

Використання природних рекреаційних ресурсів для потреб відпочинку в умовах війни

<https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.5.1.-11/12>

Михайленко Т.І.

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна,
tanya_mykhailenko@knu.ua*

Анотація. Стаття присвячена дослідженню природних рекреаційних ресурсів та наявної для цього інфраструктури Побузької територіальної громади Кіровоградської області, можливого використання цих ресурсів для потреб відпочинку та відновлення сил у період повномасштабної війни. Проаналізовано основні природні ресурси громади, а саме: кліматичні, водні та лісові. Виявлено яким чином наявні ресурси використовуються або можуть бути використані для організації відпочинку та відновлення сил людини, а також зазначено як кожний із пропонуванних видів відпочинкової діяльності впливає на організм людини. Розкрито особливості використання видових складових ресурсів для місцевого соціально-економічного розвитку як одного із джерел надходження до бюджету громади. Обґрунтовано, що перспективним видом туризму на даній території може бути сільський, зважаючи на триваючу війну та ресурси, які необхідні для його розвитку. Проаналізовані основні можливі послуги відпочинкового характеру на території досліджуваної громади та визначено, що вони підходять для різних категорій відвідувачів у період війни, передусім для людей, які проживають у межах сусідніх громад, вимушено переміщених осіб, сімей та постраждалих від воєнної агресії на території України.

Ключові слова: рекреаційні ресурси, відпочинок, Побузька об'єднана територіальна громада, відновлення сил, воєнна агресія.

Use of natural recreational resources for recreation needs in war conditions

Mykhailenko T.

Taras Shevchenko National University, Kyiv, Ukraine, tanya_mykhailenko@knu.ua

Abstract: The article is devoted to the study of natural recreational resources and the infrastructure available for this purpose in the Pobuzka territorial community of Kirovohrad region, as well as the possible use of these resources for recreation and recuperation during a full-scale war. The main natural resources such as climatic, water and forest of the community are analyzed. It is revealed how the available resources are used or can be used to organize recreation and restore human strength, and how each of the proposed types of recreational activities affects the human body. The peculiarities of using species-based resources for local socio-economic development as one of the sources of revenue for the community budget are revealed. It is justified that rural tourism can be a promising type of tourism in this territory, taking into the ongoing war and the resources required for its development. The main possible leisure and recreation services on the territory of the studied community were analyzed and it was determined that they are suitable for various categories of visitors during the war, primarily for people living in neighboring communities, forcibly displaced persons, families and victims of military aggression on the territory of Ukraine.

Key words: recreational resources, recreation, Pobuzka territorial community, recuperation, military aggression.

Вступ. Повномасштабна війна, спричинена російською агресією з лютого 2022 року, внесла значні корективи у звичне життя українців. Доволі актуальними стають дослідження стану та ступеня зруйнованості інфраструктури територій, у контексті можливості залучення та спроможності таких територій забезпечити потреби людей у відпочинку та відновленні сил, психологічного відновлення для різних категорій людей, які зазнали впливу війни і потребують покращення психоемоційного стану. Відпочинок та зміна діяльності під час війни допомагають психіці людини відновитися після стресових періодів і напруженості, відновити свої сили та внутрішній ресурс.

Актуальність даного дослідження обумовлена декількома факторами:

- по-перше, в умовах війни відпочинок та відновлення сил є важливими факторами покращення морального та психологічного стану людини, адже постійні паніка та стрес, переїзди та зміна звичного оточення, тривале перебування у бомбосховищах залишають психологічні травми не тільки у дітей, але і у дорослих;

- по-друге, руйнація та знищення інфраструктури внаслідок російської агресії вимагає пошуку тих місцевостей, які могли б задовольнити та забезпечити зазначені потреби;

- по-третє, відновлення сил та піклування про ментальне здоров'я людини направлене на диверсифіковану аудиторію споживачів – адже це потреба різних категорій людей під час війни.

Мета дослідження - дослідити та обґрунтувати можливості використання наявних природних рекреаційних ресурсів Побузької об'єднаної територіальної громади (ОТГ) для потреб відпочинку та відновлення сил для різних категорій населення у період повномасштабної війни.

Об'єктом дослідження є територія Побузької територіальної громади, *предметом* виступають природні рекреаційні ресурси та умови території даної громади для надання послуг з відпочинку та відновлення сил громадянам.

Матеріали і методи досліджень. В основу дослідження покладено загальнонаукові методи: описовий, узагальнення, систематизації, аналізу та синтезу, джерелознавчий, логічний. Джерелознавчий метод дозволив зібрати й опрацювати матеріали з відкритих джерел. Використання методу аналізу і синтезу дозволив обґрунтувати здатність території Побузької об'єднаної територіальної громади надавати послуги відпочинкового характеру завдяки наявним природним рекреаційним ресурсам. Описовий метод допоміг розкрити особливості природних рекреаційних ресурсів та їхнього використання для послуг відпочинку та відновлення сил, які пропонуються або можуть бути пропонованими на території досліджуваної громади. Логічний метод та узагальнення дозволили виділити перспективні локації та їхнє використання для відновлення та відпочинку для людей різних категорій.

Результати та їх аналіз. Відпочинок - це не лише пауза від робочих днів, але і важливий елемент збереження фізичного та психічного здоров'я людини. Це той час, який витрачається на відновлення нормального стану організму та ментального здоров'я. Відпочинок по своїй суті представляє собою процес відновлення сил, потреба в якому виникає через фізичні та психологічні потреби організму. З однієї сторони, зважаючи, що стрес та переживання, які пов'язані із бойовими діями, стали невід'ємною частиною життя українців, у такому випадку здійснення рекреаційної діяльності сприяє зняттю психологічної напруги та перевтоми, відтворенню фізичних та емоційних сил людини. З іншою сторони, внаслідок тривалої нестачі сну, тривожності, періодичної втрати можливості приймати виважені рішення, здатності контролювати свої емоції, нехтування безпекою або виникненням панічних атак важливо шукати у таких складних умовах найменші можливості для відновлення сил.

Однією із таких місцевостей, яка має необхідні умови для відновлення сил та відпочинку в період дії воєнного стану може бути Побузька територіальна громада Кіровоградської області (Голованівський район). Це селищна громада, яка утворилася у 2020

році і до складу якої увійшли смт Побузьке і села: Капітанка, Липовеньке, Липняги, Грузянка, Люшнувате, Сухий Ташлик, Одая та Пушкове. Населення громади до початку війни складало близько 9500 осіб, а адміністративний центр громади – смт Побузьке (The Pobuzka United Territorial Community, Information and reference portal of Ukraine «Gromada.info», 2024).

Основними рекреаційними ресурсами в представленій громаді виступають природні. Останні представлені сприятливими кліматичними умовами, мальовничими ландшафтами, водними ресурсами.

Природно-кліматичні умови території громади оптимальні для відновлювано-відпочинкового впливу: помірно – континентальний клімат, недостатньо вологий, з добре вираженими порами року. Середньорічна кількість опадів становить 499 - 582 мм. Середня багаторічна температура повітря становить у липні +20,2 °С, січні -5,4 °С. У його формуванні визначну роль відіграє вплив континентальних повітряних мас зі сходу. Погодні умови часто носять мінливий характер: окремі дні у липні-серпні температура може досягати +38 °С, а у січні-лютому знижуватися до -34 °С. Погодним умовам періодично властиві такі явища погоди, такі як сильні зливи, град, ожеледиці, пилові бурі тощо. Рельєф території являє собою підвищену пологохвилясту лесову рівнину, яка розчленована долинами річок, ярами та балками.

Водні ресурси досліджуваної території представлені річкою Мокра Деренюха, яка протікає населеними пунктами громади і впадає у Південний Буг за 2 км від адміністративного центру громади - смт Побузького. Головний акцент відводиться на наданні послуг прокату човнів, облаштування стоянок для велосипедів, надання (за потребою) додаткового спорядження для пікніків тощо. Відстань у 2 км до Південного Бугу дозволяє здійснювати піші прогулянки, прокладати невеликі маршрути щоб дістатися гирла Мокрої Деренюхи на велосипеді. Подібне проведення часу дозволяє нормалізувати тиск, покращити серцеву діяльність, допомогти у боротьбі зі стресом та покращити сон.

Також на річці Мокра Деренюха, що протікає територією Побузької громади, існують декілька невеликих ставків для місцевих потреб, які можна зарибити та використовувати для розвитку рибальства. Любительське рибальство – потужний фактор впливу на природне середовище та водні біоресурси, значний чинник фізичного оздоровлення людей. Риболовля вважається одним із найпопулярніших видів відпочинку у світі, який дає можливість отримати насолоду від природи, побувати наодинці зі своїми думками, просто фізично і морально відпочити, зробивши перезавантаження від щоденного стресу. У людини, яка знаходиться на березі водойми, поліпшуються медичні показники: частота дихання знижується на 4-6 дихальних рухів в хвилину, частота пульсу знижується до 10 ударів в хвилину, а вентиляція легенів зростає до 20%. Крім цього вчені доводять що всього 30 хв риболовлі в день знижує ризик інфаркту на 50 % (Treatment with fishing, 2024). Окрім того, доведено позитивний психологічний вплив рибної ловлі: поліпшення сну, зниження рівня депресії і тривоги, зменшене відчуття симптомів соматичного стресу, ворожості, страху або смутку, що зазвичай пов'язані із посттравматичним синдромом. Беззаперечною перевагою такого відпочинку є те, що нею може займатись будь-хто, не залежно від статі або віку. Варто додати, як і інші види організованого туризму, рибальський туризм - комерційна економічна діяльність, яка має на меті отримання прибутку. Основними послугами для туристів-риболовів є організація риболовлі та надання у разі потреби в оренду рибальського спорядження. Перевагами рекреаційного рибальства є більш повне та раціональне використання біоресурсів водойм (аніж у промислі) та збільшення кількості робочих місць, а відтак і впливати на надходження до бюджету громади.

Лісова рослинність представлена переважно широколистяними та мішаними лісами (дуб, клен, ясен, липа, береза, сосна, ясен та ін.). Наявні лісові масиви і повітря, можуть використовуватися для дозованих прогулянок розміченими маршрутами (теренкурор) та пішими прогулянками, що справлятиме потужний оздоровчий ефект для організму.

Вздовж та у місці впадіння річки Мокра Деренюха у Південний Буг рослинний покрив в загальному представлений формаціями степу (типчак, ковила тощо) та зеленими насадженнями лісів байрачного типу. Ці комплекси лісових насаджень доповнюються рослинністю водно-болотного типу: очеретом, рогозом, осокою, дерев'ям лучним та болотним, лучною та болотною м'ятою тощо. Наявні природні ресурси можуть сприяти розвитку туризму, зокрема, сільського зеленого туризму, який передбачає об'єднання зусиль приватних власників для надання послуг відпочиваючим. Сільська зелена садиба може стати непоганим джерелом заробітку для її господаря та непоганою рекламою для району і області, місцем, де відвідувачі можуть змінити оточуюче середовище та відпочити. Такий вид туризму вимагає мінімум інвестицій, локальної ініціативи та здатен забезпечити основні потреби в обслуговуванні туристів. Одним із позитивних факторів можна відзначити той, що розвиток цього виду туризму не вимагає великих витрат, що для воєнного часу доволі актуально і має велике значення як для відвідувачів, так і для самої громади, адже в якості синергетичного ефекту сприятиме соціально-економічному розвитку території (у вигляді надходжень до бюджету громади та створенні додаткових робочих місць).

Подорожі у сільську місцевість з її колоритом, пейзажами, способом життя, екологічно чистими продуктами тощо є сприятливими умовами для відпочинку та відновлення сил. Базою розміщення та харчування стають сільські оселі. У межах Побузької територіальної громади нараховується поки що 1 садиба «У Шахових» (Regional tourist information portal "Tourist Magnets: Travel in Kirovohrad Region", 2024), яка надає основні послуги із розміщення та харчування. Можливе одночасне розміщення 6 осіб. Пропонуються додаткові послуги: риболовля, мангал, збирання ягід та грибів, організації пікніків та екскурсій, трансфер з автостанції до садиби. Тобто, представлена садиба орієнтована на відпочинок як дорослих, так і сімей із дітьми.

На території громади є невелика кінна ферма Мустанг (смт Побузьке), потенціал якої можна використовувати для потреб відпочинку та відновлення сил: наприклад, можливість взяти уроки верхової їзди та насолодитися кінною прогулянкою серед мальовничої природи по лісу. Універсальність такого активного проведення дозвілля полягає у тому, що підходить для дорослих так і дітей віком від 4-6 років. Кінні прогулянки можуть використовуватися як тури вихідного дня (як кількогадинні, так і на вихідні), нетривалі прогулянки верхом – чудовий спосіб відволіктися від повсякденної рутини та відчутти себе частиною природи. Як відомо, коні позитивно впливають на стан людини – як на фізичний, так і на психологічний. Спілкування з кіннями та догляд за цими тваринами поліпшує настрій, дозволяє отримати масу позитивних вражень і яскравих емоцій, знімає стрес, який має суттєвий рівень у людей під час війни. Терапія за допомогою коней корисна своїм навантаженням на майже всі групи м'язів, а це зміцнює організм у цілому. Перевагами такого проведення часу є те, що людині не потрібна спеціальна підготовка, доступність для людей будь-якою віку та позитивний вплив на здоров'я людини. Таким чином, кінна прогулянка має відмінні лікувальні властивості, покращує настрій як дітей так і дорослих, допомагає на деякий час забути пережите на війні, наповнитись життєвими силами.

Природні ресурси Побузької ОТГ сприятливі для розвитку велотуризму з відпочинковою метою. Естетично привабливі ландшафти вздовж річок Мокра Деренюха та у гирлі Південного Бугу створюють передумови для відпочинку та відновлення фізичних і психічних сил людини. Крім того, прогулянки на велосипеді сприяють зміцненню м'язів та зниженню стресу. Велопогулянки допомагають позбавитися від безсоння, виводять з організму стресовий гормон – кортизол, який при частих навантаженнях заважає заснути, а відтак з'являються проблеми зі сном. Завдяки регулярним катанням на велосипеді людина підвищує загальну витривалість організму, відчуває міцніше, легше переносить навантаження та стабілізується емоційний фон. На сьогодні існує 36 вело маршрутів Кіровоградщиною (The first cycling club in Kropyvnytskyi "Cycling Club Tam-De-Mu", Bicycle

routes in Kirovograd region, 2024), різної протяжності та складності. Серед них поки що тільки один проходить по території досліджуваної громади – «Музей ракетних військ» (з початковою точкою у місті Кропивницький), довжиною 156 км, має високу складність та пролягає здебільшого по асфальтованій дорозі. Тобто, прогулянка на велосипеді – це і відпочинок, і заняття спортом, і лікувальна процедура водночас, яка покращує загальний емоційний стан людини.

Таким чином, природні ресурси території Побузької об'єднаної територіальної громади можуть використовуватися для відпочинку та відновлення сил як на вихідні дні, так і на більш тривалий період для різних категорій відвідувачі, які зазнали впливу російської агресії: дітей, сімей, місцевих мешканців, вимушено переміщених осіб, мешканців сусідніх громад, сімей військових та самих військових та ін.

Висновки. На сьогодні питання щодо відпочинку та відновлення сил постраждалих від війни доволі актуальне для суспільства, адже затяжний стрес, в якому суспільство перебуває від моменту початку повномасштабної війни може призводити до небажаних як короткострокових так і довготривалих наслідків. Питання щодо відпочинку та відновлення сил як бійців так і постраждалих від війни актуальне через важливість повернення до нормального та повноцінного життя осіб, відновлювати їх ментальне та психічне здоров'я.

Територія Побузької об'єднаної територіальної громади завдяки своїм наявним природнім умовам та ресурсам може слугувати затребуваним місцем для відпочинку та відновлення сил для різних категорій людей, які постраждали від збройних нападів під час військової агресії російської федерації проти України, так і для мешканців самої громади. На сьогодні природні ресурси дозволяють забезпечити відвідувачів такими послугами відпочинкового характеру, як: розміщення, рибна ловля, заняття з верхової їзди та кінні прогулянки, збирання ягід та грибів, піші прогулянки, велопогулянки.

Перспективи подальших досліджень, вбачаємо у розвитку саме сільського зеленого туризму, який буде сприяти соціально-економічному розвитку Побузької громади та слугуватиме одним із джерел надходження до місцевого бюджету. З одного боку, це дасть можливість створити робочі місця (як для місцевих жителів так і для вимушено переміщених осіб), отримувати прибуток від надання послуг відвідувачам, поліпшити наявну інфраструктуру території, залучити малий бізнес та забезпечити соціально-економічний розвиток території. З іншого боку, такий вектор розвитку буде сприяти підвищенню рівня життя мешканців громади та відновленню фізичних і психоемоційних сил не тільки жителів громади, але і осіб, які зазнали впливу війни.

References

- Bicycle routes in Kirovograd region (2024).URL: <https://pokatuha.com/uk/velomarshruty/kirovogradskaja-oblast/>(in Ukrainian)
- The first cycling club in Kropyvnytskyi "Cycling Club Tam-De-My" (2024).URL: <https://tdm.kr.ua/marshruty/page/4/>(in Ukrainian)
- Treatment with fishing (2024).URL: <https://krychevychi.com.ua/likuvannya-rybolovleyu/>(in Ukrainian)
- The Pobuzka United Territorial Community (2024).URL: <https://pobuzka-miskrada.gov.ua/structure/> (in Ukrainian)
- Regional tourist information portal "Tourist Magnets: Travel in Kirovohrad Region" (2024).URL: <https://travel.library.kr.ua/category/nasely/>(in Ukrainian)
- Information and reference portal of Ukraine «Gromada.info» (2024).URL: <https://gromada.info/gromada/pobuzka/>(in Ukrainian)

Надіслана до редакції: 2.05.2024р.

Прийнята до друку: 20.05.2024р