МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»

**Реферат**

з дисципліни «Фізичне виховання»

Тема: «41. Вплив аеробних тренувань на зниження ризику розвитку депресії та тривожних розладів»

Виконав студент групи: КН-221а

Прізвище, ім'я, по батькові:  
СТЕПАНОВ Михайло Володимирович

Перевірив викладач

Прізвище, ім'я, по батькові:  
ГАСАН Юлія Миколаївна

Харків 2020

Зміст

[**Вступ** 3](#_Toc147999592)

[**Депресія та тривожні розлади: Загальний огляд** 4](#_Toc147999593)

[**Визначення** 4](#_Toc147999594)

[Депресія 4](#_Toc147999595)

[Тривожний розлад 4](#_Toc147999596)

[**Фактори розвитку** 5](#_Toc147999597)

[Депресія 5](#_Toc147999598)

[Тривожний розлад 5](#_Toc147999599)

[**Аеробні тренування: Основні аспекти** 7](#_Toc147999600)

[**Визначення** 7](#_Toc147999601)

[**Фізіологічна користь аеробних тренувань** 7](#_Toc147999602)

[**Аеробні тренування при профілактиці депресії та тривожних розладів** 9](#_Toc147999603)

[**Зниження ризику розвитку депресії та тривожних розладів** 9](#_Toc147999604)

[**Аеробні тренування як доповнення до інших методів профілактики** 9](#_Toc147999605)

[**Рекомендації для включення аеробних тренувань в повсякденне життя** 10](#_Toc147999606)

[**Висновок** 12](#_Toc147999607)

[**Список використаних джерел** 13](#_Toc147999608)

# **Вступ**

На жаль, психічні розлади є однією з найпоширенішою проблемою в сучасному світі. Особливо під час війни, коли уникнути стресорів неможливо. Воно дуже негативно впливає на якість життя. Тому тема зниження ризику розвитку депресії та тривожних розладів становиться актуальнішою з кожним днем. Аеробні вправи, як доказують дослідження, можуть бути ефективним методом профілактики та боротьби із цими недугами.

Аеробні тренування є корисними для фізичного здоров’я. Це факт з яким мало хто не погодиться. Але тільки останні десятиліття почали вивчати їх вплив ще і на психічне здоров’я. Дослідження кінця 20 початку 21 сторіччя чітко підтверджують взаємозв’язок між рівнем стресу та фізичним вправами.

Мета цієї роботи є дослідження позитивного впливу аеробних вправ на стан психічного здоров’я. Поставленими завданнями є огляд визначень депресії, тривожних розладів та фактори розвитку. Огляд визначення аеробних вправ та їх користь. Дослідження ефективності аеробних вправ та розробка рекомендацій для включення аеробних тренувань в повсякденне життя для покращення здоров’я.

В цій роботі були використані дослідження та наукові статті провідних інститутів та популярних видань, які розкривають тему впливу фізичних вправ, зокрема аеробних, на психічний стан людини.

# **Депресія та тривожні розлади: Загальний огляд**

## **Визначення**

### Депресія

Депресія – це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом, втратою цікавості до будь-якої діяльності та нездатністю виконувати повсякденні справи. Основні симптоми депресії:

* Пригнічений настрій / роздратованість
* Зниження інтересу до життя або незадоволеність
* Значне зниження або збільшення ваги (не дієта)
* Безсоння або сонливість
* Втома
* Почуття нікчемності, надмірної провини
* Зниження здатності мислити, зосередитися, нерішучість, загальмованість
* Повторні думки про смерть, суїцидальні спроби

### Тривожний розлад

Тривожний розлад — це захворювання психогенного характеру невротичної групи. Його також називають підвищеною тривожністю. Тривожні розлади є найпоширенішим видом психічних розладів. Вони можуть суттєво порушувати функціонування у різних сферах життя, перешкоджати повноцінному розвитку та самореалізації. Основні симптоми тривожного розладу це:

* Неконтрольовані переживання
* Ірраціональний страх
* Стійке відчуття тривоги

## **Фактори розвитку**

### Депресія

Під час дослідження, яке провели вчені з Центральної клінічної лікарні штату Массачусетс, та яке було опубліковано в науковому виданні The American Journal of Psychiatry авторкою Кармел Чой, було перевірено 106 факторів, які впливають на ризику розвитку депресії. Було виділено декілька факторів, які впливають на зниження ризиків, а саме:

* Довіра до інших
* Контакти із членами сім’ї та друзями
* Заняття плаванням та їзда на велосипеді
* Швидка ходьба
* Відвідування спортивного клубу або тренажерного залу

Також декілька факторів, які впливають на збільшення ризиків:

* Денний сон
* Тривалість перебування за комп’ютером, телевізором або мобільним телефоном

Підсумувавши результати дослідження, можна стверджувати, що соціальні взаємодії та фізичні вправи зменшують ризики розвитку депресії.

### Тривожний розлад

Точні причини тривожного розладу й досі невідомі, проте визначені деякі загальні фактори ризику розвитку цього психічного захворювання, як-от:

* Стресовий, негативний життєвий досвід або вплив факторів навколишнього середовища в ранньому дитинстві або в дорослому віці
* Індивідуальні особливості характеру, наявність сором’язливості чи поведінкової загальмованості в дитинстві
* Наявність тривожних розладів чи інших психічних захворювань у біологічних родичів
* Деякі розлади фізичного здоров'я. Проблеми з щитовидною залозою або серцеві аритмії є прикладами захворювань, які можуть викликати або посилити симптоми тривоги.

Слід зазначити, що навіть якщо у людини є перелічені фактори ризику, це зовсім не означає, що у неї обов’язково виникне тривожний розлад. Фактори ризику лише збільшують шанси на розвиток захворювання.

# **Аеробні тренування: Основні аспекти**

## **Визначення**

Аеробні вправи (серцево-судинні або кардіо) – це фізичні навантаження, які пов’язані із процесом аеробного гликолиза (розщеплення глюкози з участю кисню). Характерною особливістю аеробних вправ є залучення великої кількості м’язових груп і серйозне навантаження на серцево-судинну систему. До аеробних вправ належать:

* Біг
* Велоспорт
* Ходьба
* Плавання
* Спортивні ігри

## **Фізіологічна користь аеробних тренувань**

Аеробні вправи збільшують частоту серцевих скорочень і частоту дихання і підсилюють кровообіг. Таким чином вони покращують серцево-судинне здоров’я людини. Через це, потенційні переваги аеробних вправ включають:

* Підвищення витривалості та зменшення втоми.
* Допомога в управлінні вагою
* Покращення кардіоваскулярної системи
* Регулювання холестерину в крові
* Стимулювання імунної системи
* Поліпшення настрою
* Поліпшення сну
* Покращення метаболізму

# **Аеробні тренування при профілактиці депресії та тривожних розладів**

## **Зниження ризику розвитку депресії та тривожних розладів**

Дослідження, проведене вченими з Університету Піттсбургу, знайшло чіткий зв’язок між фізичною активністю та психічним здоров’ям. Дослідження, яке аналізувало дані від понад 1,2 мільйона дорослих, показало, що регулярна фізична активність пов’язана з меншим ризиком розвитку депресії та тривожних розладів. Результати показали, що особи, які зовсім не займалися фізичними вправами, мали на 44% вищий ризик розвитку депресії та на 26% вищий ризик розвитку тривожних розладів порівняно з тими, хто займався хоча б якоюсь формою фізичної активності.

Крім того, дослідження показало, що тип фізичних вправ має значення. Особи, які займалися помірною фізичною активністю, такою як ходьба або садівництво, мали на 29% менший ризик розвитку депресії порівняно з тими, хто не займався фізичними вправами. Ті, хто займався інтенсивною фізичною активністю, такою як біг або аеробіка, мали на 17% менший ризик.

З цього дослідження можна зробити висновок, що аеробні вправи (ходьба, біг, аеробіка) насправді позитивно пливають на зменшення ризиків розвитку депресії на тривожних розладів.

## **Аеробні тренування як доповнення до інших методів профілактики**

Хоча заняття спортом може дуже допомогти, але його антидепресивний ефект науково не доведений. Однак рівень гормону стресу, кортизолу, швидше знижується під час таких тренувань та сприяє виділенню ендорфінів, які покращують настрій. Тому лікарі радять пацієнтам з депресією займатись аеробними тренуваннями як доповнення до лікування, бо заняття спортом не може замінити ліки чи психотерапію.

Також в статті авторства Філіпа Б. Щуча, 2016 року випуску, було доведено, що пацієнтам віком від 60 років із депресією підтвердився значущий вплив на симптоми хвороби аеробних вправ у поєднанні із силовими, але не окремо. Огляд трьох мета­аналізів даних пацієнтів віком від 63,5 до 77,5 року продемонстрував, що ознаки депресії значуще зменшувалися під впливом фізичних вправ.

Отже, можна стверджувати, що хоча аеробічні вправи гарно знімають рівень стресу, вони не такі ефективні в профілактиці депресії та тривожних розладів самі по собі. Для більш кращого результату, треба комбінувати із психотерапією, медикаментозним лікуванням та силовими вправми.

## **Рекомендації для включення аеробних тренувань в повсякденне життя**

Включення аеробних тренувань в повсякденне життя є важливим етапом в підтриманні фізичного та психічного здоров'я. Це краще робити поетапно:

* Виберіть найулюбленіші вправи: Якщо ви насолоджуєтеся процесом, вам легше буде зберігати регулярність.
* Поставте собі мету: Визначте мету тренувань, наприклад: покращення фізичної форми, зменшення стресу або зниження ризику депресії. Мета допоможе з мотивацією.
* Розклад тренувань: Створіть розклад тренувань, який буде вписуватись в ваше повсякдення і не заважати іншим справам.
* Знайдіть партнера або групу: Тренування разом з друзями або участь у групових заняттях може бути більш мотивуючим і веселим.
* Поступовий підхід: Не починайте занадто інтенсивно, особливо, якщо ви новачок у тренуваннях. Поступово збільшуйте навантаження.
* Різноманітність: Змінюйте види тренувань, щоб уникнути нудьги та забезпечити різноманітість навантажень на тіло.
* Позитивний підхід: Дотримуйтеся позитивного налаштування і не вимагайте від себе надмірної перфекції. Тренування мають бути вами насолодженням, а не джерелом стресу.
* Слідкуйте за своїм здоров'ям: Завжди консультуйтеся з лікарем перед початком нової програми тренувань, особливо, якщо у вас є які-небудь медичні проблеми.
* Слідкуйте за харчуванням: Збалансована харчова дієта допоможе вам покращити результати тренувань і відчувати себе добре.
* Відпочивайте: Надайте своєму організму час на відновлення після тренувань. Недостатній сон і перевтома можуть негативно вплинути на результати.

# **Висновок**

Поставлена мета була виконана разом з усіма завданнями. Було доведено, що аеробні вправи позитивно впливають на зниження ризиків розвитку депресії та тривожних розладів у комлексі з іншими методами. Також були визначені інші позитивні сторони вправ такого типу, такі як зниження рівня стресу та зміцнення серцево-судинної системи. Були розібрані визначення аеробних вправ, депресії та тривожного розладу, фактори збільшення та зменшення ризиків розвитку. Розроблені рекомендації для включення аеробних тренувань в повсякденне життя. Вважаю, що мета роботи була досягнута в повному обсязі.

# **Список використаних джерел**

1. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias [Електронний ресурс] / [F. B. Schuch, D. Vancampfort, R. Justin та ін.] // Journal of Psychiatric Research. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395616300383>
2. Denise S. Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance / S. Denise, P. Sharon., 2018. с. 606
3. Співак О. Аеробні вправи: Як тренуватись? [Електронний ресурс] / Олександра Співак – Режим доступу до ресурсу: <https://fitness.org.ua/aerobni-vpravy-yak-trenuvatys/>
4. Дослідження показує користь фізичних вправ для психічного здоров’я [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ts2.space/uk/дослідження-показує-користь-фізични/>
5. Альтернативні методи лікування тривожних розладів, вигорання або депресії [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/al-ternativni-metodi-likuvanna-trivoznih-rozladiv-vigoranna-abo-depresii-6946>
6. An Exposure-Wide and Mendelian Randomization Approach to Identifying Modifiable Factors for the Prevention of Depression [Електронний ресурс] / [K. W. Choi, B. Murray, M. Kristen та ін.] – Режим доступу до ресурсу: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2020.19111158>
7. Smalls-Mantey A. Causes and Risk Factors of Anxiety [Електронний ресурс] / Adjoa Smalls-Mantey – Режим доступу до ресурсу: <https://www.verywellhealth.com/anxiety-causes-and-risk-factors-5191778>
8. Настанови з профілактики, оцінювання та лікування депресії у пацієнтів літнього віку [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2022/3-4%28134%29/pages-32-39/nastanovi-z-profilaktiki-ocinyuvannya-ta-likuvannya-depresiyi-u-paciientiv-litnogo-viku#gsc.tab=0