



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>

УДК 796.422.035:159.923"465.36/.55"-055.2

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Бейгул І.О. ^{ABCDE}, Бейгул О.М. ^{ABCDE}

Дніпровський державний технічний університет

Бейгул Ігор Олегович

Beihul Ihor

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, вул. Дніпробудівська, 2а, 51900, Україна
Dnipro State Technical University, Kamianske, 2a Dniprobudivska St., 51900, Ukraine

e-mail: bejippon@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3892-6023>

Бейгул Олена Миколаївна

Beihul Olena

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, вул. Дніпробудівська, 2а, 51900, Україна
Dnipro State Technical University, Kamianske, 2a Dniprobudivska St., 51900, Ukraine

e-mail: olefirshishkina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6755-138X>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У статті розглянуто, як систематична рухова активність сприяє уповільненню вікових змін і збереженню низки фізичних та психологічних характеристик організму. Особливе значення мають фізичні вправи оздоровчої спрямованості, оскільки вони знижують рівень захворюваності, виконують профілактичну функцію, сприяють підвищенню тривалості життя та поліпшенню його якості. Зазначено, що в системі фізичного виховання молоді та дорослого населення провідна роль належить легкій атлетиці, зокрема оздоровчому бігу, який справляє комплексний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я. **Мета дослідження** – дослідити вплив оздоровчого бігу на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовного підходу до організації та отримання результатів дослідження); педагогічний експеримент (проводили анкетування для виявлення мотивації і потреб жінок), педагогічне тестування (досліджували динаміку психоемоційного стану жінок), методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність). **Результати дослідження.** Встановлено, що основними мотивами занять оздоровчим бігом у жінок другого періоду зрілого віку є прагнення зміцнити здоров'я, знизити психологічне навантаження та підвищити працездатність, при цьому з віком посилюється значущість оздоровчого мотиву. За результатами систематичних занять оздоровчим бігом показники «Індексу якості життя» зросли на 5,5 бала, що підтверджує достовірне ($p < 0,01$) підвищення рівня суб'єктивної задоволеності якості життя. **Висновки.** Підсумовуючи результати проведеного дослідження можна констатувати, що оздоровчий біг позитивно впливає на психоемоційну сферу жінок другого періоду зрілого віку,

сприяючи стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності. Позитивний вплив бігу проявляється також у зростанні загального рівня життєвої активності, формуванні оптимістичного ставлення до навколишньої дійсності та посиленні відчуття впевненості у власних силах.

Ключові слова: легкоатлетичні вправи, психічне здоров'я, мотивація, жінки, тренувальні заняття.

HEALTHY RUNNING AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN IN THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE

Annotation

Introduction. The article discusses that systematic physical activity helps to slow down age-related changes and preserve a number of physical and psychological characteristics of the body. Physical exercises of a health-improving nature are of particular importance, since they reduce the level of morbidity, perform a preventive function, contribute to increasing life expectancy and improving its quality. It is noted that in the system of physical education of youth and adults, the leading role belongs to athletics, in particular, health-improving running, which has a comprehensive positive effect on physical and mental health. **The purpose of the study** to investigate the impact of recreational running on the psycho-emotional state of women in the second period of adulthood. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature (sources were studied in accordance with the research problem); the method of systems analysis (used for a logical and consistent approach to organizing and obtaining research results); pedagogical experiment (a questionnaire was conducted to identify women's motivation and needs), pedagogical testing (the dynamics of women's psycho-emotional state were studied), methods of mathematical statistics (aimed at calculating the total and average values of indicators and their effectiveness). **Research results.** It was found that the main motives for doing health-improving running in women of the second period of maturity are the desire to improve health, reduce psychological stress and increase working capacity, while the significance of the health-improving motive increases with age. According to the results of systematic health-improving running, the indicators of the «Quality of Life Index» increased by 5.5 points, which confirms a significant ($p < 0.01$) increase in the level of subjective satisfaction with the quality of life. **Conclusions.** Summing up the results of the study, it can be stated that recreational running has a positive effect on the psychological sphere of women in the second period of adulthood, contributing to the stabilization of the emotional state, reducing the level of anxiety. The positive effect of running is also manifested in an increase in the general level of life activity, the formation of an optimistic attitude towards the surrounding reality and an increased sense of self-confidence.

Keywords: athletics exercises, mental health, motivation, women, training sessions.

Вступ. У сучасному світі в результаті впровадження інноваційних технологій, що замінюють діяльність людини працею машин і механізмів, суттєво зменшується рухова активність людини, що призводить до передчасного старіння та розвитку різноманітних захворювань. За даними І.І. Вовченко, Д.О. Гедзюк, М.Є. Чорної, Л.В. Яневич [1] та Н. Москаленко, К. Пацалюк [2] регулярні тренувальні заняття, які включають різноманітні навантаження відповідно до фізіологічних особливостей людини, зменшують втому, знімають м'язову напругу та покращують постачання організму кров'ю й киснем. Це особливо важливо для жінок середнього віку, оскільки дає можливість помітно покращити їхній

психоемоційний стан, зняти нервово-психічну напруженість, яка формується внаслідок недосипів, стресових ситуацій, перевтоми.

На думку Т. Прилуцької, А. Альошиної, О. Сологуб, О. Лазько [3], існують різні погляди визначення початку процесу старіння організму жінок або віку початку «низхідного періоду розвитку». Цей період життя зазвичай починається в третьому десятилітті життя, коли відбувається перехід від молодості до зрілості. У цьому віці відзначається зниження рухової активності, зумовлене соціальними змінами у житті жінок. В організмі спостерігається поступова перебудова ендокринної, серцево-судинної, нервової систем та обміну речовин, що проявляється в порушен-

нях ритму сну, підвищеної стомлюваності, емоційної лабільності, погіршення пам'яті, змін у кровоносних судинах, поява надмірної ваги. Знижуються функціональні та адаптивні можливості порівняно з молодим організмом.

У той же час фахівці [4, 5] переконливо показують у своїх дослідженнях, що всі ці несприятливі вікові зміни можна нівелювати, якщо вчасно розпочати оздоровчо-профілактичні заходи.

Вивчення чинників, які впливають на здоров'я людини, показує, що 50% становлять чинники, що характеризують спосіб життя, серед яких найважливішим є дотримання раціонального режиму рухової активності.

На даний момент існують переконливі докази того, що

регулярні заняття руховою активністю здатні уповільнити погіршення багатьох фізичних та психологічних показників. Наприклад, дослідження С.І. Лавіє [6] та К.Р. Міллера [7] свідчать, що у людей, які протягом тривалого часу займаються руховою активністю, практично не виявляється погіршення функцій серцево-судинної системи протягом великого періоду часу – до кількох десятиліть та більше. Особливо потрібні фізичні вправи в оздоровчих цілях, щоб знизити захворюваність, забезпечити профілактику, продовжити життя та підвищити його якісний рівень.

У системі фізичного виховання молоді та дорослого населення легка атлетика посідає одне з провідних місць. Заняття легкою атлетикою є найдоступнішим і наймасовішим видом спорту, завдяки різноманітності її видів, великій кількості вправ, що легко дозуються і вивчаються, якими можна займатися всюди і в будь-яку пору року.

Одним із засобів легкої атлетики є оздоровчий біг. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (технічно) видом циклічних вправ, а тому й масовим. Як зазначають О.А. Архипов та О.П. Питомець [8], оздоровчий біг позитивно впливає не тільки на м'язи та внутрішні органи, а й на нервову систему. Здоров'я людини насамперед залежить від стану нервової системи, правильного співвідношення дихальних процесів і гальмування, які управляють роботою нашого серця. Під час бігу виділяється гормон серотонін, який усім відомий як гормон щастя, завдяки чому покращується настрій, минає депресія, знімається напруга.

Заспокійливий вплив бігу посилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), які виділяються в кров під час роботи на витривалість. При інтенсивному тренуванні їх вміст у крові зростає в 5 разів у порівнянні зі станом спокою та утримується у підвищеній

концентрації протягом кількох годин. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття безпричинної радості, фізичного та психічного благополуччя, внаслідок чого різко покращується настрій. Згідно з даними Т.М. Бутрупа та Д.М. Фурста [9], більшість людей, які виконують бігову роботу, відчують стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом.

Гіпотеза – передбачається, що застосування оздоровчого бігу буде позитивно впливати на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчого бігу на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріали і методи дослідження

Учасники: у дослідженні взяли участь 48 жінок віком 35-45 років. Від усіх учасників отримано письмову згоду на участь у цьому експерименті.

Процедура: дослідження проводились на базі Дніпровського державного технічного університету, СК «Клуб шанувальників бігу». Жінки займалися оздоровчим бігом 3 рази на тиждень, заняття тривало 60–90 хв., експеримент продовжувався 8 місяців. На початку педагогічного експерименту було проведено анкетування жінок з метою виявлення потреб та інтересів у заняттях фізичними вправами оздоровчої спрямованості, на початку та наприкінці педагогічного експерименту для оцінки психоемоційного стану застосовувався метод психодіагностики: рівень задоволеності якістю життя за методикою Н.Е. Водоп'янової [10].

Статистичний аналіз: методами дослідження були: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовно-

го підходу до організації та отримання результатів дослідження); педагогічний експеримент (проводили анкетування для виявлення мотивації і потреб жінок), педагогічне тестування (досліджували динаміку психоемоційного стану жінок), методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність).

Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати

Жінки віком 35-45 років займалися оздоровчим бігом тричі на тиждень. Протягом першого місяця оздоровчо-тренувального процесу застосовувалося поєднання бігу та ходьби, з часом тривалість інтервалів ходьби поступово скорочувалася, а обсяг бігових відрізків збільшувався. Регламентація фізичного навантаження здійснювалася на основі контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС), яку визначали шляхом підрахунку пульсу протягом 10 секунд після пробіжки, а також з урахуванням суб'єктивних відчуттів.

На початковому етапі необхідно було підтримувати ЧСС у межах 18–20 ударів за 10 секунд під час усього бігового заняття. У випадках, коли навіть повільний біг підтюпцем супроводжувався перевищенням зазначеного показника (понад 20 ударів за 10 секунд), рекомендувалося переходити на ходьбу. Упродовж перших 2-3 тижнів тривалість бігу становила близько 15 хвилин, після чого час поступово збільшувався до 20-25 хвилин. Для забезпечення безпеки тренувальних програм частота серцевих скорочень (ЧСС) не перевищувала допустимі вікові межі – у віці 35-39 років це значення дорівнює 150-165 уд/хв., у віці 40-45 років – 140-155 уд/хв. Біг зі швидкістю, за якої пульс не перевищує 110 уд/хв., недостатньо ефективно вирішує завдання оздоровлення. Ця величина була

прийнята за мінімальну. Наприкінці заняття жінки виконували комплекс вправ на розтягування та дихальні вправи тривалістю 10-15 хвилин.

Дозування фізичного навантаження на основі суб'єктивних критеріїв ґрунтувалося на врахуванні таких показників, як: вільне та ритмічне дихання, відсутність больових відчуттів під час виконання вправ, позитивний емоційний стан і наявність внутрішньої мотивації до продовження занять.

Вивчення мотивів участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та чинників, що впливають на залучення жінок до систематичних занять руховою активністю, сприяє оптимізації розробки тренувальних програм, адаптованих до інтересів учасників, а також удосконаленню управління процесом оздоровлення. Щоб дослідити, які

мотиви превалюють зі збільшенням віку, ми розділили жінок на дві вікові підгрупи.

Основними мотивами, які спонукають жінок досліджуваного віку до занять, є зміцнення здоров'я, зняття втоми та психо-емоційного навантаження, підвищення працездатності, нормалізація ваги тіла та корекція фігури (табл.1).

Як видно з таблиці: у обох вікових підгрупах жінок, основними мотивами до занять оздоровчим бігом є бажання зміцнити здоров'я (45,2 і 61,7%), зняття психологічного навантаження (39,7 і 45,3%), зняття втоми, підвищення працездатності (36,6 і 45,3%). З підвищенням віку спостерігається тенденція посилення оздоровчого мотиву. При цьому жінки другого періоду зрілого віку у більшому ступені пов'язують поліпшення здоров'я з профілактикою захворювань і зі

зниженням ваги тіла, а також із заходами зі зняття психічної напруги. Слід зазначити, що проблеми матеріальної нестабільності, необхідність мати високий соціальний статус, працевлаштування, бажання влаштувати особисте життя виходять на другий план.

З метою виявлення впливу занять оздоровчим бігом на психо-емоційний стан жінок та суб'єктивну оцінку якості життя була використана методика «Оцінки задоволення якістю життя», розроблена Н.Є. Водоп'яновою [10]. Було проведено тестування жінок до та після педагогічного експерименту, результати представлені в таблиці 2.

Так, зростання показника за суб'єктивною шкалою «Робота» свідчить, що заняття оздоровчим бігом зрушують оцінку задоволення роботою у бік задоволення – 7,2 бала ($p < 0,01$). При цьому

Таблиця 1

Чинники мотивації, що стимулюють жінок до занять фізичною культурою (n = 48)

Варіанти відповідей	Кількість жінок (%)	
	35–39 років, %	40–45 років, %
Бажання зміцнити здоров'я	45,2	61,7
Зняття психологічного навантаження	39,7	45,3
Фізичне вдосконалення	29,8	23,8
Зняття втоми, підвищення працездатності	36,6	44,2
Поліпшення настрою, самопочуття	27,3	41,5
Корекція фігури, нормалізація ваги тіла	37,4	28,4
Формування гарної ходи, культури рухів	32,4	23,4
Можливість цікаво провести час, отримати емоційний заряд	16,7	6,1
Розширення кола спілкування, пошук нових знайомих	14,3	18,4
Подобається тренер, любов до руху, музики	2,8	2,1
Цікавість, бажання навчитися новому, змінити повсякденну обстановку	4,3	2,7

Таблиця 2

Показники рівня «Оцінки задоволення якістю життя» жінок до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$, n = 48)

Показники	До експерименту $\bar{x} \pm m$	Після експерименту $\bar{x} \pm m$	p
Робота, кар'єра	29,53 $\pm$ 1,33	36,72 $\pm$ 1,46	<0,01
Особисті досягнення і прагнення	31,44 $\pm$ 0,79	36,31 $\pm$ 0,76	<0,05
Здоров'я	25,66 $\pm$ 1,64	35,33 $\pm$ 1,53	<0,01
Спілкування з друзями (близькими)	30,44 $\pm$ 0,14	35,75 $\pm$ 1,73	<0,01
Підтримка	28,79 $\pm$ 1,46	30,41 $\pm$ 1,67	>0,05
Оптимістичність	25,44 $\pm$ 1,77	30,61 $\pm$ 1,62	<0,01
Напруженість	33,51 $\pm$ 0,68	26,95 $\pm$ 1,74	<0,01
Самоконтроль	22,12 $\pm$ 1,43	26,95 $\pm$ 1,73	<0,05
Негативні емоції	31,61 $\pm$ 1,44	27,84 $\pm$ 0,95	<0,05
Індекс якості життя	26,72 $\pm$ 1,96	32,22 $\pm$ 1,92	<0,01

напруженість і дискомфорт, які вони відчувають на роботі, значно зменшується під впливом занять.

Жінки, які ставили собі мету, пов'язану з поліпшенням своєї статури, покращили якість свого життя за рахунок підвищення обсягу рухових дій і збільшили показник за шкалою «Особисті досягнення та прагнення» на 4,9 бала ($p < 0,05$), що відображає зростання самооцінки, формування поваги до себе, що надзвичайно важливо для успіху у будь-якій сфері діяльності.

Як і слід було очікувати, показники за шкалою «Здоров'я» в результаті регулярних тренувань перебувають на вищому рівні. За шкалою «Спілкування з друзями» показники також стали вищими. З появою однодумців і бажанням підтримувати один одного, що далеко не завжди зустрічається в умовах професійної діяльності, зумовлено зростанням показників за шкалою «Підтримка» ($p > 0,05$). Підвищення рівня суб'єктивно сприйманого психологічного стану, «оптимістичності», зумовлює почуття «м'язової радості» – своєрідного важеля настрою після занять оздоровчим бігом. Ось чому за цією шкалою показники істотно зростають у осіб, які займаються оздоровчими вправами. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо показника за шкалою «Самоконтроль» – він підвищився на 4,8 бали ($p < 0,05$). Таким чином, зменшення прояву негативних емоцій є одним з найважливіших факторів, що характеризують підвищення якості життя людини, а систематичні заняття оздоровчим бігом стають тим важелем, який зрушує цей процес у позитивному напрямку. Під впливом оздоровчих занять протягом 8 місяців сумарний показник за шкалою «Негативні емоції» зменшився на 3,8 бала ($p < 0,05$). Загалом, показники за шкалою «Індекс якості життя» покращились на 5,5 балів в результаті систематичних оздоровчих тренувань з легкої атле-

тики. Все це свідчить про те, що особиста оцінка задоволеності якістю життя в результаті систематичних занять істотно ($p < 0,01$) підвищилася. Поліпшилось ставлення до роботи, підвищилась самооцінка та сприйняття здоров'я.

Дискусія

Результати педагогічного експерименту підтверджують гіпотезу про те, що регулярні тренування з оздоровчого бігу три рази на тиждень, тривалістю 8 місяців можуть позитивно впливати на стан здоров'я жінок другого періоду зрілого віку (35-45 років), а саме відбулося покращення психоемоційного стану тих, хто займається.

За даними І.В. Демидової, В.М. Лелеки, Н.І. Макух, О.В. Демидової [11], біг середньої тривалості (30-60 хвилин) справляє виражений вплив на обмінні процеси в організмі людини. У ході виконання бігового навантаження відбувається активація катаболічних процесів, що сприяє руйнуванню та елімінуванню клітин, які втратили функціональну активність або зазнали патологічних змін. Насамперед, під впливом бігу відбувається елімінація старих і ушкоджених клітинних структур, які заміщуються новоутвореними клітинами з високим рівнем метаболічної активності. Таким чином, систематичні бігові навантаження середньої тривалості сприяють процесам регенерації, підтриманню гомеостазу та оптимізації функціонального стану організму.

Узагальнено це дозволяє розглядати біг як природний біологічний механізм стимуляції процесів омолодження та оновлення організму, що має важливе значення як у контексті профілактики передчасного старіння, що є актуальним для жінок, так і для збереження загального рівня здоров'я та працездатності.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволили детально охарактеризувати стан досліджуваної проблеми та підтвердити

результати попередніх наукових напрацювань. Зокрема, у працях Н.В. Pereira [12] та А. Szabo, J. Abrahám [13] наголошується, що систематичні заняття оздоровчим бігом виступають одним із найбільш ефективних засобів профілактики та подолання неврастенії й безсоння – патологічних станів, характерних для ХХІ століття та обумовлених нервово-емоційним перенапруженням і надмірним інформаційним навантаженням.

Легкоатлетичні вправи мають різнобічний вплив на організм людини: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, дозволяють набутися багатьох корисних рухових навичок. Заняття легкою атлетикою сприяють гармонійному розвитку м'язів, тренують та зміцнюють серцево-судинну, дихальну та нервову системи, опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин, сприяють загартовуванню організму [14, 15].

Доповнено наукові дані М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк та Ю.Б. Ячнюк [16] про те, що оздоровчий біг сприяє нормалізації психофізіологічного стану організму: знижується рівень нервової напруги, покращується якість сну, загальне самопочуття та працездатність. Крім того, регулярне виконання бігових навантажень забезпечує ефективне усунення негативних емоцій, що накопичуються протягом дня, а також сприяє зниженню концентрації адреналіну, надлишкове виділення якого є типовою реакцією організму на стресові ситуації.

Результати проведеного на початковому етапі констатувального експерименту анкетування жінок вікової групи 35-45 років засвідчили, що провідними мотивами до занять оздоровчим бігом є прагнення зміцнити стан здоров'я, зняти психологічне напруження, усунути відчуття втоми та підвищити рівень працездатності. Аналіз отриманих даних дав змогу виявити тенденцію до зростання значущості оздоровчо-

го мотиву зі збільшенням віку респонденток. Особливої уваги заслуговує той факт, що жінки другого періоду зрілого віку розглядають оздоровчий біг як один із найважливіших чинників профілактики соматичних захворювань, засіб нормалізації маси тіла, а також як ефективний метод зниження психоемоційного напруження. Таким чином, мотиви їхньої фізкультурно-оздоровчої активності набувають більш цілеспрямованого та усвідомленого характеру. Отримані результати узгоджуються з попередніми науковими напрацюваннями, зокрема з дослідженнями В.М. Гоншовського, О.М. Вергуш [17] та В.М. Мірошніченко, О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, А.А. Ковальчук [18] водночас розширюють і доповнюють їх, конкретизуючи вікові особливості мотиваційної сфери жінок у контексті занять оздоровчим бігом.

Результати формувального педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність упровадження занять оздоровчим бігом серед жінок вікової категорії 35-45 років. Проведений аналіз дозволив не лише констатувати статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) покращення всіх досліджуваних показників рівня «Оцінки задоволення якістю життя», за винятком шкали «Підтримка» ($p > 0,05$), але й доповнити та розширити дослідження I. Deelen [19] щодо впливу оздоровчих тренувань на якість життя жінок зрілого віку.

Особливо вираженою виявилася позитивна динаміка інтегрального показника за шкалою «Індекс якості життя», значення якого підвищилося на 5,5 бала ($p < 0,01$) у результаті систематичних занять оздоровчими тренуваннями з легкої атлетики. Це дає змогу підтвердити інтерпретацію результатів наукових досліджень R. Anderson, S. Brice [20] та E. Malchrowicz-Moško, J. Poczta [21] у напрямі комплексного впливу фізичної активності не лише на фізичний стан, але й на психоемоційні та соціально-психологічні аспекти життєдіяльності.

Отримані результати свідчать, що вже через 8 місяців регулярних занять відбулося істотне ($p < 0,01$) підвищення особистої оцінки задоволеності якістю життя. Водночас було зафіксовано покращення ставлення до професійної діяльності, зростання рівня самооцінки, а також більш позитивне сприйняття власного стану здоров'я. Таким чином, проведене дослідження дозволило суттєво доповнити існуючі наукові дані О. Шишкіної, І. Бейгула [22] та V. Markotić [23] і розширити уявлення про роль оздоровчого бігу у формуванні якісних характеристик життя жінок зрілого віку.

Висновки

Отже, підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що оздоровчий біг позитивно впливає на психологічну сферу жінок другого періоду зрілого віку, сприяючи

стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості. Регулярні бігові тренування забезпечують активізацію механізмів нейрогуморальної регуляції, що зумовлює відчуття емоційного піднесення та внутрішнього задоволення після фізичного навантаження.

Позитивний вплив бігу проявляється також у зростанні загального рівня життєвої активності, формуванні оптимістичного ставлення до навколишньої дійсності та посиленні відчуття впевненості у власних силах. Крім того, систематичні заняття сприяють поліпшенню когнітивних функцій – концентрації уваги, пам'яті та здатності до прийняття рішень, що має особливе значення у професійній і соціальній діяльності жінок зрілого віку.

Важливо зазначити, що завдяки регулярним біговим навантаженням відбулося не лише зняття накопиченої психоемоційної напруги, але й формування стійкої мотивації до ведення активного способу життя, що є важливим чинником профілактики психосоматичних розладів. У результаті проведеного дослідження оздоровчий біг можна розглядати як один із найефективніших немедикаментозних засобів підтримання психологічного благополуччя та гармонізації внутрішнього стану жінок другого періоду зрілого віку.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Вовченко ІІ, Гедзюк ДО, Чорна МЄ, Яневич ЛВ. Підвищення рівня фізичного стану у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого тренування. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021;12:85-91. Доступно: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/33556>
2. Москаленко Н, Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного універси-

References

1. Vovchenko II, Hedziuk DO, Chorna MIE, Yanevych LV. Pidvyshchennia rivnia fizychnoho stanu u zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho trenuvannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2021;12:85-91. Dostupno: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/33556>
2. Moskalenko N, Patsaliuk K. Osoblyvosti pobudovy proham fizkulturno-ozdorovchykh zaniat dlia osib zriloho viku. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni

- тету імені Лесі України. 2019;24:59-63. Доступно: <https://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/222>
3. Прилуцька Т, Альошина А, Сологуб О, Лазько О. Характеристика фізичного розвитку жінок 36-44 років, які займаються слайд-аеробікою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі України. Фізичне виховання і спорт. 2018;3:38-43. Доступно: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23498>
 4. Bond K, Batey J. Running for Their Lives: A Qualitative Analysis of the Exercise Experience of Female Recreational Runners . Women in Sport and Physical Activity Journal. 2005;14(2):69-82. Доступно: <https://doi.org/10.1123/wspaj.14.2.69>
 5. Fallatah BA, Seok-Pyo HA, Alsaleh BN. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. Journal of Human Sport and Exercise. 2019;14:84-91. Доступно: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.10>
 6. Lavie CJ, Lee DC, Sui X, Arena R, O'Keefe JH., Church TS, Richard VM, Blair SN. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality .Mayo Foundation for Medical Education and Research n Mayo Clin Proc. 2015;90(11):1541-1552 Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001>
 7. Miller KR, McClave SA, Jampolis MB, Hurt RT, Krueger K., Landes S, Collier B. The health benefits of exercise and physical activity. Current Nutrition Reports. 2016;5(3):204-212. Доступно: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5>
 8. Архипов ОА, Питомець ОП. Оздоровчий біг як основа самостійних занять для осіб різного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;3K(84):39-43. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_12
 9. Butryn TM, Furst DM. The effects of park and urban settings on the moods and cognitive strategies of female runners. Journal of Sport Behavior. 2003;26:335.
 10. Столяренко ОБ. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012:280.
 11. Демидова ІВ., Лелека ВМ, Макух НІ, Демидова ОВ. Оздоровча ходьба та біг: Навчально-методичний посібник. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. 2018;168.
 12. Pereira HV, Palmeira AL, Encantado J, Marques MM, Santos I, Carraa EV, Teixeira PJ. Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. 2021;7(12):624783. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Lesi Ukrainky. 2019;24:59-63. Dostupno: <https://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/222>
 3. Prylutska T, Alosyna A, Solohub O, Lazko O. Kharakterystyka fizychnoho rozvytku zhinok 36-44 rokiv, yaki zaimaiutsia slaid-aerobikoiu. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport. 2018;3:38-43. Dostupno: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23498>
 4. Bond K, Batey J. Running for Their Lives: A Qualitative Analysis of the Exercise Experience of Female Recreational Runners . Women in Sport and Physical Activity Journal. 2005;14(2):69-82. Доступно: <https://doi.org/10.1123/wspaj.14.2.69>
 5. Fallatah BA, Seok-Pyo HA, Alsaleh BN. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. Journal of Human Sport and Exercise. 2019;14:84-91. Доступно: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.10>
 6. Lavie CJ, Lee DC, Sui X, Arena R, O'Keefe JH., Church TS, Richard VM, Blair SN. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality .Mayo Foundation for Medical Education and Research n Mayo Clin Proc. 2015;90(11):1541-1552 Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001>
 7. Miller KR, McClave SA, Jampolis MB, Hurt RT, Krueger K., Landes S, Collier B. The health benefits of exercise and physical activity. Current Nutrition Reports. 2016;5(3):204-212. Доступно: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5>
 8. Arkhypov OA, Pytomets OP. Ozdorovchii bih yak osnova samostiinykh zaniat dlia osib riznogo viku. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017;3K(84):39-43. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_12
 9. Butryn TM, Furst DM. The effects of park and urban settings on the moods and cognitive strategies of female runners. Journal of Sport Behavior. 2003;26:335.
 10. Stoliarenko OB. Psykholohiia osobystosti. Navch. posib. K.: Tsentru uchbovoi literatury. 2012:280.
 11. Demydova IV, Leleka VM, Makukh NI, Demydova OV. Ozdorovcha khodba ta bih: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Mykolaivskyi natsionalnyi universytet imeni V. O. Sukhomlynskoho. 2018;168.
 12. Pereira HV, Palmeira AL, Encantado J, Marques MM, Santos I, Carraa EV, Teixeira PJ. Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. 2021;7(12):624783. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>

13. Szabo A, Abrahám J. The psychological benefits of recreational running: a field study. *Psychol Health Med* . 2013;18(3):251–61. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
14. Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;1;17(21):8059. Доступно:<https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
15. Szabo A, Ábrahám J. The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*. 2013;18(3):251–261. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
16. Ячнюк МЮ, Ячнюк ІО, Ячнюк ЮБ. Легкоатлетичний біг як засіб оздоровлення різних верств населення. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019;12:103-106. Доступно:<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.103-106>.
17. Гоншовський ВМ, Вергуш ОМ. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017;10:143-148. Доступно: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%25p>
18. Мірошніченко ВМ, Брезденюк ОЮ, Швець ОП, Ковальчук АА. Вплив занять оздоровчим бігом на функціональну підготовленість жінок 25-35 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022;2(146):89-92. Доступно: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)
19. Deelen I, Janssen M, Vos S, Kamphuis CB, Ettema D. Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. *BMC public health*. 2019;19:1–15. Доступно: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6676-6>
20. Anderson R, Brice S. The mood-enhancing benefits of exercise: memory biases augment the effect. *Psychol. Sport Exerc*. 2011;12:79-82. Доступно:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.003>
21. Malchrowicz-Moško E, Poczta J. Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;16;15(10):2262. Доступно:<https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>
22. Шишкіна О, Бейгул І. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на психофізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*. 2023;3:90–
13. Szabo A, Abrahám J. The psychological benefits of recreational running: a field study. *Psychol Health Med* . 2013;18(3):251–61. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
14. Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;1;17(21):8059. Доступно: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
15. Szabo A, Ábrahám J. The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*. 2013;18(3):251–261. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
16. Yachniuk MІu, Yachniuk ІО, Yachniuk YuB. Lehkootletychnyi bih yak zasib ozdorovlennia rіznykh verstv naseleennia. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2019;12:103-106. Dostupno:<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.103-106>.
17. Honshovskyi VM, Verhush OM. Osoblyvosti pobudovy zaniat z ozdorovchoi khodby ta bihu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2017;10:143-148. Dostupno: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%25p>
18. Miroshnichenko VM, Brezdeniuk OІu, Shvets OP, Kovalchuk AA. Vplyv zaniat ozdorovchym bihom na funktsionalnu pidhotovlenist zhinok 25-35 rokiv. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*. 2022;2(146):89-92. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)
19. Deelen I, Janssen M, Vos S, Kamphuis CB, Ettema D. Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. *BMC public health*. 2019;19:1–15. Доступно: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6676-6>
20. Anderson R, Brice S. The mood-enhancing benefits of exercise: memory biases augment the effect. *Psychol. Sport Exerc*. 2011;12:79-82. Доступно:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.003>
21. Malchrowicz-Moško E, Poczta J. Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;16;15(10):2262. Доступно:<https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>
22. Shyshkina O, Beihul I. Vplyv fizkulturno-ozdorovchikh zaniat na psykhofizychnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. Dnipro: Prydniprov'ska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu*. 2023;3:90–98.

98. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-090>
23. Markotiü V, Pokrajbiü V, Babiü M, Radanþeviü D, Grle M, Miljko M, Kosoviü V, Juriü I, Vidakoviü M. The positive effects of running on mental health. Psychiatria Danubina. 2020; 2(32):233-235.
- Dostupno: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-090>
23. Markotiü V, Pokrajbiü V, Babiü M, Radanþeviü D, Grle M, Miljko M, Kosoviü V, Juriü I, Vidakoviü M. The positive effects of running on mental health. Psychiatria Danubina. 2020; 2(32):233-235.

Отримано/Received: 02.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 15.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Бейгул І, Бейгул О. Оздоровчий біг як засіб покращення психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):7-15. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>

Beihul I, Beihul O. The impact of strength fitness training on the physical condition of female university students. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):7-15. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>