

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ-ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ»**

**Зимогляд Оксана Анатоліївна,**  
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*  
*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Синиця Тетяна Олександрівна,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*  
*доцент кафедри фізичної культури та спорту*  
*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Сьогодні, на жаль, стрес і тривожність стали невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох. Спорт позитивно впливає на мозок і, як наслідок, знижує рівень депресії та тривожності. Як саме пов'язані спорт та психічне здоров'я, які види спорту допоможуть зменшити тривожність та стрес, і як спорт може підвищити нашу самооцінку та впевненість у собі?

З точки зору біохімічних механізмів поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресори (стресові чинники).

Після тренування у людини зменшується рівень стресогенних гормонів, таких як кортизол, адреналін, котехоламін та адреноркортикотропін. Водночас збільшується рівень норадреналіну та «гормонів щастя» – серотоніну та ендорфінів. Вивільнення останніх активують рецептори у центрах винагороди, тим самим підвищують задоволеність життям, формують мотивацію, покращують самооцінку, надають відчуття впевненості у собі, покращують якість сну, зменшують ризики появи тривожних та депресивних розладів у дітей, підлітків та дорослих.

Зниження рівня адреналіну та кортизолу, одних з головних гормонів стресу в організмі, пов'язано зі зниженням негативного настрою, меншою кількістю симптомів депресії, тривоги та відсутністю розладів сну.

Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я. Піклуватись про своє психічне здоров'я так само важливо, як і про фізичне. Хороша новина: вони тісно пов'язані, тож фізичні вправи, сон та харчування мають позитивний ефект і для тіла, і для психіки [2; 3].

Соціальний проєкт Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» – розробка навігаційної карти безкоштовних для населення рекреаційних занять в парках та скверах. Основною метою соціального проєкту є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків, формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя.

Міністерством молоді та спорту України визначено координатора проєкту – Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», який створено у 2003 році. Центр має відділення у кожній області і загалом більше 1000 працівників, які утримуються за рахунок місцевих бюджетів. Саме «Спорт для всіх» з 2003 року влаштовує спортивні заходи для всіх верств населення і дає життя спортивним ініціативам, налагоджуючи співпрацю з міжнародними установами та спонсорами [1].

«Активні парки» – важлива частина активного та здорового життя людини, проте сьогодні «парки» наповнилися новими сенсами та стали інструментом вирішення цілої низки проблем. Починаючи від щоденної рухової активності для всіх людей, до соціальної реінтеграції внутрішньо переміщених осіб, фізкультурно-оздоровчої реабілітації та адаптації військових та членів їх сімей, осіб з інвалідністю, а також збереження та відновлення ментального здоров'я кожної людини.

### Список використаних джерел

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України: Що важливо знати про психічне здоров'я? URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
2. Семаль Н. Просвітницько-пропагандистська діяльність з питань залучення різних верств населення до фізкультурно-оздоровчих занять. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2010. Вип. 14, т. 2. С. 215–219.
3. Жданова О., Грибовська І., Семаль Н. Оцінювання інформаційно-пропагандистської діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2011. Вип. 15, т. 4. – С. 37–42.