

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ В ЛІСО-ПАРКОВИХ ЗОНАХ: ПЕРЕВАГИ ТА КОРИСТЬ

*Пантус О.О., Швейцарський В.Ю.
Поліський національний університет*

Здоров'я є безцінне не тільки для кожної людини, а й усього суспільства загалом. Якщо воно розумно формується і зміцнюється самою людиною, то забезпечує їй активне та довготривале життя. Але, на жаль, значна більшість молоді марнотратно ставиться до свого здоров'я. В умовах сучасного способу життя, що перенасичений інформацією, стресами, гіподинамією та перевантаженнями, особливого значення набуває фізична рекреація – активні форми відпочинку, що сприяють відновленню фізичних та психоемоційних сил людини.

Фізична рекреація – це форма активного та пасивного відпочинку у комплексі з іншими оздоровчими заходами поза виробничою, науковою, навчальною та іншою діяльністю, що включає різноманітну рухову активність з використанням засобів фізичної культури, спрямовану на відновлення працездатності, покращення самопочуття та зміцнення здоров'я. До засобів фізичної культури належать фізичні вправи, сили природи (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори. На відміну від спорту, тут головною метою є не досягнення результатів, а підтримання здоров'я та задоволення від руху. В основі лежить рух людини, який відбувається протягом її вільного часу, що відводиться для відпочинку, і як кінцевий результат впливає на гармонійний баланс фізичного, психічного, соціального та професійного здоров'я.

У сучасному суспільстві зростає інтерес до природних форм фізичної активності як інструменту підтримки здоров'я, зниження стресу та підвищення якості життя. Особливо цінною є фізична рекреація, що здійснюється на природі, де сприятливий вплив довкілля посилює оздоровчий ефект фізичних навантажень. Заняття фізичними вправами на свіжому повітрі покращують роботу серцево-судинної, дихальної та буферної системи, зміцнюють опорно-руховий апарат, нормалізують обмін речовин, заспокоюють нервову систему. Сьогодні популярними стають активні парки, в яких місцевими громадами організовується рекреаційна робота з населенням у місцях масового відпочинку: батьки разом з дітьми займаються фізичними вправами у вільний від роботи та навчання час, бо саме в сім'ї формується звичка до активного та здорового способу життя.

Фізична рекреація може здійснюватися в різних природних умовах: у горах, лісах, біля водойм та на рівнинах. Одним із перспективних напрямів є використання лісо-паркових територій як середовища для фітнесу, оздоровчої фізкультури та здоров'язбережувальних технологій. Найпоширенішими практиками є скандинавська ходьба, теренкур, оздоровчий біг, трейлранінг, велопрогулянки, туризм, орієнтування, йога на відкритому повітрі, функціональні тренування з використанням природних об'єктів (колоди, камені тощо). Зростає популярність організованих outdoor-занять, фітнес-маршрутів, активних парків та «зелених» тренажерних майданчиків. Ці форми занять можна проводити індивідуально, малогруповим (4-6 чол.) або груповим (12-15 чол.) методами. До рекреаційних

занять можна також віднести й популярні серед населення такі види прикладної фізичної діяльності як рибальство, мисливство, збирання грибів та ягід.

Зв'язок між фізичною рекреацією та лісом може бути дуже потужним і надихаючим. Заняття руховою активністю на природі мають широкий спектр позитивних ефектів. Лісове середовище має позитивний вплив на психоемоційний стан людини, сприяє зниженню тривожності, покращенню сну та відновленню сил. Фізична активність у лісі поєднує в собі аеробні навантаження з терапевтичним впливом природи. У лісі, де немає машин, повітря чистіше, збагачене киснем і фітонцидами та має природну вологість. При регулярних заняттях фізичними вправами у лісі організм стає витривалішим та знижуються ризик хронічних захворювань. Це пояснюється тим, що під час аеробних тренувань на свіжому повітрі енергія в організмі генерується за допомогою окислення глюкози і жирних кислот, тим самим в рази збільшуючи витрату зайвих калорій в порівнянні з тренуваннями у закритих приміщеннях. Чим більше кисню – тим більше енергії.

Заняття фізичними вправами на свіжому повітрі позитивно впливають на нервову систему та значно знижують рівень стресу. Перебування в лісі знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та допомагає швидше відновитися після фізичних навантажень. Фізичні навантаження у лісі урізноманітнюють тренування та дають більше стимулів рухатися. Цікаві маршрути, гарні краєвиди та постійна зміна локацій поліпшують психоемоційний стан і мотивують людину до регулярних занять. Активний відпочинок у лісі сприяє загартуванню, зміцненню імунітету, особливо у змінних погодних умовах. Тренування у сонячний день дають можливість «насититися» вітаміном D, який в помірних кількостях потрібен нашій шкірі. Нерівний рельєф посилює навантаження, а ходьба стежками, скелястими ділянками та підйоми тренують дрібні м'язи, зміцнюють опорно-руховий апарат та покращують баланс. Біг по м'яким лісовим доріжкам оберігає суглоби та зв'язки ніг від зайвого травмування.

Фізична рекреація має й соціально-психологічні переваги. Спільні тренування в природі сприяють формуванню соціальних зв'язків, зміцненню мотивації до здорового способу життя, розвитку громадської культури активного дозвілля. Для ефективного використання лісових територій необхідна розмітка маршрутів, інформаційні стенди, дотримання правил безпеки, врахування стану здоров'я учасників. Важливе значення має також екологічна відповідальність – мінімізація впливу на природне середовище. Заняття фізичними вправами в лісо-паркових зонах не потребують спеціального місця для їх проведення та практично ніяких фінансових витрат, а оздоровчий ефект від тренувань може бути більшим в порівнянні з фітнес-залами.

Висновок. Використання лісу як простору для рухової активності – це ефективний підхід до оздоровлення населення, який поєднує фізичну активність із природним впливом на організм. Фізична рекреація на природі є важливим елементом здорового способу життя. Вона сприяє не тільки фізичному оздоровленню, а й психічному розвантаженню, покращенню настрою та підвищенню якості життя. Такий підхід варто активно впроваджувати в програми громадського здоров'я, урбаністики та фізичної культури. Регулярні заняття на свіжому повітрі дозволяють людині відновити сили, зберегти здоров'я та насолоджуватися красою навколишнього світу.