

К РАЗРАБОТКЕ ОСНОВ ПСИХОЛОГИИ РЕКРЕАЦИИ

*Арпентьева Мариям Равильевна,
доктор психологических наук, доцент,
Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского,
г. Калуга, Россия*

Аннотация. Подготовка кадров для сферы психологической рекреации и психологии рекреации необходимым образом включает понимание тенденций и законов психической деятельности человека в процессе спортивной, лечебно-физкультурной и туристической активности разного вида. При этом психологическая подготовка специалистов в области психологии рекреации, а также психологии физической, в том числе лечебной, культуры и спорта включает ряд ведущих компонентов.

Ключевые слова: психология рекреации, психологическая рекреация, спорт, физическая культура, туризм.

Abstract. Recreation is an activity of leisure, leisure being discretionary time. The "need to do something for recreation" is an essential element of human biology and psychology. Recreational activities are often done for enjoyment, amusement, or pleasure and were considered to be "fun". A specialist in the field of recreational psychology needs training aimed at helping people in the sphere of accumulation, restoration and harmonization of their corporal and cultural, human and social capital.

Index terms: psychology of recreation, psychological recreation, sport, physical culture, tourism.

Рекреалогия – комплексная современная наука об отдыхе, восстановлении физического, психического, социального здоровья и оздоровлении как развитии здоровья человека и общности. Рекреация как восстановление и развитие здоровья тесно связано с прокреацией (procreatio): воспроизведением потомства; прокреативной сексуальностью, направленной на деторождение, – то есть с сохранением человека как вида, общества как особой культурной и т.д. группы. Рекреационные мероприятия часто проводятся для наслаждения, развлечения или удовольствия и считаются «забавными».

Рекреационные мероприятия могут предполагать общение или уединение быть активными или пассивными, проводится на открытом воздухе или в помещении, быть вредными (азартные игры, употребление наркотиков или иная делинквентная активность) и полезными для общества и человека и т.д. Значительная часть рекреационных мероприятий обозначается как хобби, которые регулярно /периодически осуществляются людьми. Список типичных рекреационных видов деятельности может быть почти бесконечным, но особо выделяются виды физической рекреации, в том числе спорт, физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм.

Теория рекреации опирается на теорию баланса работы и жизни (Work–life balance) - концепцию, включающую необходимость расстановки правильных приоритетов сфер жизнедеятельности в трудовой деятельности (карьера и амбиции, профессионализация и достижения), а также в иных сферах (отдыха и досуга, семьи и дружеского общения).

Дихотомия работы и отдыха (work–leisure dichotomy) была сформулирована в середине 1800-х годов: П. Краснер, заметил, что счастье предполагает минимальную разницу между работой и игрой (отдыхом) [1].

В конце 1970-х годов в Великобритании впервые применено выражение «баланс труда и жизни», чтобы описать баланс между работой человека и личной жизнью. В США данный термин впервые прозвучал в конце XX века.

Рекреация подразумевает рекреационную деятельность людей – деятельность, направленную на организацию и реализацию рекреационных потребностей (нужд). База формирования персональных рекреационных потребностей включает такие потребности как: потребность в успехе и самоутверждении, потребность в увеличении объема и разнообразия впечатлений и удовлетворении любопытства, потребность в сочувствии, психологически-сексуальные потребности, потребности в самоуважении и в самовыражении и в развитии всех качеств, которые закладывались до и после рождения, .потребность в восстановлении физических, психологических и социально-нравственных сил, потребность формирования и развитии новых, в том числе духовных качеств, способностей и т.д.

Психология рекреации – одна из современных отраслей психологического знания, связанная с представлением о системном строении человеческого здоровья и направленная на поиск путей повышения качества человеческой жизни путем восстановления затрачиваемых человеком физических, психологических и нравственных ресурсов. Рекреационный психолог – пока еще редкость, однако, психологическое сопровождение рекреации в рамках туристической и спортивной деятельности существует и востребовано давно. Проблемы психологического сопровождения рекреации и подготовки психологов рекреации, к сожалению, не решаются в связи с общей малочисленностью исследований в данной сфере, а также фиксацией специалистов преимущественно на социальных, экономических, педагогических и физиологических аспектах взаимодействия рекреационных организаций и служб с отдыхающими и спортсменами.

Однако, психологическое обеспечение рекреации, в том числе в контексте спортивной туристки, физической культуры и спорта не сводимы к этим моментам, и даже – к психофизиологии: психологические особенности личности и отношений с окружающими, профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом у туристов и занимающихся, спортсменов тренеров и учителей физической культуры, различного по своей специализации персонала, включенного в работу с туристами, занимающимися и спортсменами, - нередко создают ситуации и вопросы, которые выходят за рамки «бытовых»,

не требующих серьезной психологической работы, проблем. Это проблемы помощи в развитии и в гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов.

Подготовка кадров для сферы психологической рекреации и психологии рекреации в целом необходимым образом включает понимание тенденций и законов психической деятельности человека в процессе туристической активности разного вида, в ходе занятий физической культурой и спортом, начиная от детской и рабочей физкультурной зарядки и заканчивая профессиональной спортивной тренировкой, особенностей и психологических правил гармоничного взаимодействия с членами туристической, спортивной и тренерской групп, в том числе в контексте участия в специфичных групповых и командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных с туристикой, физической культурой и спортом.

В целом речь идет о том, что специалист в сфере психологии рекреации нуждается в подготовке, направленной на помощь людям в сфере накопления, восстановления и гармонизации их телесного и культурного, человеческого и социального капиталов. При этом психологическая подготовка специалистов в области психологии рекреации, а также психологии физической, в том числе лечебной, культуры и спорта включает ряд основных компонентов:

- знания и умения в области психологии физической, психологической и духовной рекреации (профилактики и коррекции травматизации, формирования и реформирования знаний и умений клиентов в сфере самоуправления и саморазвития в целом);

- знания и умения сопровождения туристических групп разных типов на разных типах маршрутов и программ рекреации, проблем и способов предотвращения и разрешения конфликтов в туристике между ее субъектами, психологическая компетентность в сфере создания и поддержания рекреационного климата и иных условий успешной рекреации в туристических дестинациях, оптимизации туристических маршрутов в целях повышения их рекреационного потенциала;

- знания и умения в области психологии спортивной профориентации: психологического отбора для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов, диагностики и учета индивидуальных особенностей занимающихся физической культурой и спортом, профессионального переориентирование спортсмена, учителя физкультуры и тренера (после выхода спортсмена из спортивной карьеры, смены тренером или учителем сферы профессиональной деятельности);

- знания и умения в области психологии разработки и реализации программ занятий для занимающихся (обучающихся) и каждого спортсмена, индивидуальных планов физической реабилитации и абилитации, развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения и проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность

коллектива, работу с конфликтами, развитие команды и укрепление социального капитала в спортивно-оздоровительных организациях);

- знания и умения в области оценки и укрепления духовно-нравственной и психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям и постсоревновательная реабилитация / рекреация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов, помощь в укреплении культурного капитала занимающихся физической культурой и спортом;

- знания и умения в области психологической поддержки и консультирования, направленной на коррекцию страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и физической культурой, помощь в разрешении и выходе из кризисной по отношению к здоровью и к спортивным успехам, а также взаимодействию с другими спортсменами и тренерами, помощь в укреплении человеческого и телесного капитала занимающихся;

- знания и умения в области психологии формирования и развития необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, мобилизации и распределения усилий в сфере спортивных достижений и оздоровления, в том числе накопления и применения «телесного капитала» как одного из ведущих компонентов капитала человеческого.

Организм человека один из смысловых центров и моделей его жизни. Он инструмент и средство, объект и результат его повседневной жизнедеятельности, рекреационных и иных, в том числе профессиональных и семейных отношений и жизнедеятельности. Телесный, психологический или душевный труд человека — работа по порождению (engenderment) нового существования, новой формы телесного, психологического и духовного, существования. Туристы и специалисты области туристики, спортсмены, занимающиеся, тренеры и врачи ЛФК должны осмысленно управлять вложениями в свои физические, психологические и нравственные ресурсы, памятуя, что это ресурсы их жизни: им нужно работать над собой достаточно долго и тщательно, чтобы приобрести опыт, изменить качество тела, психики и духовной жизни.

Однако, не слишком долго, чтобы не изнуриться и не затратить лишние усилия на ненужные шаги, чтобы не «застрять»; они должны побуждать себя и других к развитию, тренировкам, к отдыху, чтобы оставаться в хорошей форме на случай соревнования или иной «внезапной» жизненной необходимости, а также для того, чтобы сохранять жизненные силы и высокое качество жизни на всем ее протяжении.

Им нужно учиться и совершенствоваться в знаниях и умениях о том, как избегать «выгорания» или получения травм в повседневной семейной и профессиональной жизни, на туристическом маршруте, в спортзале; они должны по мере возможности отсрочить или увеличить промежутки между «внезапными» и кризисными испытаниями, хотя и проверяющими их на прочность,

но истощающими или деформирующими телесный, психологический и духовный капиталы.

Износ человека может быть описан в терминах разрушения / старения тела, дисгармонизации и истощения телесного и иных видов человеческого и социального капитала. Большинство туристов в сфере рекреации, а также спортсменов и занимающихся любят и приходят на занятия, чтобы работать со своим телом и над своим телом, насладиться полнотой бытия, самореализацией, связанной с тренировкой, несмотря на часто довольно монотонный и изматывающий характер, например, переезды на туристических маршрутах и т.д.

Формирование так называемой «телесной чувствительности», метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом - —медленный и растянутый во времени процесс, который лишь отчасти зависит от воли или осознания. Телесное знание как основа соматической культуры, согласно А. В. Ваньке, включает знание о теле и знание тела, которое «разворачиваемое в пространстве диспозитивно через практическое действие и дискурсивно через артикуляцию техник тела» [2, с.113, 3, 2011, s. 9–10]. «Телесное знание являет себя как в эксплицитной форме, связанной с нарративизацией знания о теле, так и в имплицитной, включающей инкорпорированные компетенции, навыки и умения» [2, с.114; 4 s. 54-56; 5; 6].

Формирование телесной чувствительности или телесного знания требует чаще всего внесознательного и «незаметного» вписывания в тело и в развитие тела ментальных и телесных схем, присущих той или иной спортивной или оздоровительной «практике, которая предполагает недискурсивное посредничество или систематизацию.

Эта прогрессивная телесная самотрансформация сходна с процессом седиментации, в силу чего практическое нарабатывание действующих целостных структур, медленно конституирующих (спортсмена - А.М.) ... «просачивается в организм»» [6, р.72-73]. «То, что мы можем назвать телесной работой - по аналогии с понятием «эмоциональной работы» А. Хохшильд, - состоит из напряженной и тонко упорядоченной манипуляции организмом, цель которой в том, чтобы запечатлеть в телесной схеме ... позиционные (postural) установки, модели движения и субъективные эмоционально-когнитивные состояния, которые превращают его в опытного практика

Она является формой «практического труда», включающего тренировку умственных способностей, которая реализуется в соотнесении конкретных и фактических реалий своего естественного окружения» Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и, через измененное тело - осознание мира вокруг. Тело занимающегося становится похожим на живые «полевые заметки» [6, р.74; 7 р. 552].

При этом «Управление телом - это коллективное предприятие, требующее «командной работы» и приложения усилий не только тренером, менеджером и «постоянными приятелями» ... но также ... знакомыми и близкими родственниками. Тренеры обычно считают близких ... членами команды, которые помогают им на домашнем фронте» которым приходится «безотказно выполнять «функцию заботы». При этом, по мере того как спортсмен и тренер сближаются, они начинают жить «рука об руку», как семья [6, р.83-84].

В целом, представления разных групп специалистов о содержании профессиональной подготовки в сфере психологии рекреации различны как по содержанию, так и характеру его осмысления: телесный и культурный, человеческий и социальный капитал как цель психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения для занимающихся, спортсменов и туристов, а также для сотрудников туристических агентств, спорткомплексов и т.д. будут значимы в разной мере.

Проведение нами, как и другие современные исследования позволяют ранжировать связанные с недостаточной психологической компетентностью факторы риска, ведущие к снижению эффективности рекреации ухудшению состояния здоровья и спортивных успехов туристов, занимающихся физической культурой и спортсменов [8; 9; 10, с.57-58; 11; 12, с.118-119; 13, с.5-15; 14]:

- стрессовая педагогическая тактика, модели общения и обучения, деформирующие личность специалистов туристических агентств, педагогов /тренеров и клиентов / спортсменов, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, низкая культура самопознания населения в целом, некомпетентность в общении с собой, разрушающие человеческий капитал;

- недостатки существующей системы туристики и физического воспитания, культурно-просветительской и спортивной (тренерской) работы, в т.ч. внутри команды, усиление нагрузки и ухудшение качества проведения экскурсионных туров, качества преподавания / тренерского руководства за счет содержательной деформации программ обучения /тренировки в рамках тех или иных организационных изменений, некомпетентность специалистов в сфере рекреации, ЛФК и спорта в себе и профессии, рождающие конфликты проблемы в отношениях в спорте и вне него, низкую компетентность в общении с другими людьми, что разрушает социальный капитал;

- несоответствие методик и технологий обучения /подготовки туристов, занимающихся и спортсменов их возрастным и функциональным возможностям, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации тренировочного процесса, а также функциональная неграмотность специалиста в вопросах охраны и укрепления здоровья, частичное разрушение служб медицинского сопровождения физкультуры и спорта, что разрушает телесный капитал, и т.д.

На наш взгляд, практически эффективные и продуктивные подходы к изучению психологии в подготовке специалистов в области спортивного туризма и рекреации в целом, а также - отдельно физической культуры и спорта должны включать:

1) подходы, ориентированные на развитие опыта, обращенные к ценностно-смысловым установкам, нравственно-мировоззренческому пласту, осмыслению ценностного слоя жизнедеятельности – культурный капитал;

2) проблемно-ориентированные подходы, ориентированные на развитие эмпатии и проницательности в понимании другого, на развитие познавательной сферы личности, на осмысление когнитивного компонента компетентного общения, наращивание телесного и человеческого капитала;

3) практико-ориентированные подходы, ориентированные на умение преобразовывать проблемные ситуации, развитие профессиональных умений, и знаний в сфере компетентного общения, наращивание социального капитала.

Заключение. Существующая система подготовки специалистов, а также организации туристических поездок, тренировок и иных форм рекреации и развития часто имеет скорее «здоровьезатратный», чем развивающий характер, поскольку не направлена на развитие личности и включение телесного капитала в человеческий капитал на правах важного, но не единственного компонента.

Духовно-нравственный капитал человека (специалиста, туриста, спортсмена или занимающегося), формируемый средствами психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения спорта и физической культуры, выступает как основной, ведущий по отношению к иным компонентам человеческого капитала.

Он позволяет человеку правильно идентифицировать и осмыслить место рекреации, оздоровления и повышения качества жизни, спортивных побед и достижений в сфере занятий спортом и физической культурой, значимость телесного капитала как компонента человеческого капитала, локализовать его место в системе отношений с другими людьми, миром, связей с социальным и культурным капиталом, а также с собственным психологическим и нравственным капиталом туриста / занимающегося / спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Krassner P., Adler H., Claus R., Godofsky L., Rosen I., Quinn C.e and Ruder A.* An impolite interview with P. Krassner / P. Krassner // *The Realist*. 1963. №41, June, p.24.

2. *Ваньке А.В.* Телесный капитал мужчин рабочих профессий и офисных служащих / А.В. Ваньке // XIII Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: в 4 кн. / Отв. ред. Е. Г. Ясин. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. Кн. 3. С.113-122

3. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers Wissen vom Körper. Körperund wissenssoziologische Erkundungen / R. Keller, M. Meuser // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9-30.
4. Böhle F., Porschen S. Körperwissen und Leibliche / F. Böhle, S. Porschen // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag, 2011. S. 53-68.
5. Wacquant L. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer / L. Wacquant. New York and Oxford: Oxford University Press, 2006. 288p.
6. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labor among Professional Boxers / L. Wacquant // Body & Society. 1995. Vol. 1. No. 1.- P. 65-93.
7. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure // American Journal of Sociology. November - 1979. - Vol. 85. № 3. P. 551–575.
8. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2 (46). С.28-33.
9. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А.Попова. Киев.: Здоров'я, 1998. 244 с.
10. Грибан В.Г. Валеология / В.Г. Грибан. Киев: Центр навчальної літератури, 2005. 256с.
11. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С.55-59.
12. Формування здорового способу життя молоді / Під. ред. Чуракова М.С. - Киев: Просвіта, 2000. 297 с.
13. Чередніченко А.В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С.116–120.
14. Чумаков Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. Киев: Просвіта, 2002. 343с.

THE LITERATURE

1. Krassner P., Adler H., Claus R., Godofsky L., Rosen I., Quinn Ce and Ruder A. An impolite interview with Paul Krassner / P. Krassner // The Realist. 1963. No. 41, June, p. 24.
2. Vanke A.V. The corporal capital of men working professions and office employees / A.V. Vanke // XIII April International Scientific Conference on the problems of economic development and society: in 4 books. / Ans. Ed. E. G. Yasin. - Moscow: Izd. house of the Higher School of Economics, 2012.-Kn. 3. P.113-122
3. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers Wissen vom Körper. Körperund wissenssoziologische Erkundungen / R. Keller, M. Meuser // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9-30.
4. Böhle F., Porschen S. Körperwissen und Leibliche / F. Böhle, S. Porschen // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 53-68.
5. Wacquant L. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer / L. Wacquant. New York and Oxford: Oxford University Press, 2006. 288p.

6. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labor Among Professional Boxers / L. Wacquant // *Body & Society*. 1995. Vol. 1. No. 1. P. 65-93.
7. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure // *American Journal of Sociology*. November - 1979. Vol. 85. No. 3. P. 551-575.
8. Bezverkhnya G.V. Motivatsiya up to occupy the fiction of students of pedagogical specialities // *Slobozhansky science and sports journal*. 2015. № 2 (46). P. 28-33.
9. Apanasenko G.L., Popova L.A. Medical valeology / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. Kiev: Heavy, 1998. - 244 p.
10. Griban V.G. Valeology / V.G. Griban. Kiev: Center for Literature and Literature, 2005. 256p.
11. Grinko V.M. Stavlennya studentuv up to fizichnoy vihovannya i zdorovogo zhittya / V.M. Grinko // *Slobozhansky science and sports journal*. 2015. № 1. P. 55-59.
12. Formulation of a healthy way of life Young / Ed. M.S. Churakova. Kiev: Prosvita, 2000. 297 p.
13. Cherednichenko A.V. Аналіз термінальних житєвих цінностей group of Kharkiv students in the early Navy mortgage / A.V. Cherednichenko // *Slobozhansky science and sports journal*. 2014. No. 3. P. 116-120.
14. *Chumakov B.N. Valeology / B.N. Chumakov. Kiev: Prosvita, 2002. 343 p.*

УДК 338.482.22

РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ

*Досымова Оразкуль Жумабаевна,
старший преподаватель кафедры «Туризм и сервис»
технологического факультета
Таразский государственный университет им М.Х. Дулати
г. Тараз, Казахстан*

Аннотация. Статья содержит информационные материалы по проблеме образовательного туризма. На сегодняшний день туризм становится одним из основных направлений в экономике многих стран, в том числе и для Казахстана. С развитием туризма уделяется особое внимание и такому его направлению, как образовательный туризм.

Ключевые слова: туризм, образовательный туризм, государство, бизнес-образование.

Abstract. The article contains information materials on the problem of educational tourism. Today tourism becomes one of the main directions in economy of many countries, including for Kazakhstan. With the development of tourism, special attention is paid to such its direction as educational tourism.

Index terms: tourism, educational tourism, government, business education.