



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

**Науково-практична конференція студентів**

**та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня  
народження*

**«Фізична активність і якість**

**ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»**

**17 березня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури**

# **«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»**

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та  
молодих вчених  
(17 березня 2021 року, Харків)**

**2021 рік**

## **ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА**



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ  
в період з 1965–1981 рр.

**Висновки.** При розвитку витривалості - підвищується фізична підготовка, зміцнюється сердечно судинна система, дихальна система, нервова системи.

Самотейкіна Анна Антонівна

### **ЕЙФОРІЯ БІГУНА**

кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студент 2 курс, 2 група, 1 медичний факультет

**aasamotieikina.1m19@knmu.edu.ua**

Харківський національний медичний університет

науковий керівник доцент Шутєєв В.В.

**vv.shutieiev@knmu.edu.ua**

**Актуальність:** «Ейфорія бігуна» проявляється як раптово виникаюче почуття щастя, радості і легкості. Піднімається настрій, притупляється біль, втота, відчуття голоду. Виникає відчуття «прояснення свідомості», з'являється тверда впевненість у власних силах.

**Мета:** Визначити, що таке «ейфорія бігуна», які гормони впливають на це та як це покращує здоров'я.

Чому розвивається ейфорія бігуна?

Найпершою версією, за допомогою якої вчені намагалися пояснити причини цього стану, була гіпоксія мозку. Наш мозок не має запасів кисню в тканини і не може працювати в анаеробному режимі понад 5 секунд. В ході тривалого фізичного навантаження при помірній або підвищеній інтенсивності і поверхневому прискореному диханні мозок здатний відчувати дефіцит кисню, що може провокувати зміни в сприйнятті навколишньої дійсності і власних відчуттів. Але як же бути з добре тренованими і

підготовленими спортсменами? Стало зрозуміло, що механізм ейфорії, швидше за все, має більш складну природу, пов'язану з виділенням біологічно активних речовин - ендорфінів.

Уявіть, що ви тільки що інтенсивно потренувалися. Ваш організм зазнав стресу, крім цього, присутні больові відчуття - це служить сигналом для виділення біологічно активних речовин з гіпоталамуса і гіпофіза, які отримали назву «ендорфіни». Всупереч розхожій думці, ендорфіни не є «гормонами щастя», оскільки цей стан викликається дуже складними взаємодіями цілого ряду гормонів.

Багато антропологів стверджують: людина спочатку була створена бігуном і лише комфортні еволюційні умови спричинили відмову від повсякденного багатокілометрового бігу. А значить, ейфорія бігуна не що інше як механізм виживання, природна нагорода за витривалість.

У 2004 році дослідники з Технологічного інституту Джорджії назвали можливим «винуватцем» ейфорії ендоканнабіноїдний анандамід, що утворюється в організмі для подолання стресу і болю. За своїми властивостями він схожий на основною діючою речовиною маріуани, але утворюється в організмі природним шляхом.

Рівень ендорфінів в плазмі підвищується у відповідь на різні стресори і больовий стимул. Цей ефект описаний в медицині, коли у пацієнтів після операції підвищується рівень ендорфінів в крові. Як показують дослідження, вправи призводять до такого ж ефекту, причому пік викиду ендорфінів може спостерігатися через годину після завершення тренування.

Великі дослідження підтверджують, що після тренування рівень ендорфінів значимо підвищується, але в крові, а не в тканині головного мозку. Безумовно, можна припустити, що якщо рівень ендорфінів підвищується в крові, то він точно підвищений в головному мозку. Проте одне з досліджень, проведене в Німеччині, показало, що ендорфіни, що присутні в крові після бігу, насправді важко проникають з кровоносних судин в тканину головного мозку, отже не вони викликають ейфорію. Викликати її може анандамід, рівень якого також підвищується після бігу, однак він дуже добре проникає в головний мозок.

Як джерела бігового насолодження також можуть виступати серотонін і норадреналін. Підвищене вироблення цих біологічно активних речовин також може призводити до підйому настрою і відчуття припливу сил під час бігу.

Вже досить давно вчені пов'язують низький рівень серотоніну і норадреналіну з депресією. Вправи - найдешевший і безпечний спосіб підвищити рівень цих речовин в крові, а значить, зменшити вираженість депресії та стресу.

**Висновки:** Заняття циклічними видами спорту: бігом, плаванням, їздою на велосипеді - допоможуть вам не тільки поліпшити фізичну форму, стати стрункішим, але й краще протистояти депресії, стресів, а отже, поліпшити не тільки тривалість, але і якість життя.