

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Павлова Ю. О.

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ**

Лекція з навчальної дисципліни

«ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)

(спеціалізація «Фізична культура»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури

„30” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф _____ І. Р. Боднар

Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення

Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини. Психічні захворювання та їх кореляція з фізичним здоров'ям. Результати дослідження Adult Changes in Thought Study. Вплив рухової активності на поліпшення психічного компонента якості життя.

Позитивний вплив занять фізичною культурою на психічне здоров'я з погляду біології можна пояснити збільшенням рівня мРНК та білка в клітинах мозку, оптимальною роботою нейротрансмітерів. Ці процеси свідчать, що фізична активність впливає на нейрохімічну здатність запам'ятовувати, навчатися, логічно мислити тощо. Малодослідженим на сьогодні є те, які саме різновиди вправ сприятимуть поліпшенню інтелектуальних здібностей людини.

Значний вплив на зниження якості життя мають психічні захворювання, які залишаються однією з найбільш поширених причин неповносправності. Кожна четверта людина у світі щонайменше 1 раз упродовж життя мала психічне захворювання. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями. Наприклад, в осіб, які страждають тривалий час від хронічних захворювань, зокрема діабету чи гіпертонії, удвічі частіше розвивається депресія, а у разі двох та більше тривалих періодів захворювання ймовірність розвитку депресії підвищується в 7 разів. Своєю чергою розвиток психічних захворювань спричиняє розвиток фізичних. Наявність депресії призводить до розвитку захворювань серця та збільшує ймовірність передчасної смерті на 50 %. Шизофренія та біполярні розлади знижують тривалість життя приблизно на 16–25 років, також такі хворі частіше страждають від ожиріння та діабету. В осіб, які хворіють на ожиріння, на 55 % частіше виникає депресія, а за наявності депресії на 58 % частіше розвивається ожиріння. Такі закономірності можна спостерігати не лише в дорослих – у дітей з ожирінням часто діагностують депресію, низький рівень соціальної активності, віктимізацію.

Заняття фізичною культурою здатні позитивно вплинути на психічний компонент якості життя. Проте саме фізична активність у вільний час, за умови

якщо вона приємна учасникові, здатна запобігти емоційному вигорянню та розвитку депресивних станів, поліпшити сон та спілкування. Натомість навіть високий рівень рухової активності на роботі або вдома не мають такої терапевтичної функції. Чим вищі енергетичні витрати у вільний час, тим частіше респонденти зазначають, що щасливі та задоволені життям. Під час “Оксфордського проекту щастя” (*Oxford Happiness Project*) вивчали якість та спосіб життя 275 осіб віком 18–82 роки. Виявлено, що і пасивна, і активна рекреації (перегляд телевізора, прослуховування музики, заняття фізичною культурою та спортом) позитивно впливають на настрій, проте збільшення відчуття щастя пов’язане лише з рухливими видами дозвілля. Особи, які витрачають на фізичну рекреацію не менше ніж 40 хв на тиждень, мають вищі показники якості життя та рідше страждають від депресивних станів. Імовірність розвитку депресії в осіб, які гуляють на свіжому повітрі у вільний час, зменшується на 10 %, а ризик розвитку депресії, якщо виконувати фізичні вправи значної та середньої потужності до 1,3 год на тиждень, становить 28 %.

Ефективність дії фізичних вправ для лікування депресії можна порівняти з впливом медичних препаратів. Шістнадцятитижнева програма, що складалася з 30-хвилинних занять ходьбою чи бігом, допомогла подолати депресію 60,4 % учасників, якщо ж використовували фармакологічні препарати, то цей показник становив 68,8 %.

Ефективною для запобігання депресії та тривожності можна вважати фізичну рекреацію на природі. На прикладі майже 340 тис. пацієнтів показано, що доступ до зелених зон, де створені умови для активного відпочинку може підвищити якість життя. У респондентів, які відпочивали активно на природі, підвищувався рівень рухової активності, вони почували себе енергійними, рідше скаржилися на роздратованість і злість порівняно з учасниками, які проводили дозвілля в закритих приміщеннях.

Заняття фізичною культурою та спортом можна вважати ефективним профілактичним засобом запобігання деменціям, які знижують не лише якість життя хворого, але й членів його родини [226]. У дослідженні “Зміни мислення дорослих” (**Adult Changes in Thought Study**) взяло участь 1 740 учасників віком

старші ніж 65 років . Учені аналізували рівень їхньої рухової активності, зокрема наявність занять фізичною культурою (швидка ходьба, їзда на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, участь у силових тренуваннях тощо). За час спостереження у 158 учасників розвинулася деменція, у 107 діагностували хворобу Альцгеймера, 276 пацієнтів померли, 121 відмовився від досліджень. Ризик розвитку деменції для літньої людини, яка регулярно (тричі на тиждень упродовж 15 хв та більше) займалася фізичною культурою, становила 13,0 на 1 000 осіб, тоді як для респондентів із невисоким рівнем рухової активності – 19,7 на 1 000 осіб. Загалом імовірність розвитку деменції у фізично неактивних осіб на 31–32 % вища.

Заняття фізичною культурою та спортом безпосередньо пов'язані з розвитком когнітивних здібностей. Наприклад, під час гри у шахи удосконалюється вміння вирішувати проблеми, учасники вчаться концентрувати увагу, поліпшується короткотривала пам'ять тощо. Інтелектуальні здібності підвищуються за рахунок потреби продумувати ходи наперед, планувати, візуалізувати ситуацію. Такі ж ефекти виникають в осіб літнього віку під час занять танцями.

Розвиток харчових порушень, депресій та фобій пов'язаний з низьким рівнем самоефективності. В осіб з психічними захворюваннями він також суттєво знижується за рахунок стигми. Заняття фізичною культурою та спортом здатні підвищити віру у власні сили, можливість долати різні перешкоди. В осіб, які впродовж останніх двох років займалися п'ять та більше разів на тиждень фізичною культурою, показник самоефективності був вищий порівняно з учасниками дослідження, які тренувалися раз на тиждень

Дослідники Л. Чаліп та ін. оцінили вплив ходьби на показники якості життя осіб різного віку. Учасниками дослідження були 700 мешканців м. Гамільтон. Поліпшення показників якості життя за умови занять фізичною культурою науковці пов'язували, передусім, зі зниженням тривожності, високим рівнем задоволеності власною діяльністю. На відміну від інших груп респондентів, у студентів позитивні зміни у благополуччі також були пов'язані з поліпшенням фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Науковці Л. Ванкел і Б. Бергер аналізували зміни в емоційному стані та соціальній активності осіб, які займаються спортом. Учені спостерігали позитивні зміни в якості життя та пояснювали це тим, що заняття спортом є своєрідним випробуванням власних сил та здібностей, допомагають розвинути різні компетентності.

Таким чином, незважаючи на те, що дію фізичних вправ на психічне здоров'я, обґрунтовано недостатньо, можна стверджувати що заняття фізичною культурою та спортом допомагають подолати депресію, запобігти деменції, поліпшити поведінку осіб з психічними захворюваннями. Фізично активне дозвілля викликає в учасників позитивні емоції, сприяє соціалізації, допомагає запобігти ізоляції осіб з незадовільним станом психічного здоров'я.

Учений А. Сінг та ін. проаналізували 14 досліджень, до яких були залучені діти віком 6–18 років, та виявили зв'язок між високим рівнем фізичної активності та академічною успішністю дітей. Проте вчені зазначили, що результати погано обґрунтовані, неоднозначні, а числові значення коефіцієнтів кореляції дуже відрізняються. Дослідники виявили, що активне дозвілля, наприклад заняття ігровими видами спорту у вільний час, зокрема з батьками, збільшує на 20 % імовірність отримати найвищі оцінки з математики чи мови порівняно з учасниками, які мали низький рівень рухової активності.

Учені проаналізували рівень рухової активності 1 820 іспанських підлітків віком 13–18,5 року та виявили, що заняття фізичною культурою та спортом під час дозвілля не є причиною того, що школяр менше часу приділяє навчанню. Діти, які займаються фізичною культурою та спортом у вільний час (плавання, танці, гімнастика, важка атлетика), витрачають лише на 13–26 % менше часу на навчання та виконання домашніх завдань, а також мають кращу академічну успішність порівняно зі школярами, які обирають пасивне дозвілля. Цікаво, що навіть порівняно нетривале активне дозвілля позитивно впливає на успішність молодого покоління. Так, 12-тижнева експериментальна програма, до якої було залучено 243 школярі віком 9–10 років та яка передбачала проведення 10-хвилинних фізкультпауз, сприяла поліпшенню на 8 % поведінки та на 20 % здатності зосереджувати увагу на завданнях.

Учні середньої школи впродовж 13 тижнів були залучені до щоденних 40-хвилинних занять, під час яких вони бігали, грали у футбол та баскетбол. В учасників експерименту поліпшилися оцінки з математики, вони швидше розв'язували логічні задачі та формулювали висновки. Учені виявили, що студенти з високим рівнем фізичної підготовленості краще складають іспити з академічних дисциплін. Серед студентів, які не склали 5 обов'язкових тестів на визначення рівня фізичної підготовленості, лише 35 % склали математику, тоді як серед осіб з задовільним рівнем фізичної підготовленості – 80 %. Щодо оцінок з рідної мови це співвідношення становило 73 % і 93 %. Виконання кожного тесту на визначення рівня фізичної підготовленості пов'язане зі збільшенням академічної успішності на 24–38 %.

Література

Основна:

1. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик, Наталія Сороколіт, Оксана Микитюк ; за наук. ред. Олени Шиян. – Л. : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
3. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1

Допоміжна:

4. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2015. – 500 с.
5. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
7. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я / Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Павлова Ю. О. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 124 с.

8. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ – Режим доступа : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf.