

УДК 796.035.364

Захаріна Є.А.¹, Захаріна А.Г.²

¹ д-р. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., Український гуманітарний інститут

ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНИХ ПАРКІВ, ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Розглядається соціальний проєкт «Активні парки – здорова Україна», який започаткований Президентом України та Міністерством молоді та спорту. Даний проєкт спрямований на створення інтерактивної карти безкоштовних фізичних активностей у міських парках та скверах. Зазначається, що відвідування Активних парків буде сприяти підтриманню здоров'я, зміцненню імунітету та зменшенню ризику розвитку захворювань, пов'язаних з сидячим способом життя.

Ключові слова: активні парки, психічне здоров'я, локація, проєкт.

Abstract. The social project «Active Parks - Healthy Ukraine», initiated by the President of Ukraine and the Ministry of Youth and Sports, is being considered. This project aims to create an interactive map of free physical activities in urban parks and squares. It is noted that visiting Active Parks will promote health maintenance, immune system strengthening, and a reduction in the risk of developing diseases associated with a sedentary lifestyle.

Keywords: active parks, mental health, location, project.

Масштабне вторгнення Росії вплинуло на всіх українців без винятку, призводячи до негативних наслідків для психічного здоров'я населення. Ця проблема стає все важливішою для української спільноти, оскільки дослідження показують зростання рівня психічної травматизації серед різних соціальних груп, таких як внутрішньо переміщені особи, біженці, та населення прифронтових зон і зон військових дій [3].

Активні парки в Україні відіграють ключову роль у популяризації здорового способу життя та фізичної активності серед населення, що є особливо важливим у контексті зростаючих проблем, пов'язаних з малорухливим способом життя та його впливом на здоров'я людей. Ці спеціально обладнані місця у міських парках та скверах, які включають в себе спортивні майданчики, тренажерні зони та інтерактивні онлайн-монітори для групових тренувань, сприяють підвищенню рівня фізичної активності та надають доступ до безкоштовних та зручних місць для тренувань регулярні заняття фізичною активністю у активних парках не тільки покращують фізичне здоров'я та зміцнюють імунітет, але й позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу та тривожності.

Основу для надання послуг у сфері рухової активності становить

широка мережа регіональних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», сучасні спортивні майданчики з можливістю тренувань онлайн з тренером або під керівництвом координатора соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» [5]. Вільний доступ, кваліфікована команда координаторів, мобільний додаток та вебресурс з навчальними матеріалами для онлайн-тренувань забезпечують можливості для залучення різних груп населення, в тому числі соціально незахищених, до найбільш доступних форм рухової активності як способу покращення психічного здоров'я [1].

Доступність допомоги планується покращити шляхом залучення різноманітних груп населення, включаючи внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, їхні сім'ї та ветеранів війни, до занять фізкультурою та активними вправами біля дому або у місцях для загального відпочинку. Це відбуватиметься в межах соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» з метою підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина реалізує свій потенціал, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, працювати продуктивно та плідно, і здатна вносити вклад у життя своєї спільноти.

В рамках реалізації Концепції пріоритетного проекту Міністерства молоді та спорту України у сфері психічного здоров'я «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я» від 30 червня 2023 року запропоновано декілька шляхи. Розглянемо їх детальніше:

- включення осіб з інвалідністю, в тому числі ветеранів війни, у ролі координаторів у соціальний проект «Активні парки – локації здорової України»; оновлення мобільного застосунку проекту «Активні парки» та його запуск у роботу;

- у співпраці з Благодійним фондом «СпівДія» (за згодою) створення та розширення команд «Співдія психологічна підтримка» та «Співдія заради дітей»;

- організація курсів з психоемоційної підтримки, одноразових занять та заходів, навчань з мінної безпеки, індивідуальних консультацій та групових заходів;

- проведення тренінгів, включаючи навчання координаторів соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» з надання першої психологічної допомоги та підвищення кваліфікації команд [5].

Соціальний проект «Активні парки – здорова Україна» є ініціативою Президента України та Міністерства молоді та спорту, спрямованою на створення інтерактивної карти безкоштовних фізичних активностей у

міських парках та скверах [2]. Проект має на меті мотивувати громадян до регулярних тренувань, які сприяють покращенню витривалості, сили, координації, гнучкості та швидкості.

Відвідування Активних парків допомагає підтримувати здоров'я, зміцнювати імунітет та знижувати ризик захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя. Регулярні прості вправи забезпечують захист організму від негативних впливів навколишнього середовища, включаючи вірусні інфекції.

Учасники проекту отримують засоби профілактики травм, зменшення впливу старіння на організм та сприяння активному довголіттю. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», створений у 2003 році, виступає координатором проекту від Міністерства молоді та спорту України. Цей центр має представництва в кожній області та понад 1000 співробітників, які фінансуються з місцевих бюджетів та влаштовує спортивні заходи для всіх верств населення і дає життя спортивним ініціативам, налагоджуючи співпрацю з міжнародними установами та спонсорами [4].

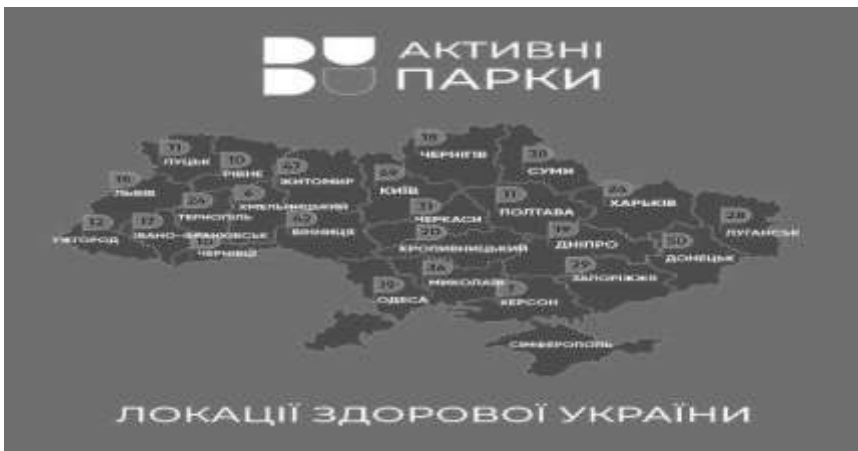


Рис. 1. Локації Активних парків в Україні [2]

Організація «Спорт для всіх» активно втілює в життя програми з проведення спортивних заходів, орієнтованих на різні сегменти населення, та надає підтримку спортивним ініціативам через співпрацю з міжнародними організаціями та спонсорами. Реалізація проекту передбачає розробку комплексної нормативної бази, створення візуальних матеріалів та розробку онлайн-платформи. В кожному регіоні

ідентифіковано оптимальні місця для розташування активних парків та спортивних майданчиків, загалом налічується приблизно 2000 та 10000 відповідно, де розміщено інформаційні таблички з QR-кодами, що забезпечують доступ до онлайн-тренувань. Фінансове утримання та облаштування цих локацій здійснюється за рахунок місцевих бюджетів.

Також було досліджено можливість збагачення парків активностями шляхом встановлення в деяких великих парках онлайн-моніторів на просторих галявинах. Планується трансляція з 6 ранку до 23 вечора різноманітних онлайн-тренувань та соціальної реклами, яка заохочує до здорового та активного способу життя. Лавочки, розміщені навколо галявин, будуть збирати всіх бажаючих, а активні люди, які займаються, повторюючи вправи з монітору, будуть своїм прикладом надихати інших.

Висновок. Активні парки в Україні представляють собою важливий інструмент у популяризації здорового способу життя та фізичної активності. Їх розвиток та інтеграція в систему громадського здоров'я можуть сприяти підвищенню якості життя населення та зміцненню громадського здоров'я в країні.

Список використаних джерел

1. Активні парки <https://www.facebook.com/ap.sportforall.gov.ua/>
2. Додаток до Активних парків.
<https://apps.apple.com/us/app/%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B8/id1661291870>
3. Концепція пріоритетного проєкту Міністерства молоді та спорту України у сфері психічного здоров'я «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я»
<https://www.kmu.gov.ua/news/zatverdzheno-kontseptsiiu-priorytetnoho-proektu-ministerstva-molodi-ta-sportu-ukrainy-u-sferi-psykhichnoho-zdorovia>
4. Про затвердження Вимог та критеріїв до координатора (фахівця) заходу в рамках соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0939-23#Text>
5. Про затвердження Положення про соціальний проєкт №Активні парки – локації здорової України» 07.04.2021
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#n12>