

ВПЛИВ БІГОВОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПІДТРИМКУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Євтушенко Євген Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

Люди, які ведуть активний спосіб життя, мають як мінімум на 30% менший ризик смертності порівняно з тими, хто є малорухливими. Однак ідеальне дозування фізичних вправ для збільшення тривалості життя залишається невизначеним. В одному із досліджень вчених з США розглядався взаємозв'язок між заняттями оздоровчим бігом його дозуванням та тривалістю життя. Результати дослідження, засновані на великому випадковому наборі чоловіків і жінок, показали, що бігуни в цілому живуть довше, ніж малорухливі люди. Легкі та помірні бігові навантаження сприяють нижчим показникам смертності в порівнянні з пасивним способом життя, тоді як інтенсивні бігуни демонструють рівень тривалості життя, що статистично істотно не відрізняється від групи малорухливих. Такий взаємозв'язок передбачає існування верхньої межі для дозування фізичних вправ, який є оптимальним для поліпшення здоров'я.

На підставі поточних даних, якщо мета полягає у зниженні ризику захворювань та збільшенні тривалості життя, то ідеальна стратегія – бігати в помірному темпі кілька разів на тиждень. Високі та надмірні навантаження можуть зменшити ті значні переваги для довголіття, які забезпечуються меншими дозами бігу [1]. Виснажливі тренування можуть призводити до погіршення настрою, викликаючи у бігунів хронічну втоми, емоційне вигорання та зниження мотивації. Серед можливих негативних наслідків також зазначаються: підвищена напруженість, почуття втоми, втрата апетиту, безсоння, зниження спортивних результатів [5]. Найбільш сприятливе дозування бігу для підтримки та підвищення рівня здоров'я пропонується у обсязі не більше 3 днів на тиждень загальним часом від 1 до 2,4 годин у повільному або середньому темпі. Багато прихильників оздоровчих тренувань знаходять такий об'єм фізичної активності практичним, досяжним та дієвим [1].

Велика кількість досліджень показала зв'язок між бігом, інтенсивними фізичними навантаженнями та зменшенням різних факторів ризику хронічних захворювань, включаючи гіпертонію, атеросклероз, ожиріння, цукровий діабет, низький рівень мінеральної щільності кісток та ін.

Окремо варто відзначити здатність бігу особливо сприятливо позначатися на запобіганні серцево-судинних захворювань завдяки своєму вираженому впливу на кардіореспіраторну витривалість (КРВ), яка, як правило, краще розвивається при виконанні інтенсивних фізичних навантажень. В даний час більшість фахівців розглядають показник максимального споживання кисню (МСК), що відображає аеробну потужність, як найбільш оптимальну та об'єктивну міру оцінки КРВ. Цей потенційно причинно-наслідковий механізм

підтверджується дослідженнями, згідно з якими КРВ є одним із найсильніших запобіжників смертності. Випереджаючи гіпертонію, куріння, ожиріння, гіперхолестеринемію та цукровий діабет, низький рівень КРВ виявляється основним предиктором смертності, зумовлюючи 16% всіх летальних випадків.

Також дослідження показують, що для запобігання серед здорових людей деяких факторів ризику серцево-судинних захворювань інтервальний біг може бути настільки ж ефективним, як і безперервний. Вплив інтервального бігу на нетренованих людей може чинити більш позитивний ефект, оскільки новачкам часто рекомендують починати з програми «ходьба-біг», що включає короткі інтервали бігу з чергуванням з ходьбою [2].

За результатами аналізу досліджень за напрямком впливу бігу на психічне здоров'я проведених вченими з Великобританії та Нової Зеландії зроблено висновки, що пробіжки різної тривалості та інтенсивності, а також бігові програми спроможні покращувати настрій та психічне здоров'я, причому різні види бігу можуть надавати різні ефекти. Вивчалися відмінності впливу на психічне здоров'я під час застосуванні високо- і низькоінтенсивних форм бігу, таких як джоггінг, спринт, марафонський біг і спортивне орієнтування. Дослідження серед бігунів у більшості випадків виявили покращення емоційного благополуччя, зниження напруженості, покращення самосприйняття та впевненості у собі, підвищення настрою, рівня щастя, зниження депресії, агресії, гніву та тривожності [3]. Фізична активність потенційно може зменшувати смертність, пов'язану з неврологічними та психіатричними захворюваннями, впливаючи на зниження депресивних симптомів та покращення когнітивних функцій [2].

Позитивний вплив бігу на організм молодих людей окремо вивчався колективом науковців зі Швейцарії та Болгарії. У дослідженні взяла участь 51 молода людина, середній вік яких дорівнював 18,3 роки. Учасники були випадково розподілені в групу бігу або контрольну групу. Група бігу займалася бігом щоранку по 30 хвилин із помірною інтенсивністю у будні дні протягом 3 тижнів. У групі бігу у порівнянні з контрольною групою спостерігалось поліпшення об'єктивних показників сну: скорочення періоду засипання, тривалість глибокого сну, покращення суб'єктивної якості сну, підвищення загального настрою та концентрації уваги протягом дня, зниження денної сонливості. Таким чином, результати узгоджуються з численними дослідженнями, що підтверджують зв'язок між фізичною активністю та якістю сну. Оскільки позитивні зміни були зафіксовані вже на третьому тижні, регулярна фізична активність у вигляді тривалого повільного бігу має активно пропагуватися і впроваджуватися в навчальні програми з фізичної підготовки в усіх освітніх закладах. Регулярні фізичні вправи, такі як біг, повинні активно просуватися як засіб профілактики та корекції порушень сну та психологічного благополуччя [4].

Дослідження досвіду бігунів демонструє конкретні переваги регулярного бігу як для фізичного, так і ментального здоров'я. Місцеві органи влади та громадські організації мають активно сприяти просуванню бігу та ходьби як частини активного способу життя. Це можна реалізувати через створення

зручних пішохідних доріжок у зелених зонах міських районів, підтримку соціальних мереж для організації місцевих бігових заходів, розвиток тісніших зв'язків із біговими клубами, а також запровадження освітніх програм, спрямованих на популяризацію здоров'я та фізичної культури. Основним викликом для охорони здоров'я є залучення до фізичної активності більшості населення, яке або веде малорухливий спосіб життя, або не досягає рекомендованих рівнів фізичного навантаження. Такі види активності, як біг та ходьба, мають значний потенціал для розробки заходів, спрямованих на покращення фізичного та психологічного благополуччя населення, підтримки активного старіння, зниження рівня зайвої ваги, збереження та покращення здоров'я, якщо їм приділятиметься більша увага у державній та приватній сфері організації активного дозвілля [5].

Список використаних джерел

1. Schnohr, P., O'Keefe, J. H., Marott, J. L., Lange, P., & Jensen, G. B. (2015). Dose of jogging and long-term mortality: the Copenhagen City Heart Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 65(5), 411-419.
2. Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., & Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55.
3. Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8059.
4. Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Mikoteit, T., Yordanova, J., Pühse, U., ... & Brand, S. (2012). Daily morning running for 3 weeks improved sleep and psychological functioning in healthy adolescents compared with controls. *Journal of Adolescent Health*, 51(6), 615-622.
5. Shipway, R., & Holloway, I. (2010). Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. *Perspectives in public health*, 130(6), 270-276.

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Каліберда Олег Григорович

Національний університет «Одеська політехніка»

Одним з пріоритетних напрямів розвитку фізичної культури і спорту в Україні є цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту, що стала прикладом стійкості та креативності перед безпрецедентними викликами в умовах широкомасштабної російської агресії протягом останніх 3-х років.

Досвід України у розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану доводить, як цифрові технології та цифрові інструменти розширюють можливості та доступність громадян до занять фізичною культурою і спортом,