

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛІСОВИХ ЕКОСИСТЕМ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Ткаченко П.П., Фреюк Б.Р.

Поліський національний університет

У сучасних умовах зростаючого техногенного навантаження та хронічного стресу, пошук ефективних природних засобів відновлення психофізичного стану людини стає пріоритетним завданням фізичного виховання та реабілітації. Лісові екосистеми володіють унікальним оздоровчим потенціалом, який у світовій практиці отримав назву «лісотерапія» (або *Shinrin-yoku*) [1]. Використання лісових масивів як природного реабілітаційного простору дозволяє значно підвищити ефективність фізичних вправ та прискорити адаптаційні процеси в організмі [2].

Оздоровча дія лісу базується на комплексному впливі декількох факторів:

1. Аерофітотерапевтичний ефект. Лісове повітря насичене фітонцидами – леткими речовинами, які мають бактерицидні властивості та стимулюють імунну систему (зокрема, активність NK-клітин, що відповідають за протипухлинний захист) [3].

2. Психоемоційна корекція. Візуальне та аудіальне сприйняття лісового ландшафту знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та нормалізує активність симпатичної нервової системи [4].

3. Природна біомеханіка. Пересування нерівним лісовим ґрунтом активізує дрібні м'язи-стабілізатори, які зазвичай не задіяні під час ходьби по асфальту або на бігових доріжках у залах [3].

Засоби фізичного виховання в лісовому середовищі:

– терапевтична ходьба (терренкур): дозоване фізичне навантаження за спеціально розробленими маршрутами з урахуванням кута нахилу місцевості. Це є ідеальним засобом кардіореабілітації та зміцнення дихальної системи;

– дихальна гімнастика на відкритому повітрі: максимізує споживання кисню та сприяє очищенню легень, що особливо актуально в постковідний період та для мешканців індустріальних центрів;

– скандинавська ходьба: один із найефективніших засобів у лісовій місцевості, що дозволяє залучити до 90% м'язів тіла, одночасно знижуючи навантаження на колінні суглоби завдяки опорі на палиці [4].

Важливим аспектом сучасної оздоровчої активності в лісі є використання мобільних платформ для моніторингу стану користувача. Створення інтерактивних карт «маршрутів здоров'я» з інтегрованими QR-кодами, що містять інструкції до фізичних вправ або інформацію про екологічний стан конкретної ділянки лісу [4], дозволяє зробити процес самостійних занять контрольованим та вмотивованим.

Лісові екосистеми слід розглядати не лише як ресурс деревини, а й як стратегічний об'єкт охорони здоров'я, фізичної культури та національної безпеки. Інтеграція спеціалізованих оздоровчих програм у структуру управління лісовим господарством дозволить створити розгалужену мережу природних реабілітаційних центрів під відкритим небом, що

функціонуватимуть на засадах державно–приватного партнерства або соціальних екологічних проектів [2].

Додатковими аргументами на користь такого підходу є:

1. Концепція «Зелених інвестицій» у здоров'я [4]: Використання лісових масивів для фізичної активності суттєво знижує навантаження на систему охорони здоров'я. Доведено, що регулярні заняття спортом у лісовому середовищі на 20–30% ефективніше знижують ризик виникнення серцево-судинних захворювань та депресивних станів порівняно з тренуваннями в урбанізованому просторі [3].

2. Створення інклюзивного оздоровчого простору: Розбудова екологічних стежок (теренкурів) із відповідним маркуванням, зонами для дихальної гімнастики та елементами фітнес-інфраструктури, інтегрованої в ландшафт, робить оздоровлення доступним для всіх верств населення – від професійних спортсменів до людей похилого віку та осіб, що потребують посттравматичної реабілітації [2].

3. Синергія екологічного виховання та спорту: Фізична активність у лісі формує у особистості прямий емоційний зв'язок із природою [3]. Людина, яка використовує ліс як простір для відновлення власних сил, стає природним амбасадором його збереження. Це трансформує пасивне спостереження за природою у активну позицію щодо захисту лісового фонду від пожеж, засмічення та незаконних вирубок.

4. Економічна привабливість для лісгоспів: Розвиток рекреаційної інфраструктури дозволяє лісовим господарствам диверсифікувати свої доходи, залучаючи кошти через надання послуг еко-туризму, організованих спортивних заходів (трейлові забіги, змагання з орієнтування) та оздоровчих таборів.

Перехід до багатоцільового використання лісів, де оздоровча функція є рівнозначною економічній, сприятиме не лише фізичному зміцненню нації, а й побудові нової моделі взаємовідносин між суспільством та довкіллям, де ліс виступає життєво необхідним партнером у забезпеченні якості життя людини.

Літературні джерела:

1. Вендрас Е. Збираєтеся до лісу? Зробіть прогулянку цілющою! URL : <https://wownature.in.ua/zbyraietesia-do-lisu-zrobit-prohulianku-tsiliushchoiu/> (дата звернення: 10.05.2026).

2. Россек Х. Ліс зцілення та терапії. URL : <https://www.dpuu.org.ua/novini/316-lisoterapiia> (дата звернення: 10.05.2026).

3. Пантус О. О., Швейцарський В. Ю. Фізична рекреація в лісопаркових зонах: переваги та користь. *Лісові екосистеми: сучасні проблеми і перспективи досліджень–2025* : матеріали ІУ Всеукр. наук.-практ. конф., 31 травня 2025 р. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 72–73.

4. Ткаченко П. П., Шевчук О. І. Фітнес серед дерев: сучасні підходи до використання лісу для фізичної активності. *Лісові екосистеми: сучасні проблеми і перспективи досліджень–2025* : матеріали ІУ Всеукр. наук.-практ. конф., 31 травня 2025 р. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 93–94.