ТУРИЗМ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

[1]Алишева Р.Т., [2]Латышев О.Ю.

[1]КАЗНПУ ИМ. Абая, старший преподаватель, Алматы;

[2]Мариинская галерея им. М.Д. Шаповаленко, директор, Москва

В статье освещены проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи, формирования **здорового образа жизни** подрастающего поколения, требующие разработки новых подходов к построению процесса физического воспитания. Показаны пути и рекомендации по рациональному использованию свободного времени среди молодежи путем активного участия в различных туристских мероприятиях, а также популяризировать велотуризм в Казахстане, привлекать велотуристов и повышать их интерес к активному и здоровому образу жизни.

На сегодняшний день формирование здорового образа жизни подрастающего поколения является актуальной проблемой. И еще более актуальными являются слова гениального писателя и глубокого мыслителя второй половины XIX века Л. Н. Толстого: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» [4]. Здоровье – это самое главное богатство в жизни человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие. Укрепление физического здоровья осуществляется путем вовлечения учащихся учреждений образования в различные виды спорта и туризма. Туризм является важнейшей составляющей здорового образа жизни и выполняет, прежде всего, рекреативную функцию (фр. recreation, от дат. recreatio – восстановление). Участвуя в туристских мероприятиях, учащиеся восстанавливают свои силы, укрепляют свое физическое и психическое здоровье, обретая при этом ещё и надлежащее место в социуме. Е.А. Байер считает, что «задача социализации … средствами туристско-краеведческой деятельности тесно соприкасается с задачей проведения широко направленного спортизированного воспитания. Решение обеих задач предусматривает воспитание воли, культуры поведения в коллективе, навыков командного взаимодействия и других социализирующих факторов» [5]. Каждый, кто занимается спортом и туризмом, совершает походы и участвует в различных мероприятиях – тот красив внешне, у него прямая осанка и уверенная твердая походка, у таких людей обычно активная жизненная позиция, они всегда на виду, а значит, являются украшением своей страны. Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать моральное удовлетворение во всех сферах общественной деятельности.

Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании молодёжи. Очень важно как можно раньше прийти к пониманию необходимости сохранения и преумножения своего здоровья в результате воспитания в себе потребности ведения здорового образа жизни.

Недостатки в организации свободного времени в определенной мере объясняют и негативные явления в молодежной среде, с которыми приходится сталкиваться: наркомания, токсикомания, асоциальные неформальные объединения и т.д. Именно поэтому проблемам досуга необходимо уделять пристальное внимание, превратив его в здоровое, романтическое и увлекательное времяпровождение. Как сообщает В.Н. Ильин, «элементы романтики и эмоционального восприятия со временем побуждают … знакомиться с экономическими механизмами сферы туризма, изысканиями краеведов в их родных местах, что позволяет … культивировать в своем сознании гордость за родную землю, мудрость предков, глубину исторических традиций. И постепенно некоторые из них начинают связывать модель своей будущей самореализации за пределами учёбы с вопросами туризма и краеведения» [7].

Человек – это не просто высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои. Молодежью, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), считаются люди в возрасте от 16 до 29 лет, и таких на Земле сейчас насчитывается около 30% (соответственно и в Казахстане – 27,8% жителей). Заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3%. Смертность от неинфекционных

заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83%. Анонимный опрос учащихся казахстанских общеобразовательных школ показал, что 3,3 процента школьников регулярно потребляют психотропные вещества и наркотики.

По данным на 1 июля 2013 года в целом по республике состояло на учете – 40364 лиц, из них – 3052 женщины, 1899 несовершеннолетних. По количеству лиц, злоупотребляющих наркотическими средствами, максимальные показатели в Карагандинской – 4643 лица, г. Алматы – 4301, Павлодарской – 3937 областях [1].

В современных условиях проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи, формирования физической культуры личности требуют разработки новых подходов к построению процесса физического воспитания. Как указывает Е.В. Петрова, говоря о работе в данном направлении со школьной скамьи, необходима «система профилактических мер для поддержания как должного уровня их здоровья, так и соответствующей физической формы юных туристов и спортсменов. Ежедневная гимнастика, закаливающие процедуры сочетаются в жизни наших воспитанников с традиционными школьными уроками физкультуры и занятиями в спортивных секциях, тренажёрных залах. Участие воспитанников в соревнованиях различного уровня, как правило, сопровождается их новыми спортивными достижениями. Мы отдаём себе отчёт в том, что ни дипломы, ни грамоты, ни кубки сами по себе не значат в жизни ребёнка и учреждения столько, сколько способен означать постоянно растущий уровень его совокупной подготовленности к экскурсионно-туристической деятельности» [5]. Процесс познания окружающего мира, поиска своего места в нём в большой степени можно вести посредством правильной организации своего досуга. Молодёжь – необходимое связующее звено в эстафете поколений, живая связь между прошлым и будущим. Хотя молодёжь не всегда рассматривалась как особая общественная группа – поколение, но проблема конфликта и преемственности поколений постоянно вставала в обществе.

В конце второй половины XX столетия в связи с конструированием так называемой «техногенной цивилизации» возник феномен молодёжной культуры. Серьёзные отличия появились у родителей и их детей в ценностных ориентациях, моде, способах коммуникации, а нередко и в образе жизни в целом. Усвоение культурных ценностей, познание нового, творчество, физкультура, спорт и путешествия и еще многим другим может быть занят человек в свободное время. Все эти занятия укажут на достигнутый уровень культуры индивидуального досуга. От умения направлять свою деятельность в часы досуга на достижение общезначимых целей, реализацию своей жизненной программы, развитие и совершенствование своих сущностных сил во многом зависит социальное самочувствие молодого человека, его удовлетворенность своим свободным временем. Говоря об этом применительно к туристско-краеведческой деятельности. Л.П. Чайкина замечает, что «это может войти в число многообразных примеров самореализации, самоутверждения, самоопределения. И способно происходить с каждым – в профессиональной, культурной и общественной сферах бытия. Что уже само по себе достаточно важно для каждого ищущего человека, поставившего перед собой задачу самосозидания, обогащения своего внутреннего мира. И, прямо или косвенно, тоже выходить на высокий уровень позитивной социализации» [12]. Наше время, безусловно, не поглощается полностью непосредственным трудом, часть его свободна для удовольствий и досуга, в результате чего открывается простор для творческой деятельности и развития. Проблема, как использовать свободное время, особенно остро стоит в молодежной среде, потому что именно эта часть общества, обладая значительным свободным временем, страдает от неумения рационально распорядиться им, и как следствие этого – отличается неудовлетворенностью – социологические исследования подтверждают, что лишь 48,7% молодежи вполне удовлетворено своими запросами в области духовной культуры.

Сфера молодежного досуга имеет свои особенности. Досуг молодежи существенно отличается от досуга других возрастных групп в силу его специфических духовных и физических потребностей и присущих ему социально-психологических особенностей. По мнению О.Е. Крюковой, «подготовка … к туристическим походам и краеведческим экспедициям в силу своей многоаспектности затрагивает и тему участия психологической службы образовательного учреждения в повышении готовности учащихся к таким социализирующим мероприятиям. В свою очередь, экскурсионно-туристическая деятельность создаёт качественные предпосылки для социально-психологического адаптационного процесса» [6]. К таким особенностям можно отнести повышенную эмоциональную, физическую подвижность, динамическую смену настроений, зрительную и интеллектуальную восприимчивость. Молодых людей влечет к себе все новое,

неизвестное. К специфическим чертам молодости относится преобладание у нее поисковой активности. Таким образом, задачей культурно-досуговых центров является максимальная реализация развивающих досуговых программ для молодежи, в основе которых лежит принцип организации, массовости, включения незадействованных групп молодежи. Совершенствование организации культурных форм молодежного досуга обеспечит ей возможность неформального общения, творческой самореализации, духовного развития, будет способствовать воспитательному воздействию на большие группы молодежи.

Главным в формировании досуга молодежи является правильность организации такой работы и таких досуговых программ, которые могли бы увлечь любого молодого человека, поэтому необходимо:

● Повысить качественный уровень досуговых мероприятий путем внедрения новых, нетрадиционных форм развлечения, просвещения и общения и широкого их выбора.

● Создать комфортную культурно-досуговую среду, в которой бы уютно

почувствовали себя различные слои населения.

● Создать банк идей в центрах молодёжных инициатив по организации детско-юношеского туризма и краеведения в регионах.

В настоящее время при организации подобных видов деятельности проводится учет запросов, интересов и потребностей молодежного возраста. Значит, решение проблемы становления творческого подхода к организации досуга молодежи – это задача государственного уровня, имеющая, соответственно, общегосударственное значение. Поэтому ей надо уделять большое внимание на всех уровнях. Однако наиболее эффективно она решается на индивидуальном, личностном уровне. Для успеха в данном направлении работы нам представляется необходимым стимулировать стремление молодых активно организовывать свой досуг, сводить к минимуму ничем не занятое свободное время молодых людей, создавать оптимальные условия для гармоничного развития личности. И в выигрыше от этого окажутся все. Ведь молодежь – это не только активная, живая часть общества, но и его основа в будущем.

В работе с молодежью большая роль принадлежит наставникам. Это люди с большим профессиональным и педагогическим потенциалом, и они передают его молодежи, как в сфере своей профессиональной деятельности, так и за ее пределами. Для большинства наставников молодежи характерна не только высокая квалификация, но и рациональное использование свободного времени. Во многих алматинских школах созданы туристско-краеведческие кружки или секции. Учащиеся совершают туристские походы и принимают активное участие в различных спортивно-туристских мероприятиях и соревнованиях, выступают с докладами, участвуют в международных научных проектах по туризму и краеведению, проводят тематические экскурсии, или просто отдыхают, поправляя свое здоровье в санаториях.

Так, например, российский коллега с Черноморского побережья в Крыму в своем блоге написал: «Очень приятно, что туризм в Казахстане – это одно из приоритетных направлений. Ребята из Казахстана у нас в санаториях часто отдыхают. Это так приятно. Недавно были из Семипалатинска (ВКО)». И такие отзывы слышишь много и часто. Поэтому очень хочется, чтобы детский и юношеский туризм продолжал свою активную деятельность не только в регионах Казахстана, но и в самом городе Алматы.

В последнее время интерес к Казахстану как к туристскому направлению значительно возрос во всем мире, и, соответственно, из года в год увеличивается спектр туристических услуг, предоставляемых местными туроператорами для привлечения большего количества путешественников.

Казахстан богат туристско-рекреационными ресурсами, особо следует отметить наличие привлекательных горных, рекреационных, природных, водных, экскурсионных зон. Данная база создает условия для беспрепятственного развития въездного туризма.

Больше всего в Казахстане туристов из Англии, Германии, Китая, Японии, Кореи. Немцы и англичане уже освоили туристские маршруты Казахстана.

Сегодня Казахстан предоставляет практически все существующие виды туризма – познавательный, развлекательный, этнический, экологический и другие. Для туристов предлагается большое количество маршрутов путешествий по всей территории Казахстана.

В Казахстане так много удивительных по своей красоте мест, что вряд ли их можно «осилить» даже за несколько отпускных сезонов. Можно, например, отправиться вместе с археологическими экспедициями, чтобы познавать эпоху бронзы или раннего железа, посетить памятники новейшей истории, такие как стартовые площадки Байконура. После этого можно осмотреть подземные мечети и меловые горы в Аты-

рауской области, мавзолеи восточных владык, почувствовать духовную связь в сакральном для всех тюрков месте упокоения Коркыта-ата, совершить паломничество к мавзолею Ахмеда Яссауи. Можно сравнить свои ощущения, спускаясь в глубокие каньоны и поднимаясь на горные пики, встретиться с потомственными чабанами и ремесленниками, чей быт не изменили столетия. Те, кто желает попробовать романтики прошлого, могут, оседлав коней или верблюдов, отправиться в путешествие через горы, пустыни и степи.

Урочище Кок-Жайляу, расположенное к югу от Алматы, – одно из самых доступных и любимых мест отдыха алматинцев, увлекающихся пешеходным, велосипедным, лыжным и конным туризмом. В урочище можно попасть по тропам из Большого и Малого Алматинских ущелий. Сотни людей приезжают сюда целыми семьями, – кто на несколько часов, а кто и на несколько дней. Здесь царит особая, теплая атмосфера – незнакомые люди здороваются друг с другом, беседуют… Многие из них уже не один десяток лет регулярно приходят сюда, и считают Кок-Жайляу своей родной землей.

Алматинские велосипедисты в выходные и праздничные дни посещают многочисленные места, раскинувшиеся вокруг города: Медео, Шымбулак, Большое Алматинское озеро, Юннатское озеро, Кок-Жайляу, Табаган, плато Ушконыр, Талгарское, Тургенское и Каскеленское ущелья.

С каждым годом в крупных городах Казахстана всё больше растет популярность велосипедных прогулок, – как в черте города, так и за его пределами. Ежегодно увеличивается количество приобретаемых жителями велосипедов, а также открытия новых пунктов их проката. Город Алматы по выходным заполнен велосипедистами разных возрастов. Велосипед представляет собой уникальное, и в то же время простое средство передвижения. На нем можно выезжать в любые места и на любые дистанции. Можно проехать там, где автомобиль не пройдет. Когда человек на велосипеде проезжает по лесистым, степным, холмистым местам, он замечает большее количество факторов разнообразия окружающей его природы, будь то цвет листвы, виды деревьев, сорта яблонь, обратит внимание на трели певчих птиц и их окрас. Откроет для себя живописные поляны и панорамы, родники с чистейшей питьевой водой. Помимо всего прочего, благодаря езде на велосипеде человек улучшит свое здоровье в целом, нормализует кровообращение в организме, заставит работать мышцы, которые не получают каких-либо серьезных нагрузок в кабинетах офисов. Человек, севший на велосипед и проехавший одно-два живописных места, сразу же понимает ценность данного вида отдыха и проявляет все больший интерес к изучению новых маршрутов и мест, куда можно будет проехать и где можно будет отдохнуть, используя велосипед.

Появляются велосипедные сообщества, создаются общественные фонды данного направления. Не так давно в Алматы велоактивисты сообщили о создании общественного Фонда развития велотуризма в Казахстане. Идею создания фонда предложили энтузиасты, имеющие большой опыт в организации велотуров, велопробегов и соревнований. Данный Фонд будет участвовать в различных совместных с государством мероприятиях, популяризировать велотуризм в Казахстане, привлекать к своей работе велотуристов и повышать их интерес к активному и здоровому образу жизни.

С каждым годом процент казахстанцев, заинтересованных в велотуризме, заметно растет. За три года количество предлагаемых частными компаниями маршрутов увеличилось до десяти, включая однодневные, двухдневные и трехдневные. Создаются веб-сайты, на которых выкладывается подробная информация о местах, где можно отдохнуть, подкрепиться, переночевать во время велопутешествия. Кроме этого, выпускаются справочники и путеводители по живописным местам города и его окрестностям. Для любителей велосипедных прогулок инициативной группой «Вело-Алматы» разработана «Карта велосипедных маршрутов Алматы и Алматинской области».

Преимущество велотуризма заключатся в том, что отдохнуть можно в активном режиме, находясь в группе вместе с друзьями, семьей, исследуя с ними природные красоты, исторические и культурные достопримечательности. Подобный вид путешествий позволяет их участникам увидеть гораздо больше, чем, если бы они передвигались на автомобиле.

«…Алматы обладает большим туристским потенциалом, особенно в горнолыжной сфере. Мы видим, что здесь очень развит гостиничный бизнес, транспортная инфраструктура. Мы готовы делиться своим богатым опытом в сфере горнолыжного туризма», – заявил посол Швейцарской Конфедерации в ходе встречи Акима Алматы Ахметжана Есимова с послом Швейцарской Конференции в Республике Казахстан Мауро Рейном 5 апреля 2014 года [2]. Аким А. Есимов отметил, что «Алматы является финансовым, культурным и образователь-

ным центром Казахстана и активно развивает сферу горнолыжного туризма» [2].

Широкие просторы Казахстана с обилием уникальных красивых природных мест, культурных и исторических достопримечательностей позволяют создать и развить новую нишу в сфере туризма нашей страны.

Список литературы

1. Meta.kz.

2. KZTravelNews.

3. Агентство Республики Казахстан по статистике – 2013 г.

4. Интернет-цитаты [электронный ресурс]: http://onlycitaty.ru/lifes/241-nado-nepremenno-vstryaxivat-sebya-fizicheski-chtoby-byt-zdorovym-nravstvenno.html.

5. Байер Е.А., Петрова Е.В., Латышев О.Ю. Жизнестойкость детей-сирот как результат туристско-краеведческой деятельности детского дома // Зерттеуші – Исследователь. Астана, – 2012. – № 12/1 (80/1). – С. 31-39.

6. Крюкова О.Е., Латышев О.Ю. Социально психологическая адаптация детей-сирот средствами экскурсионно туристической и краеведческой деятельности // Зерттеуші – Исследователь. Астана, – 2012. – № 12/1 (80/1). – С. 40-47.

7. Ильин В.Н., Латышев О.Ю. Пути социальной адаптации учащихся школы интерната средствами туристско краеведческой деятельности // Ғылыми зерттеулер алемі – Мир научных исследований. – 2012. – № 7-8 (61-62). – С. 76-83.

8. Гоготова Ю.В., Латышев О.Ю. Школа-интернат для детей-сирот как медиа-образовательная площадка краеведческого профиля// МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С.77-79.

9. Гоготова Ю.В., Латышев О.Ю. Туризм и краеведение в информатизации социального пространства и медиаобразовании детей-сирот // МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С. 81-84.

10. Черноусова И.И., Латышев О.Ю. Медиаобразовательная практика логопеда по выработке коммуникативных навыков у детей-сирот средствами краеведения// МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С. 125-128.

11. Свиридова А.Ю., Латышев О.Ю. Краеведение как средство медиаобразования детей-сирот в начальных классах школы-интерната // МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С. 202-206.

12. Чайкина Л.П., Латышев О.Ю. Средства киноообразования в литературном краеведении с целью социализации детей-сирот// МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С. 240-243.

13. Чайкина Л.П., Латышев О.Ю. Изучение литературной жизни воронежского края средствами мультимедиа в школе-интернате для детей-сирот// МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С. 243-246.

14. Черноусова И.И., Латышев О.Ю. Медиаобразование юных краеведов в школе-интернате для детей-сирот путем логопедической поддержки// МАТЕРИАЛЫ международной научно-практической конференции «РОЛЬ PR В РАЗВИТИИ КАЗАХСТАНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» 25 апреля 2013 г. – Алматы, Изд-во «Қазақ университеті», 2013. – С. 246-250.