

Огляд

Вплив гри в гольф на фізичний та психічний стан здоров'я людини

Петро Волколуп, Наталія Долгополова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

DOI: 10.15391/prrht.2022-7.07

Надіслано: 14.02.2022

Опубліковано: 30.03.2022

Цитування

Волколуп, П., Долгополова, Н. (2022). Вплив гри в гольф на фізичний та психічний стан здоров'я людини. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(1), 30-33. doi: 10.15391/prrht.2022-7.07

Citation:

Volkolup, P. & Dolgoplova, N. (2022). The impact of golf on the physical and mental health of man. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(1), 30-33. doi: 10.15391/prrht.2022-7.07

Відповідальний автор

Долгополова Наталія
Володимирівна
(Nataliia Dolgoplova)

к. техн. наук.

Харківська державна академія
фізичної культури
Харків, Україна.

orcid.org/0000-0002-4326-2284

e-mail: natasha.dlgplva@gmail.com



Авторське право: © 2022 за авторами.
Ця стаття є статтею з відкритим доступом
поширюється на умовах Creative Commons
Ліцензія Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Анотація

В роботі представлені результати узагальнення літературних даних щодо існуючих досліджень, проведених з метою визначення впливу гри в гольф на фізичний та психічний стан здоров'я людини. Гра в гольф може стати альтернативою для людей, які не займаються регулярно активними фізичними вправами, водночас стимулюючи рекомендовану кількість фізичної активності, яка сприяє здоровому способу життя.

Ключові слова: фізична активність, користь для здоров'я, координація, гольф, серцево-судинна система.

Abstract

Petro Volkolup & Nataliia Dolgoplova. The impact of golf on the physical and mental health of man. The paper presents the results of summarizing the literature data on existing research conducted to determine the impact of golf on physical and mental health. Golf can be an alternative for people who do not exercise regularly, while encouraging the recommended amount of physical activity that promotes a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, health benefits, coordination, golf, cardiovascular system.

Вступ

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я людини як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб та фізичних дефектів» [17, 18]. Здоров'я людини обумовлюється насамперед низкою індивідуальних факторів, а також фізичною активністю, соціальним та економічним середовищем, в якому вони знаходяться.

За даними дослідження [8] фізична бездіяльність становить 1 з 10 найрозповсюджених причин смерті в усьому світі. ВООЗ називає фізичну бездіяльність як четверту причину смертності в усьому світі [11], і її назвали «найбільшим викликом здоров'я людини в XXI столітті».

У гольф грають близько 55 мільйонів людей, що становить приблизно 1/127 населення молодих і літніх людей у 206 країнах світу [15]. Цілоком обґрунтовано можна вважати, що заняття гольфом є такою формою фізичної активності, яка позитивно впливає на довголіття, серцево-судинну, метаболічну та кістково-м'язову системи, а також на психічне здоров'я.

Україна також входить до числа країн, де гольф стає популярним та розглядається як спосіб фізичної активності [2], особливо серед гравців аматорів. Це підтверджується створенням полів для гри в гольф, відкриттям нових гольф-клубів та збільшенням кількості членів Всеукраїнської федерації гольфу.

Тому набуває актуальності питання щодо популяризації гольфу, як регулярної фізичної активності, яка продовжує тривалість життя і позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я людей.

Мета дослідження: узагальнити літературні дані щодо існуючих теоретично-практичних досліджень впливу гри в гольф на фізичний та психічний стан здоров'я людини та можливості їх покращення.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу щодо вивчення питань, пов'язаних з впливом гольфу на фізичний та психічний стан здоров'я.

Матеріал і методи дослідження

Застосовувався теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз літературних джерел показав, що фізична активність є одним з найважливіших факторів підтримки фізичного та психічного стану людини. Це впливає майже на всі аспекти нашого життя, починаючи від профілактики захворювань і закінчуючи кращим фізичним функціонуванням, меншою тривожністю та покращенням сну [3]. Серцево-судинні захворювання є найбільшою причиною смерті в більшості країн, а фізична активність є одним із найкращих способів знизити їх ризик.

Серед сучасних видів активності зараз багато людей звертають увагу на гру в гольф. Хоча гольф порівняно з іншими видами спорту не розглядається як «тренування» в традиційному розумінні, тому що там менше бігу або стрибків, але гра в гольф впливає на здоров'я тих, хто грає в нього регулярно. Незважаючи на помірну інтенсивність рухової діяльності, гра в гольф потребує великих витрат енергії, що є гарним способом підтримки та поліпшення кардіо-респіраторного здоров'я.

Гра в гольф впливає на ряд факторів, які визначають здоров'я. У наукових роботах [12-4] та оглядах літературних джерел [5, 16] описано позитивний вплив гольфу на фізичний стан людини та його психічне здоров'я. Дослідження [4, 6] наголошують на те, що гра в гольф є корисною формою фізичної активності, яка добре впливає на серцево-судинну систему та сприяє довголіттю [12-4], а також підтримує психічне здоров'я в гарному стані [16].

Гравці в гольф проходять пішохідні дистанції 7-10 км, які об'єднують 18 лунок. При цьому, несучи ключки на плечах або штовхаючи сумку з ключками на візку, гравець витрачає від 500 до 2000 ккал. За даними роботи [10], гравці в гольф проходять приблизно від 6,5 до 13 кілометрів. В порівнянні з іншими видами спорту, виходить, що гравці в гольф витрачають більше енергії, ніж інші спортсмени під час, наприклад, традиційного тренування в тренажерному залі.

В роботі [13] проведені дослідження різних показників при грі в гольф (рис. 1). Можна звернути увагу на те, що при самостійному перенесенні ключок, відстань, яку проходить гравець самостійно є набагато більшою, ніж при використанні електрокара (рис. 1а), відповідно витрата калорій є більшою при ходьбі з самостійним перенесенням ключок (рис. 1б).

Як відмітили Murray, A. D., Daines, L., Archibald, D. & ін., а також Smith, M. F. [10, 14], що при використанні електрокара для пересування по полю ці показники скорочуються вдвічі, але це взагалі набагато краще, ніж пасивний відпочинок без рухової активності. З рис. 1б видно, що при грі в гольф витрачається багато калорій, що є корисним для здоров'я.

Одним із поширених методів вимірювання інтенсивності діяльності спортсменів є аналіз частоти серцевих скорочень. Було виявлено, що ходьба по полю для гольфу підвищує частоту серцевих скорочень приблизно до 52-78% від максимальної для людини (або приблизно 95-137 ударів на хвилину). Точне збільшення частоти серцевих скорочень залежить від таких факторів, як фізична форма людини, важкість сумки з ключками та рельєф поля для гольфу [13, 14]. Хоча ці значення не такі високі, як в деяких інших видах спорту, їх достатньо вважати «помірно інтенсивними» і вони вносять вклад в сумарну щотижневу рухову активність, яка рекомендована ВООЗ.

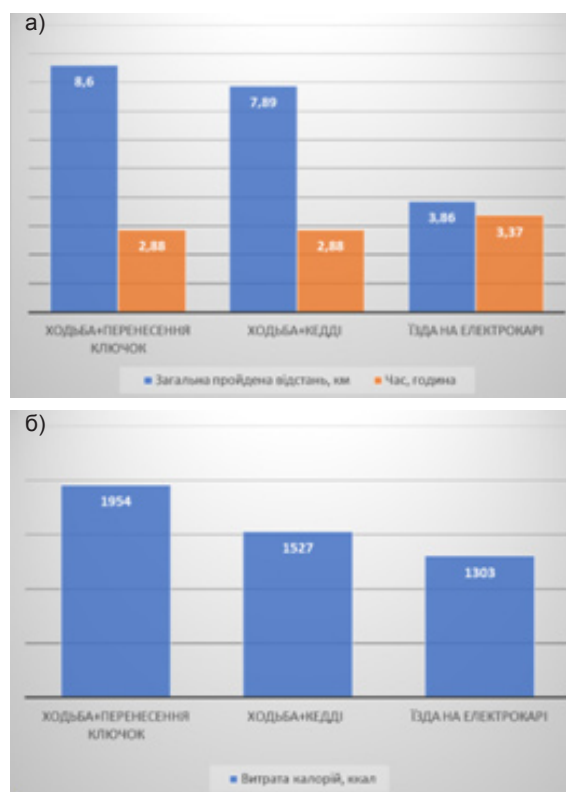


Рис. 1. Порівняльні характеристики показників гри в гольф в залежності від виду пересування по полю

Середня частота серцевих скорочень при проходженні раунду гравцями в гольф була досліджена в роботі [13]. Для розрахунку максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС) автори використовували формулу Джексона (виведено в 2007 р.) $MCHS = 206,9 - (0,67 * \text{вік})$. Потім вимірювали ЧСС при різних видах пересування по полю гравцями в гольф та розраховували значення у відсотках відносно МЧСС. На рис. 2 представлені отримані дані з яких видно, що вищий показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) досягається в стані ходьби (67,4%, 120 ударів на хвилину), наступний показник – ЧСС при пересуванні пішки та допомогою кедді (61,8%, 100 ударів в хвилину), самий невисокий показник ЧСС при пересуванні на електрокарі (49,4%, 88 ударів в хвилину).

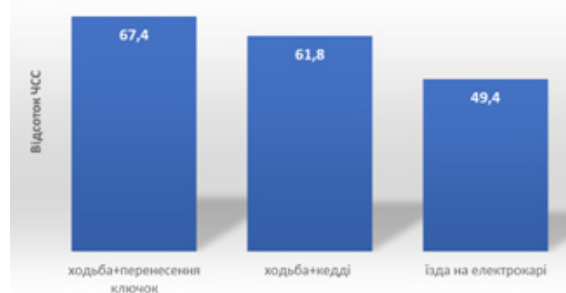


Рис. 2. Показник частоти серцевих скорочень у відсотках.

Дослідження доводять, що гравці в гольф, як правило, мають кращі показники серцево-судинної системи, включаючи нижчий рівень ліпідів у крові, кращий показник інсуліну та глюкози, нижчий відсоток жиру в організмі та покращення аеробної працездатності порівняно із загальною масою людей

[10]. Ці показники важливі для зниження ризику серцево-судинних захворювань, інсульту або діабету II типу. Варто відзначити, що люди похилого віку, які грають у гольф, мають кращий стан легень, у порівнянні з тими, хто не займається спортом.

Аналіз досліджень науковців показав, що регулярні заняття гольфом покращують координацію, баланс, м'язову силу, а також витривалість у літніх людей. В роботі [6] було проведено тести на баланс для літніх гравців в гольф, які показали результати утримання рівноваги приблизно так само, як і середньостатистичні студенти молодшого віку. Цей показник вміння утримувати баланс є корисним, оскільки це покращує координацію та здоров'я м'язів та кісток, що знижує ризик падінь і травмування літніх людей. Крім того, доведено, що гра в гольф дуже корисна для жінок, оскільки цей вид спорту сприяє збільшенню щільності кісткової тканини, що зменшує ризик остеопорозу [10].

В дослідженні [6] шведські вчені відстежували рівень смертності протягом багатьох років декілька тисяч людей. Було виявлено, що серед тих людей, які регулярно грали в гольф, рівень смертності протягом цього часу був на 40% нижчий, ніж в середньому серед всього населення. Це відповідає зростанню тривалості життя приблизно на 5 років. Важливо зазначити, що це було кореляційне дослідження, тобто достовірно не можна дізнатися, що гольф був єдиною причиною такого результату. В будь-якому разі ці дані підтверджують користь фізичної активності для серцево-судинної системи людини.

Варто підкреслити, що гольф позитивно впливає на психічний стан здоров'я людини та допомагає знизити тривожність та депресію. За оцінками експертів, у жінок майже вдвічі частіше, ніж у чоловіків, діагностується депресія. Австралійка Крістіан Хіш досліджувала вплив фізичних вправ на жіночу депресію [7]. Результати її дослідження, показали, що жінки, які в середньому 150 хвилин займалися помірними фізичними вправами (гольф, теніс, заняття аеробікою, плавання або танці) або 200 хвилин ходьби щотижня, «були більш енергійними, більше спілкувалися, відчували себе краще емоційно і не були настільки обмежені своєю депресією, протягом трьох років спостережень».

Якщо стрес стає хронічним станом, він негативно впливає на здоров'я людини, а саме, порушує роботу імунної, травної, серцево-судинної, репродуктивної систем та сон. Постійне емоційне навантаження, яке створює стрес для організму, може сприяти серйозним проблемам зі здоров'ям, таким як серцеві захворювання, високий кров'яний тиск, діабет та

психічні захворювання. Особливості впливу фізичних вправ на організм і вимоги до їх використання в оздоровчому тренуванні розглянуто в роботі [1]. Фізичні вправи на свіжому повітрі є кращими, ніж фізичні вправи в приміщенні, особливо це стосується до зниження стресу. Наприклад, під час гри в гольф, від гравця вимагається медитативний характер зосередженості, що допомагає зменшити стрес.

Деякі дослідження зв'язують дефіцит вітаміну D з випадками депресії та інших проблем із психічним здоров'ям та звернули увагу на переваги впливу сонячного світла під час гри в гольф [19]. Навіть похмурий день на полі для гольфу забезпечує необхідний рівень вітаміну D.

Висновки

Гольф – це вид спорту, яким можуть займатися люди різного віку, статі, походження та здібностей. Це вид фізичної активності, який дає можливість навантажувати всі м'язи тіла та є альтернативою для тих, хто не любить тренування в закритих приміщеннях.

Відстані, які долають гравці в гольф та час перебування на свіжому повітрі запобігають передчасним дегенеративним серцево-судинним захворюванням та укріплюють серцево-судинну систему, а також активізуються м'язовий і ліпідний обмін.

Відмічено позитивний вплив гри в гольф на здоров'я літніх людей, тому що при грі в гольф координаційні навички, які зменшуються з віком, тренуються і зберігаються довше, а також укріплюються м'язи та кістки. Регулярна гра в гольф покращує координацію, баланс, м'язову силу, а також витривалість у літніх людей.

Дослідження показують, що, як і в інших видах спорту, гольф позитивно впливає на психіку спортсмена. При правильному ставленні гольф знімає стрес і допомагає відновити психічний та емоційний стан гравця, чому сприяє атмосфера навколишнього середовища (доглянуті зелені поля для гольфу, акваторії, тощо).

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Лябах, Н.В., Непша, О.В. (2017). Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.)*. Мелітополь. 2017, 387-390.
2. Степанова, І.В., Федоренко, Є.О. (2016). *Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]*. Дніпро.
3. American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
4. Broman, G., Johnsson, L & Kaijser, L. (2004). Golf: a high intensity interval activity for elderly men. *Aging Clin Exp Res*, 16, 375-381.
5. Cabri, J, Sousa, JP, Kots, M, et al. (2009). Golf-related injuries: a systematic review. *Eur J Sport Sci*, 9, 53-66.
6. Farahmand, B., Broman, G., De Faire, U., Vågerö, D., & Ahlbom, A. (2009). Golf: a game of life and death-reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 419-424.
7. Heesch, Kristiann & Burton, Nicola & Brown, Wendy. (2011). Concurrent and prospective associations between physical activity, walking and mental health in older women. *Journal of epidemiology and community health*, 65, 807-813.
8. Lim, SS, Vos, T, Flaxman, AD, et al. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380, 2224-2260.
10. Murray, A. D., Daines, L., Archibald, D., Hawkes, R. A., Schiphorst, C., Kelly, P., ... & Mutrie, N. (2016). The relationships

- between golf and health: a scoping review. *Br J Sports Med*, bjsports-2016.
11. Organisation, WH. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organisation.
 12. Parkkari, J, Natri, A, Kannus, P, et al. (2000). A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course. *Am J Med* 2000,109, 102-108.
 13. Sell, T. C., Abt, J. P. & Lephart, S, M. (2008). *Physical activity-related benefits of walking during golf. Science and Golf V: Proceedings of the World Scientific Congress of Golf 2008*, 128-132.
 14. Smith, M. F. (2010). The role of physiology in the development of golf performance. *Sports Medicine*, 40(8), 635-655.
 15. The Royal and Ancient. Golf Around the World. Online. 2015;1
 16. Walker Research Group. World golf foundation and golf 20/20 commission report on golf's health benefits. Walker Research Group, 2011.
 17. World Health Organisation. (1946). Preamble to the constitution of the World Health Organisation as adopted by the International Health Conference. World Health Organisation, 1946.
 18. World Health Organisation. (2011) Health impact assessment – the determinants of health. World Health Organisation, 2011.
 19. Ziegenfuss, T.N., Habowski, S.M., Lemieux, R. et al.(2015). Effects of a dietary supplement on golf drive distance and functional indices of golf performance. *J Int Soc Sports Nutr*, 12, 4. <https://doi.org/10.1186/s12970-014-0065-4>

References

1. Liabakh, N.V. & Nepsha, O.V. (2017). Osoblyvosti vplyvu fizychnykh vprav na orhanizm v ozdorovchomu trenuvanni. *Suchasna nauka: tendentsii ta perspektyvy: materialy rehionalnoi internet-konf. molodykh uchenykh (15-19 travnia 2017 r.)*. Melitopol. 2017, 387-390.
2. Stepanova, I.V., Fedorenko, Ye.O. (2016). *Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti riznykh hrup naselennia: navch. posibnyk [dlia stud. vyshch. navch. zakladiv]*. Dnipro.
3. American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
4. Broman, G, Johnsson, L & Kaijser, L. (2004). Golf: a high intensity interval activity for elderly men. *Aging Clin Exp Res*,16, 375-381.
5. Cabri, J, Sousa, JP, Kots, M, et al. (2009). Golf-related injuries: a systematic review. *Eur J Sport Sci*,9:, 53-66.
6. Farahmand, B., Broman, G., De Faire, U., Vågerö, D., & Ahlbom, A. (2009). Golf: a game of life and death-reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 419-424.
7. Heesch, Kristiann & Burton, Nicola & Brown, Wendy. (2011). Concurrent and prospective associations between physical activity, walking and mental health in older women. *Journal of epidemiology and community health*, 65. 807-813.
8. Lim, SS, Vos, T, Flaxman, AD, et al. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*,380, 2224-2260.
10. Murray, A. D., Daines, L., Archibald, D., Hawkes, R. A., Schiphorst, C., Kelly, P., ... & Mutrie, N. (2016). The relationships between golf and health: a scoping review. *Br J Sports Med*, bjsports-2016.
11. Organisation, WH. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organisation.
12. Parkkari, J, Natri, A, Kannus, P, et al. (2000). A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course. *Am J Med* 2000,109, 102-108.
13. Sell, T. C., Abt, J. P. & Lephart, S, M. (2008). *Physical activity-related benefits of walking during golf. Science and Golf V: Proceedings of the World Scientific Congress of Golf 2008*, 128-132.
14. Smith, M. F. (2010). The role of physiology in the development of golf performance. *Sports Medicine*, 40(8), 635-655.
15. The Royal and Ancient. Golf Around the World. Online. 2015;1
16. Walker Research Group. World golf foundation and golf 20/20 commission report on golf's health benefits. Walker Research Group, 2011.
17. World Health Organisation. (1946). Preamble to the constitution of the World Health Organisation as adopted by the International Health Conference. World Health Organisation, 1946.
18. World Health Organisation. (2011) Health impact assessment – the determinants of health. World Health Organisation, 2011.
19. Ziegenfuss, T.N., Habowski, S.M., Lemieux, R. et al.(2015). Effects of a dietary supplement on golf drive distance and functional indices of golf performance. *J Int Soc Sports Nutr*, 12, 4. <https://doi.org/10.1186/s12970-014-0065-4>

Інформація про авторів:

**Долгополова Наталія
Володимирівна**
к. техн. наук.
Харківська державна академія
фізичної культури
Харків, Україна.
orcid.org/0000-0002-4326-2284
e-mail: natasha.dlgplva@gmail.com

Волколуп Петро Михайлович
Студент
Харківська державна академія
фізичної культури
Харків Україна
e-mail: petrvolk@gmail.com