

ФІТНЕС СЕРЕД ДЕРЕВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЛІСУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

*Ткаченко П.П., Шевчук О.І.
Поліський національний університет*

У статті розглянуто сучасні підходи до організації фізичної активності в лісовому середовищі. Аналізується вплив природного оточення на психофізіологічний стан людини, популярні форми outdoor-фітнесу, організаційні аспекти та безпекові вимоги до таких занять. Представлено зарубіжний досвід інтеграції лісових просторів у системи охорони здоров'я та урбаністики. Підкреслюється роль екологічної свідомості у збереженні природного середовища під час проведення занять [1].

У ХХІ столітті фізична активність набуває нового формату – все більшої популярності набуває фітнес на відкритому повітрі, зокрема у природному середовищі. Серед найбільш привабливих природних локацій для занять — лісові масиви, які поєднують у собі естетичну привабливість, тишу та насичене киснем повітря.

Метою цієї статті є висвітлення сучасних підходів до організації фітнесу в лісі та аналіз його оздоровчого потенціалу.

1. Результати численних досліджень доводять, що перебування у природі знижує рівень кортизолу, покращує настрій, сприяє відновленню когнітивних функцій. Лісове середовище створює сприятливі умови для зниження тривожності та поліпшення сну. Фізична активність у такому контексті стає не лише засобом тренування, а й способом психологічної реабілітації.

2. До найпоширеніших форм фітнесу в лісовому середовищі належать:

- скандинавська ходьба;
 - трейлранінг;
 - йога та дихальні практики;
 - функціональні тренування з природними об'єктами (колоди, каміння);
 - «зелені» фітнес-маршрути та outdoor-заняття з інструктором.
- Акцент робиться на доступності, простоті та безпечності таких тренувань для різних вікових груп.

3. Для забезпечення безпеки учасників необхідно:

- розмітити фітнес-маршрути;
- встановити інформаційні таблички;
- враховувати стан здоров'я учасників;
- дотримуватись екологічних норм. Заняття повинні бути адаптовані до погодних умов і сезонних особливостей.

4. Соціальні аспекти у природі сприяє формуванню соціальної взаємодії, зменшенню відчуття ізоляції, розвитку культури активного

дозвілля. Спільні outdoor-тренування підвищують мотивацію до здорового способу життя та згуртовують громаду.

5. У Скандинавії, Японії та Німеччині активно впроваджуються «лісові клініки», green gyms, національні стратегії розвитку outdoor-активностей. Цей досвід варто інтегрувати у вітчизняну практику фізичної культури та охорони здоров'я [2].

Висновки. Фітнес у лісі – це ефективний і доступний інструмент оздоровлення населення, що поєднує фізичну активність із терапевтичним впливом природи. Його розвиток вимагає міждисциплінарного підходу та підтримки з боку муніципалітетів, екологічних та медичних інституцій.

Перспективним є включення лісових фітнес-програм у національні стратегії громадського здоров'я.

Літературні джерела:

1. Lee J., Park B. J., Tsunetsugu Y., Kagawa T., Miyazaki Y. Restorative effects of viewing real forest landscapes, based on a comparison with urban landscapes // *Scandinavian Journal of Forest Research*. – 2012. – Vol. 27, № 3. – P. 227–234.

2. Кравчук А. І. Рекреаційний потенціал лісів у фізичному вихованні населення / А. І. Кравчук // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2022. – Вип. 34. – С. 124–128.