оскільки на вивчення базових предметів природничого та медико-біологічного циклу не робиться опора на компоненту особистої діяльності та відводиться недостатня кількість годин.

Розроблені корекційні навчальні програми апробувались в чотирьох групах початківців на альпіністській спортивній базі «Безенгі» в Кабардино-Балкарії, на базі туристичного клубу «Едельвейс» ЧНУ ім. Ю. Федьковича й альпіністського клубу на правах федерації альпінізму в Чернівецькій області «Чернівці». В програму включені відпрацювання практичних навиків організації домедичної допомоги в складних умовах і профілактики гірської хвороби, питання безпечної поведінки в горах, організації харчування під час сходження. Використовувались також ігрові форми впливу на групу: ігри для емоційної розрядки («ерудит», «мафія», «крокодил»), на кмітливість (мисливські оповідки) та на мислення (шахи, шашки).

Аналіз можливості проявлення в процесі екстремальної діяльності небезпечної поведінки та її корекція з метою уникнення таких проявів мотивує до безпечної діяльності. Мандрівки у високогір'я і сходження на вершини при всій своїй захопливості проходять в складних умовах природи, рельєфу і клімату гір. Очевидно, що розглядаючи складну систему «людина-гори», слід між її основними складниками розмістити компенсуючу підсистему забезпечення безпеки. Відомо, що будь-яка керована система може працювати оптимально і досягати поставленої мети тільки у тому випадку, якщо вона отримує інформацію про свої помилки, аналізує її та здійснює дії спрямовані на запобігання цих помилок [5, с. 198].

Туристична, альпіністська група – це добре керована система мета якої з великою надійністю пройти обраний маршрут. В цій системі постійно обробляється інформація про допущені помилки – її називають зворотним негатив-

ним зв'язком, розбором проходження маршруту (сходження). Найбільш ефективним і швидким способом такого зв'язку є оперативний аналіз поточної роботи під час маршруту в процесі сходження. Поряд з оперативним аналізом альпініст має можливість опрацювати допущені помилки після сходжень, під час обговорення і аналізу роботи групи в клубах. Таким чином, аналітична діяльність альпініста (туриста) включає: оперативний аналіз (безпосередньо в процесі сходження); розбори сходжень та інших дій в горах (навчальних занять, походів, рятувальних операцій); аналіз нещасних випадків в горах; загальний аналіз альпіністської діяльності в клубі і спортивній федерації [2, с. 31]. Все це – не що інше, як спосіб вчитися не тільки на своїх помилках, але й враховувати помилки допущені іншими, за які заплачено травмами, захворюваннями і життям. Такий аналіз є тим зворотним зв'язком, який дозволяє оцінити власний фізичний стан, свої технічні навички, стан здоров'я, оптимальну організацію роботи та поведінки за критерієм безпеки. Екстремальний спосіб проведення дозвілля стає тим інструментом, який дозволяє зробити ставлення до власного здоров'я і безпеки пріоритетними.

**Висновки і пропозиції.** Висока готовність до ризику, прагнення до лідерства та гіперактивність є основними мотиваціями до занять молоді екстремальними видами спорту. Психодинаміка виживання малої групи в екстремальних умовах гірського середовища сприяє практичному засвоєнню та творчому використанню навичок безпеки і формування здоров'я. Отримані дані підтверджують необхідність розробки нових способів попередження нещасних випадків під час занять екстремальними видами спорту.

Управляти здоров'ям і формувати культуру здоров'я і безпеки молоді в групі під час занять екстремальними видами спорту та рекреації необхідно під керівництвом досвідчених інструкторів і гідів. При підготовці інструкторів для рекреаційного, спортивного туризму, альпінізму, гірських лиж, сноубордингу та викладанні туризму в навчальних закладах спортивного спрямування включати до програм питання психогігієни. В процесі підготовки інструкторів і гідів для альпінізму та рекреаційного туризму необхідно проводити корекцію відбору спортсменів за профілем особистості.

## Список літератури:

1. Альпінізм: Навчальна програма підготовки альпіністів / [Моногаров В. Д., Кавер І. К., Фомін О. С., Холопцев О. В.]. – К.:Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. – 133 с.
2. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: Монография / Ю. В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, «Вертикаль», 2010. – 264 с.
3. Безнесюк В. І. Туризм і його місце в соціально-економічному розвитку України // Регіональна економіка. – 2001. – № 1. – С. 232-336.
4. Березка І. С. Чинники ризику в туризмі та їх вплив на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях / І. С. Березка, А. І. Березка // Матеріали наук.-практ. конф. «Природничі читання». – Чернівці: мед університет, 2015. – С. 209-211.
5. Мартынов А. И. Психология альпинизма. Серия «Школа альпинизма» – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 260 с.
6. Мартынов И. А. Безопасность и надежность в альпинизме / И. А. Мартынов., А. И. Мартынов. Серия «Школа альпинизма». – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 282 с.
7. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке / С. М. Симоненко – Уссурийск: Уссурийский университет, 2012. – 188 с.

**Стратийчук Н.А., Козик Н.Н., Пилип Г.Н.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **Аннотация**

Исследованы возможности повышения культуры безопасности и здоровья средствами рекреационных технологий в рекреационном и спортивном туризме, альпинизме. Изучались причины опасного поведения, психологические, личностные характеристики и склонность к риску молодых людей, как маркеры уровня безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Анализировались варианты использования программ подготовки туристов и альпинистов для формирования валеологической культуры. Управлять здоровьем и формировать культуру здоровья и безопасности молодежи в группе при занятиях экстремальными видами спорта и рекреации необходимо под руководством опытных инструкторов и гидов. Психодинамика выживания малой группы в экстремальных условиях горной среды благоприятствует практическому усвоению и творческому использованию навыков безопасности и формирования здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, культура безопасности, рекреативные технологии, экстремальные виды спорта, риск.

**Stratiichuk N.A., Kozik N.M., Pilip G.M.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **DEVELOPMENT OF HEALTH CULTURE AND YOUTH SAFETY BY THE MEANS OF RECREATIONAL TECHNOLOGIES**

### **Summary**

The given article researches the possibilities of enhancing the level of safety and health culture by the means of recreational technologies in recreational as well as professional sports tourism and mountaineering. In the focus of this study are the causes of dangerous behavior, psychological personality characteristics and risk drive of the youth, viewed as markers of the safety level in the pursuit of extreme sports. Among other topics analyzed were the options of implementing training touristic and mountaineering programs to form valeological culture. It is necessary to manage one's health and to form a health and life safety culture of young people in the group during their going in for extreme sports and recreation under the guidance of professional instructors and guides. Psychodynamics of a small group survival in extreme conditions of a mountain environment helps with practical mastering and creative usage of safety and health formation skills.

**Keywords:** health, safety culture, recreational technologies, extreme sports, risk.