

Žmonių rekreacijos gamtoje gerinimas, aktyvinant dėmesį ir fizinį užimtumą

Tomas Gražulevičius, Valdemaras Vizbaras

Vytauto Didžiojo universitetas, Klaipėdos universitetas

Darbo tikslas – išanalizuoti žmonių rekreacijos gamtoje gerinimo galimybes ir pasiūlyti priemones žmonių rekreacijos efektyvumui didinti. Literatūros apžvalgai apie gamtinės aplinkos (žaliųjų ir mėlynyjų erdvių) poveikį sveikatai ir rekreacijai buvo naudotos elektroninės duomenų bazės. Siekiant efektyvesnės žmonių rekreacijos gamtoje, siūloma aktyvinti jų dėmesį ir fizinį užimtumą. Rekreacinių išvykų į gamtą metu dėmesio ir fizinio užimtumo aktyvinimui žaliuose erdvėse tikslinga skatinti komandinius žaidimus, pėsčiųjų ir dviratininkų žygius, o mėlynosiose erdvėse – žygius baidarėmis, jachtomis. Siekiant Lietuvoje pagerinti rekreacijos efektyvumą, būtina sukurti tinkamą poilsio zonų infrastruktūrą, į lankytinų objektų sąrašą įtraukti gamtinius, kultūrinius ir istorinius paminklus.

Gamtinė aplinka, žmonių rekreacija, dėmesio aktyvumas, fizinis užimtumas

Įvadas

Didėjanti urbanizacija ir su ja susijusi aplinkos tarša, mažėjančios žaliosios erdvės miestuose ir ilgėjantis laikas, praleidžiamas uždaroje patalpose, kelia visuomenės sveikatos specialistų nerimą dėl mažėjančio kontakto su gamta ir plintančių lėtinių ligų (Louv, 2005, 2007; Pretty et al., 2005). Tyrimai rodo, kad tai gali būti viena iš priežasčių, kodėl didėja vaikų nutukimas, depresijos lygis, dažnėja psichologinės problemos (Louv, 2005). Yra paskelbta duomenų apie gamtinės aplinkos teigiamą poveikį vaiko raidai ir miestų gyventojų sveikatai. Manoma, kad teigiamas žaliųjų erdvių poveikis būna dėl mažesnės oro taršos, didesnio fizinio aktyvumo juose (Maas et al., 2009), socialinių kontaktų, mažėjančio psicho-emocinio streso (Bowler et al., 2010; Lee & Maheswaran, 2010), mažėjančios nutukimo rizikos (Strife & Downey, 2009). Paskelbtų tyrimų duomenimis, žaliųjų erdvių poveikyje mažėja uždegiminės reakcijos, stresas (Wright et al., 2005). Rekreacijos marketingo teorijoje nurodomi penki rekreacijos ištekliai: erdvė, gamta, kultūros ir istorijos paminklai, žmonės bei laikas (Vitkienė, 2002). Visų šių rekreacijos išteklių ypatybė yra ta, jog rekreacija pasireiškia per sveikatos ir darbingumo atstatymo procese dalyvaujančių žmonių dėmesį bei to dėmesio sąlygojamą jų veiklą. Taip yra todėl, jog egzistuoja dėmesio selektyvumo fenomenas, - net ir labai galingas protas tuo pačiu metu gali intensyviai domėtis tik nedaugeliu aplinkos objektų ar sąmonėje užfiksuotų reiškinų (Granovskaja, 1988; Matulienė, 2000). Gamtoje, dėmesį perkėlus į aplinkos objektus, sąmonėje nelieka vietos darbo bei buities rūpesčiams. Tuo pasireiškia žmogaus sveikatą (fizinę, dvasinę ir socialinę) atstatantis rekreacijos efektas. Todėl, siekiant efektyvios rekreacijos, svarbu, jog ilsintis gamtoje, kiltų teigiamos emocijos, o rekreacinė veikla būtų aktyvi. Tokiu atveju galima tikėtis teigiamo profilaktinio, sveikatą ir darbingumą atstatančio rekreacinio poveikio.

Greta dėmesio aktyvumo svarbus rekreacinis veiksnys yra fizinis aktyvumas. Fizinė veikla ne tik treniruoja motorinę sistemą, bet mažina stresą, įtampą, kraujospūdį, didina protinį darbingumą, šalina ilgalaikį nuovargį, mažina depresiją ir ilgina kokybiško gyvenimo trukmę (Skurvydas, 2011; Miyai et al., 2013). Fizinis aktyvumas ypač gerina senyvo amžiaus žmonių protinį darbingumą, stimuliuoja nervų sistemą, apsaugo ją nuo per didelių

stresų ir išankstinio senėjimo (Dishman et al., 2006). Rekreacijos tobulinimas turi vykti tiek aktyvinant žmonių dėmesį, tiek ir fizinį užimtumą (Gražulevičius, 2012). Tai yra vienas iš svarbiausių darnios rekreacijos principų.

Šio tyrimo tikslas – išstudijuoti mokslinę literatūrą apie rekreacijos efektyvumui turinčius įtakos veiksnius ir pasiūlyti priemones žmonių rekreacijos efektyvumui didinti.

Tyrimų metodika

Literatūros apžvalgai apie gamtinės aplinkos (žaliųjų ir mėlynyjų erdvių) poveikį sveikatai ir rekreacijai buvo naudotos elektroninės duomenų bazės. Mes naudojome straipsnius publikuotus lietuvių ir anglų kalba, paskelbtus per pastaruosius dešimtmečius. Šioje apžvalgoje terminai „natūrali aplinka“, „gamtinė aplinka“, „žaliosios erdvės“ ir „mėlynosios erdvės“ buvo laikyti sinonimais. Naudotos SCIENCE DIRECT, PUBMED duomenų bazės. Analizuojant žmonių rekreacijos išteklius ir veiksnius, naudotasi rekreacijos marketingo teorija (Vitkienė, 2002). Rekreacijos veiksmų efektyvumo analizėje remtasi psichologijos leidiniuose pateiktais dėmesio įtakos sąmonės būsenai dėsniais (Granovskaja, 1988; Matulienė, 2000; Myers, 2000). Žmogaus nervų sistemos funkcionalumo atstatymo procesai ir veiksniai analizuoti remiantis neuroreabilitacijos mokslo literatūra (Dishman et al., 2006; Skurvydas, 2011).

Rezultatai ir aptarimas

Kartu su urbanizacija didėja įtampa tarp žmonių, didėja spaudimas gamtinei aplinkai, todėl mokslininkams ir gamtos išteklių vadybininkams reikia ieškoti vietinių resursų stresui mažinti ir rekreacijos efektyvumui didinti. Rekreacijos efektyvumas priklauso tiek nuo aplinkos stresorių, tiek ir nuo teikiamų paslaugų kokybės (Alana et al., 2013).

Rekreacija žaliosiose erdvėse

Natūralioje gamtinėje aplinkoje ir miestų žaliosiose erdvėse yra mažesnė oro tarša, triukšmas, padidėja fizinis aktyvumas, didėja socialinis bendravimas, stiprėja imunitetas, gerėja gyvenimo kokybė (Fjortoft, 2001; Bell et al., 2008). Visuomenėje rekreacija suprantama kaip poilsis su pramogos elementais (Tarptautinių ..., 1969). Pramogos su tinklinio ir krepšinio kamuoliu gamtinėje

aplinkoje buvo praktikuojamos jau prieškario Lietuvoje (Sruogaitė, 2012). Jau praeito šimtmečio ketvirtajame dešimtmetyje Lietuvos miškų aikštelėse buvo įrengtos krepšinio lentos skirtos poilsiautojų dėmesio ir laisvalaikio užimtumo aktyvinimui. Šios poilsio pramogų priemonės paplitusios ir dabar. Daugumoje parkų yra įrengtos krepšinio lentos, tinklinio aikštelės, o kamuoliai ilsintis gamtoje yra naudojami ir ne aikštelėse. Tinklinio ar krepšinio kamuolys ne tik aktyvina žmonių dėmesį, bet turi ir teigiamą socialinį poveikį, nes suburia išskylautojus ir kiekvienas žaidėjas tampa dėmesio objektu. Dėl tos priežasties rekreacijos gerinimui šie sporto įrankiai labai vertingi. Jie aktyvina poilsiautojų dėmesį, užimtumą ir sukuria teigiamas emocijas. Tai prieinamiausia ir efektyviausia žmonių rekreacijos gamtoje gerinimo priemonė.

Žmogaus dėmesį visada traukė išpūdingi skrydžiai: paukščio, aitvaro, lėktuvo. Netgi toks kuklus skraiduolis kaip bumerangas prieškario Lietuvoje buvo naudojamas žmonių poilsiui gamtoje pajvairinti; ir naudojosi šiuo įrankiu ne tik vaikai ir jaunimas, bet ir solidūs asmenys (Sruogaitė, 2012). Nuo seno populiarūs aitvarai. Šiuo metu, atsiradus įvairių tipų radijo bangomis valdomų modelių - lėktuvų, malūnsparnių, sklandytuvų gamtoje poilsiaujančių žmonių dėmesio aktyvinimui galima naudotis šiuolaikine technika. Įvairūs dirgikliai, veikdami kartu, gali turėti didesnę rekreacinį poveikį negu vieno atskiro veiksmo poveikis. Tokių suminių poveikį turi aviacinio modelio valdymas. Modelį gaminant ir prižiūrint aktyvinami žmogaus kūrybiniai gebėjimai. Valdyti modelį išmokstama naudojantis kompiuteriniu treniruokliu. Treniruotė kompiuteriu, kaip ir modelio rinkimas, reguliavimas ir skrydžio valdymas – taip pat aktyvaus dėmesio reikalaujančios procedūros, teikiančios poilsį gamtoje ir namuose nepalankių meteorologinių sąlygų laikotarpiais. Dėl emocinių ir fizinių veiksnių įvairovės ir sudėtingumo modelį valdančio žmogaus smegenys patiria stiprų rekreacinį poveikį. Neuroreabilitacijos specialistų teigimu, galvos smegenys geriausiai treniruojamos kai atliekama spontaniškus, dinamiškus, tikslius, įdomius, tikslingus ir originalius veiksmus, kai sujungiamas protas, emocijos ir judesiai (Skurvydas, 2011). Be to, teigiamos emocijos kyla ne tik modelius valdantiems žmonėms, bet ir skrydį stebintiems poilsiautojams. Valdydamas modelio skrydį žmogus visą laiką yra fiziškai aktyvus. Gerinant žmonių rekreaciją gamtinėje aplinkoje radijo bangomis valdomi aviaciniai modeliai, kaip efektyvi dėmesio aktyvinimo priemonė, galėtų būti plačiau naudojami. Šią priemonę tikslinga naudoti vaikų ir jaunimo poilsio stovyklose.

Rekreaciją, kaip sveikatos ir darbingumo atstatymo procesą, išskylaujant pėsčiomis galima suaktyvinti racionaliai paskirstant fizinio aktyvumo ir poilsio laiką, bei teikiant kuo daugiau dėmesio gamtinei aplinkai, joje vykstantiems reiškiniais bei aplinkiniams žmonėms. Dėmesį suaktyvinti galima pasiėmus į žygi žiūronus, vaizdo fiksavimo įrangą. Geri pasivaikščiojimo gamtoje partneriai – namų augintiniai – šunys. Pasivaikščiojimas ir važinėjimas dviračiu gamtoje sudaro galimybes stebėti gamtinę aplinką, gamtos istorijas, kultūros paminklus, patirti išpūdžius bendraujant su kelionės draugais bei sutiktais žmonėmis. Keliaujant fizinis aktyvumas mažina

psichinę įtampą, stresą, depresiją, atstato protinį darbingumą, gerėja medžiagų apykaita, treniruojama širdis (Thomas & Derobertis, 2013; Ried-Larsen et al., 2013). Rekreacinis dėmesys ir fizinis aktyvumas gamtoje keliaujančiam žmogui sukuria efektyvias sveikatos ir darbingumo atstatymo sąlygas. Šios rekreacijos aktyvinimo priemonės poveikis priklauso nuo saugumo ir infrastruktūros (Allana et al., 2003). Lietuvoje būtina tobulinti infrastruktūrą, nes pėsčiųjų rekreacijai skirtose zonose turi būti pakankamai poilsiui skirtų įrenginių, o dviračių takai turi būti saugūs, atskirai nuo pėsčiųjų takų.

Rekreacija mėlynosiose erdvėse

Vanduo yra vienas iš svarbiausių kraštovaizdžio elementų. Gamtinėje ir urbanizuotoje aplinkoje upės, ežerai ir kiti gėlo vandens telkiniai yra neatskiriami rekreacinės aplinkos veiksniai (Völker & Kistemann, 2012). Yra duomenų, kad poilsis prie vandens kelia didelį emocinį pasitenkinimą, todėl yra vertinamas kaip atstatantis psichologinę ir emocinę pusiausvyrą. Promenados yra mėgstamiausios pasivaikščiojimo vietos, turinčios didelį poveikį mažinant kasdienės veiklos sukeltą įtampą. Be to, plaukiodami valtėmis ar keliaudami baidarėmis žmonės patiria malonius, dažnai netikėtus išpūdžius, kuriuos jų sąmonėje sukuria ypatinga gamtinė aplinka. Šią pramogą daug kas pasirenka savaitgalių ir atostogų laikotarpiu, ją jau atranda ir svečiai iš užsienio valstybių. Pramoginės kelionės valtėmis buvo praktikuojamos ir prieškario Lietuvoje (Ivanauskas, 1982). Keliaujant baidare ar valtimi žmonių dėmesys nuolat užimtas, nes be nuolat besikeičiančio pasigėrėjimo verto kraštovaizdžio reikia nuolat stebėti krantus. Kelionė vandenimis sukuria optimalias sąlygas fiziniam aktyvumui ir turi rekreacinį poveikį

Gamtinės aplinkos vaizdai plaukiant jachta dažniausiai apima platų akiratį, nes burlaivis – dideliems vandenims skirta rekreacinė priemonė. Vandenių pakrančių gamta jachta plaukiančiai poilsiautojų kompanijai teikia išpūdingus kraštovaizdžius, kelia teigiamas emocijas, turi didelį rekreacinį poveikį (Nevers & Whitman, 2010). Dėmesio aktyvinimui tokiose kelionėse ypač naudingi žiūronai bei vaizdo fiksavimo priemonės. Keliaujant jūra, kai krantų nematyti, o visa gamtinė aplinka – banguojantys vandenys, išvykos dalyvių dėmesys sukonzentruojamas į pramoginę žuklę, laivo valdymą, darnų komandos darbą, keleivių užimtumą ir saugumą.

Išvados

1. Siekiant, kad atstatant darbingumą rekreacija gamtoje būtų efektyvesnė, poilsio organizatoriai iš anksto turi numatyti rekreacijos priemones, aktyvinančias dėmesį ir skatinančias fizinį aktyvumą.

2. Rekreacinių išvykų į gamtą metu dėmesio ir fizinio užimtumo aktyvinimui žaliose erdvėse tikslinga skatinti komandinius žaidimus, pėsčiųjų ir dviratininkų žygius, o mėlynosiose erdvėse – žygius baidarėmis, jachtomis.

3. Siekiant Lietuvoje pagerinti rekreacijos efektyvumą, būtina sukurti tinkamą poilsio zonų infrastruktūrą, į lankytinų objektų sąrašą įtraukti gamtinius, kultūrinius ir istorinius paminklus.

Literatūra

- ALLANA, J.D., MCINTYREB, P.B., SMITHA, S.D.P., HALPERNC, B.S., BOYER, G.L., et al. Joint analysis of stressors and ecosystem services to enhance restoration effectiveness. *PNAS* 2013, Vol. 110, Iss. 1, p. 372–377.
- BELL, J., WILSON, J., LIU, G. Neighbourhood greenness and 2-year changes in body mass index of children and youth. *American Journal of Preventative Medicine*, 2008, Vol. 35, Iss. 6, p. 547–553.
- BOWLER, DE., BUYUNG-ALI, LM., KNIGHT, TM., PULLIN, AS. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 2010 Aug 4; 10:456.
- DISHMAN, R.K., BERTHOUD, H.R., BOOTH, F.W., COTMAN, C.W., EDGERTON, V.R., FLESHNER, M.R., GANDEVIA, S.C., et al. *Neurobiology of exercise*. Obesity Silver Spring, 2006, Vol. 14, Iss. 3, p. 345–356.
- FJORTOFT, I. The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*. 2001, Vol. 29, Iss. 2, p. 111–117.
- GRANOVSKAJA, RM. *Praktinės psichologijos elementai*. Leningrad: Leningrado universiteto leidykla, 1988, 565 p. (Rus.).
- GRAŽULEVIČIUS, T. Žmonių rekreacijos gamtoje gerinimas, siekiant damaus visuomenės vystymosi. *Žmogaus ir gamtos sauga*. 18 Tarptautinės mokslinės – praktinės konferencijos medžiaga. Akademija, 2012, p. 91–94.
- IVANAUSKAS, T. *Aš apsisprendžiu*. Vilnius: Baltijos aplinkos forumas, 2010, 286 p.
- IVANAUSKAS, T. *Gamtininko užrašai*. Vilnius: Mokslas, 1982, 352 p.
- LEE, AC., MAHESWARAN, R. The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *J Public Health (Oxf)*. 2011 Jun, Vol. 33, Iss. 2, p. 212–22.
- LOUV, R. Last child in the woods: Saving our children from nature - deficit disorder. Chapel Hill, NC: Algonquin; 2005.
- MAAS, RA., VERHEIJ, SD., SPREEUWENBERG, FG. Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiological and Community Health*, 2009 (63), p. 967–973.
- MATULIENĖ, G. *Psichologija*. Kaunas: Technologija, 2000, p.260.
- MIYAI, N., SHIOZAKI, M., YABU, M., UTSUMI, M., MORIOKA, I., MIYASHITA, K., ARITA, M. Increased mean arterial pressure response to dynamic exercise in normotensive subjects with multiple metabolic risk factors. *Hypertens Res*. 2013 Jan 24.
- MYERS, D.G. *Psichologija*. Kaunas: Psichologija ir informatika, 2000, 816 p.
- NEVERS, MB., WHITMAN, RL. Policies and practices of beach monitoring in the Great Lakes, USA: A critical review. *J Environ Monit*, 2010, Vol.12, Iss. 3, p. 581–590.
- PRETTY, J., PEACOCK, J., SELLENS, M. The mental and physical outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 2005 (15), p. 319–337.
- Psichologija studentui*. Red. G. Matulienė. Kaunas: Technologija, 2000, 260 p.
- RIED-LARSEN, M., GRØNTVED, A., FROBERG, K., EKELUND, U., ANDERSEN, LB. Physical activity intensity and subclinical atherosclerosis in Danish adolescents: The European Youth Heart Study. *Scand J Med Sci Sports*. 2013 Jan 22.
- SKURVYDAS, A. *Modernioji neuroreabilitacija. Judesiu valdymas ir proto treniruotė*. Kaunas: Vitae Litera, 2011, 320 p.
- SRUOGAITĖ, D. *Atminties archiologija*. Vilnius: Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas, 2012, 231 p.
- STRIFE, S., DOWNEY, L. Childhood Development and Access to Nature: A New Direction for Environmental Inequality Research. *Organic Environment*, 2009, Vol. 22, Iss. 1, p. 99–102.
- Tarptautinių žodžių žodynas* (red. Ch. Lemchenas). Vilnius: Mintis, 1951, 807 p.
- THOMAS, B., DEROBERTIS, M. The safety of urban cycle tracks: A review of the literature. *Accid Anal Prev*. 2013 Mar; 52, p. 219–27.
- VITKIENĖ, E. *Rekreacija*. Klaipėdos universitetas. Klaipėda: S.Jokužio leidykla-spaustytvė, 2002, 232 p.
- VÖLKER, S., KISTEMANN, T. "I'm always entirely happy when I'm here!" Urban blue enhancing human health and well-being in Cologne and Düsseldorf, Germany. *Soc Sci Med*. 2013 Feb;78, p. 113–124.
- WRIGHT, C.E., STRIKE, P.C., BRYDON, L. & STEPTOE, A. Acute inflammation and negative mood: Mediation by cytokine activation. *Brain, Behaviour and Immunity*, 2005, 19, p. 345–350.

Tomas Gražulevičius, Valdemaras Vizbaras

Improvement of the Human Recreation in the Natural Environment via Activation Attention and Physical Activity

Summary

The aim of this article was to analyze the opportunities for improving of human recreation in the natural environment, and suggest the measures for increase effectiveness of the recreation. We used website databases for study green space and blue space effects on recreation. In order to increase efficient of human recreation in nature, it is proposed to activate attention and physical activity. During recreational trips to green space it is recommended to stimulate team sports, pedestrian and bicycle march, while in blue space – kayaking, yachting. Seeking to increase effectiveness of the recreation in Lithuania it is essential to create adequate resort infrastructure and to include natural record, cultural and historical monuments.

Green spaces, blue spaces, recreation

Gauta 2013 m. vasario mėn., atiduota spaudai 2013 m. balandžio mėn.

Tomas GRAŽULEVIČIUS. Inžinierius, Vytauto Didžiojo universiteto Gamtos mokslų fakulteto tarptautinių mokslinių projektų EK 7BP ESCAPE ir EK 7BP PHENOTYPE tyrėjas. Adresas: Vileikos 8, LT-44404, Kaunas, Lietuva, Tel. 8-687 86644, el.p.: t.grazulevicius@gmail.com.
Tomas GRAŽULEVIČIUS. Engineer. Vytautas Magnus University, Faculty of Natural Sciences. Researcher of the EK projects 7FP ESCAPE and 7FP PHENOTYPE. Address: Vileikos 8, LT-44404, Kaunas, Lithuania, Tel. +370 687 86644, e.mail.: t.grazulevicius@gmail.com.
Valdemaras VIZBARAS. Kapitonas, Klaipėdos universiteto Laboratorija „Mokslinis tiriamasis ir mokomasis burlaivis „Brabander“. Adresas: Viešoji įstaiga Klaipėdos universitetas, Herkaus Manto g. 84, LT-92294, Klaipėda, Lietuva, el.p.: valdemaras.vizbaras@ku.lt
Valdemaras VIZBARAS. Captain of scientific research sailing-ship BRABANDER. Address: Klaipėda University, Herkaus Manto 84, LT-92294, Klaipėda, Lithuania, e.mail.: valdemaras.vizbaras@ku.lt