

Данилов Сергей Владимирович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

ОБРАЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОСТИ

***Аннотация:** в статье обоснована необходимость внедрения на государственном уровне программ по обучению и стимулированию граждан нашей страны к осуществлению регулярных рекреационных мероприятий как важного фактора поддержания успешности государства и здоровья населения.*

***Ключевые слова:** государственная конкурентоспособность, человек, интеллект, мозг, мышление, сознание, рекреация, профессиональная эффективность, образование, развитие.*

«Противоестественное» желание некоторых закоренелых горожан сменить среду обитания и уподобившись далеким предкам охотникам и собирателям пройти пешком, за выходные несколько десятков километров или миль обоснована потребностью человеческого мозга. Нашему серому кардиналу все равно желает ли житель города выходить на природу или нет, поскольку мозг издревле заинтересован находиться в более обширном пространстве, чем стены домов и офисов, чем ограничение улиц и проездов. Особенно это потребительство связано с привычной многовековой цветовой подпиткой, которую жители малых городов и деревень имеют как бы автоматически, а поселенец мегаполиса вынужден получать, только удаляясь от непривычного для физиологии мозга действительности.

Поскольку современная цивилизация потребляет все больше и больше именно интеллектуальных продуктов мозговой деятельности, главный менеджер любого человека постоянно ищет способы эффективно осуществлять такую активность с одной стороны и находить способы восстановления после такой

напряжённости с другой. Наиболее целесообразным оказывается давно заложенный и столетиями отработанный механизм рекреации для тренировки памяти, улучшения психологического состояния и настроения, повышения внимательности и выносливости. Попытки городских переселенцев заменить пешие лесные или горные прогулки тренажерными залами не смогли решить проблему ухудшения физической и связанной с ней ментальной активностью. Посещение природных образований, в виде хотя бы парковых зон, показывают свою крайнюю важность во многих мегаполисах мира. Недаром даже стесненные родной страной японцы оставляют большие территории совсем не освоенной и не закатанной в асфальт природной среды. Поскольку понимают важность естественной природности для поддержания равновесия между сверх интенсивной интеллектуальной деятельностью и жизненно важной потребностью всего организма человека и его серых извилин к переключению на другой образ время препровождения. От традиционного всегосударственного любования сакурой до простых походов по горам, пляжных развлечений, отдыха на природных горячих источниках или фестивалях, посвященных поклонению родной природе.

Опыт этой сверх урбанизированной страны не случаен. Поскольку за XX–XXI век больше половины активного населения планеты переехало жить в города, а в нашей стране это даже больше семидесяти процентов, жизнь человечества существенно изменилась. В первую очередь такой отрыв от исконных корней человеческой цивилизации сказался на бурном росте различных психических расстройств. Оставлять без внимания этот процесс не допустимо, поскольку крайними последствиями таких расстройств становятся суицидальные последствия среди молодежи и наиболее активных и интеллектуально ценных для государства граждан. Попытка поселить людей в высотных зданиях с удалением даже малейшей потребности их покидать проведенная в сверхсовременном и ужасно стесненном на малом клочке суши городе «будущего», как Гонконг привела к ещё большему проценту самоубийств среди жителей самодостаточных

«домов-островов». Кроме сверхинтеллектуальной перегрузки отсутствие открытого и природного пространства привели к таким катастрофическим результатам.

В связи с этим повышение природной рекреации жителей городов становится все более и более государственной заботой, поскольку конкурентоспособность страны уже сейчас и тем более в будущем определяется интеллектуальным человеческим капиталом нации [2].

Дисбаланс психики, к сожалению, вызывает целый набор причин. Это и отсутствие достаточного для отдыха и переключения на другие виды деятельности времени. Причем данная проблема начинается уже с детского возраста, переходя потом и на взрослую жизнь. Добавляются сюда и экономические кризисы личного и государственного масштаба, удаление моральных барьеров, особенно контролируемых, к примеру, в сельской местности. Не мотивируемая агрессивность или убийственная депрессивность или фобическая тревожность, а в наиболее запущенных случаях все и сразу настигает горожан независимо от времени года и национальной отличности. На рост числа таких заболеваний и расстройств однозначно оказывает влияние противоестественный ритм и образ жизни большого города. Жизнь в городской черте, получается, негативно влияет на психологическую устойчивость и мозговую деятельность, ведь не случайно уже в средневековые городские власти проводили различные карнавалы, и фестивали где вчерашние крестьяне могли погрузиться в природную стихийность.

В городах отсутствует естественное вышедшему из природы человеку связь между ним и растительным и животным миром, воспитывающая и ежедневно тестирующая его мозг и тело, а то, что не используется в любом живом организме, то отмирает. Поэтому неврозы и аффектные состояния больше и присущи городским обитателям. Причин считать, что в города едут уже психически нездоровые люди нет вообще, так как высокая конкурентоспособность и стрессоустойчивость в городских условиях чаще всего присуща именно вчерашним жителям природно-интегрированных поселений, чем, казалось бы, у уже изначально взброшенных в этих вредных условиях горожан. Вывод напрашивается

определенный, что живущие в городе несколько поколений люди этим городом и деградируют.

Конечно, массового бегства в природу пока ожидать сложно, но в государственно-городских программах благоустройства, образования и здравоохранения необходимо уделять внимание построению и поддержанию природной рекреации городского жителя. Опросы живущих внутри, пусть небольших зон природного ландшафта, от 3х и до 5 км. в окружности констатировали возможность снизить стресс и повысить креативность за счет простых пеших моционов. Такие прогулки, в чем-то схожие с тем, что жители сельской местности естественно осуществляют каждый день, будут повышать положительный эмоциональный настрой, расширять познавательные возможности, через естественный контакт с отличной от урбанистического окружения природной панорамой, повышая личную компетентность [1]. Такие пейзажи просто за окном офиса или квартиры позволяют отвлекаться от негативных побуждений и концентрироваться на достижении положительных результатов в любой области. К тому же зеленый цвет и естественная растительность снижает уровень гормона стресса и соответственно опускает порог тревожности городских обитателей. Вполне объяснимо, что столетиями формируемое положительное влияние на мозг человека шло именно через зеленые, наиболее распространенные в природе оттенки спокойствия и безопасности. Ведь кризисные ситуации во флоре и опасные представители в фауне имеют яркие и предупреждающие расцветки.

Конечно, не всегда нужно максимально удаляться от города, чтобы обезопасить мозг или поправить психику. Целесообразно вводить в образовательные программы вузов и корпоративных курсов методологии естественного оздоровления, поскольку с возрастом и ростом забот взрослые люди забывают, какую пользу давали им простые пешие прогулки и общение с друзьями в их собственном детстве. Тем более для уже взрослого осознанного отдыха потребуется меньше времени, а умение его правильно проводить каждый день даст существенный положительный результат. К тому же активные участники такого под-

хода к своей благополучной жизни, бесспорно, помогут и своим детям и городским властям с организацией городских рекреационных территорий, поскольку ежедневные прогулки вдоль оживленных транспортных магистралей по дороге на работу приносят больше вреда, чем пользы, всем частям человеческого организма.

Постоянное желание многих горожан уезжать из города на выходные и несмотря на большие затраты на дорогу и обустройство загородной жизни можно достоверно объяснить именно побуждениями исходящими от нашего собственного главного менеджера. Поскольку мозг человека сам ищет наиболее эффективные способы улучшения своей работы и для устранения многих опасностей, известных человечеству ещё с давних пор в виде списка грехов или возникших совсем недавно, то наш собственный директор приказывает оказывать себе помощь именно в природном санатории. При том, что физическую активность или смену деятельности можно и в городских условиях создать, но эффекта умиротворения не удастся никому и нигде достичь уже много поколений городской жизни.

Нашим городам необходимо формировать собственные программы, соответствующие проекты и территории используя опыт отечественных и зарубежных специалистов в области привлечения горожан к постоянному общению с природными врачевателями. Это может быть исполнено в виде природных зон шаговой доступности для детей и взрослых в каждом микрорайоне любого города или растительных полос с эффективно полезным количеством древесных и травянистых насаждений, встроенных в существующую или проектируемую застройку территорий.

Снова хочется повторить, что данное направление деятельности имеет государственное значение и не должно оставаться заботой только муниципальных руководителей или малых групп активных граждан борющихся за каждый островок растительно-природного спасения своего умственного и физического здоровья, поскольку затраты на исправление последствий ухудшения умственной деятельности граждан любой страны будут стоять все дороже и дороже. С одной

стороны, как сказано выше, это связано с планетарной конкурентоспособностью необходимой любой стране, а с другой связано ростом интенсификации интеллектуальной деятельности и повсеместным переходом на широкое использование компьютерных технологий и искусственного интеллекта. И в третьих, когда один оператор какой-либо системы управления с поврежденным сознанием, может принести больше вреда, чем уже известные вооруженные конфликты или стихийные бедствия.

В связи с этим федеральным и городским властям чрезвычайно важно и оперативно стоит обратить внимание на стимулирование воспитательно-эффективных инициатив по формированию у подрастающего поколения и уже взрослого населения привязанности к оздоровительным мероприятиям не обязательно привязанным к спортивным достижениям. Школам, вузам, социальным объединениям, важно проводить такую работу на благо нашей страны и ее народа оперативно вводя в свои программы, образовательные курсы по формированию естественно-природной и ежедневной привычки рекреации всего своего организма жителем любого городского поселения.

Список литературы

1. Данилов С.В. Личная компетентность // Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы: Сборник статей Международной научно-практической конференции: В 6 ч. – 2016. – С. 111–116.

2. Данилов С.В. Образование предприимчивости // Интерактивные подходы к обеспечению образовательной деятельности в учреждениях высшего и среднего образования. – М., 2017. – С. 53–60.