

07:23

Дивитися Чемпіонат світу з футболу, це як отримати нову роботу - корисно для здоров'я

Вчені пояснили, як спільний перегляд спортивних матчів впливає на самопочуття, рівень самотності та психологічний стан уболівальників

Едуард Бакканський
РЕДАКТОР

33



Мільярди людей у ці дні налаштовуються на матчі чемпіонату - і, можливо, роблять собі справжню послугу.

[Чемпіонат світу з футболу](#), який стартував 11 червня, триватиме до 19 липня - **39 днів суцільних матчів**, емоцій і вболівання перед екранами. Поки одні члени родини обіймають пульт від телевізора, інші можуть закочувати очі й нарікати на даремно витрачений час. Але виявляється, у фанатів тепер є вагомий науковий аргумент на свій захист. Дослідники з'ясували, що **перегляд спортивних подій - це не просто розвага**, а реальна користь для психічного здоров'я.

Посилаючись на дослідників Університету Англія Раскін, видання [ScienceAlert](#) пише про нове дослідження: перегляд спорту пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя - і ефект виявився набагато відчутнішим, ніж очікувалося.

Дослідження показало: люди, які регулярно дивляться спорт, **відчувають себе краще**, ніж ті, хто цього не робить. Під "кращим самопочуттям" вчені розуміють психологічний стан людини - наскільки добре вона себе почуває. А люди з вищим рівнем психологічного благополуччя мають кращий фізичний стан і живуть довше.

телевізор

Спільне вболівання підсилює відчуття єдності і знижує рівень самотності.

Що виявило дослідження

Роботу провела група вчених в Університеті Англія Раскін під керівництвом Гелен Кіз. Вона охопила дані від 7 209 дорослих мешканців Англії віком від 16 до 85 років, які брали участь у державному опитуванні Taking Part Survey. Результати виявилися однозначними: люди, які відвідали живий спортивний захід протягом останнього року, **були більш задоволені своїм життям**, відчували його більш осмисленим і менше страждали від самотності порівняно з тими, хто цього не робив.

Відчуття від відвідування спортивних подій виявилися настільки сильними, що їх порівнюють із психологічним ефектом від **отримання нової роботи**. Дослідники вважають, що відвідування спортивних заходів може стати ефективним інструментом охорони здоров'я. Раніше більшість ініціатив у цій сфері стосувалися лише фізичної участі у спорті - але не його перегляду.

телевізор

Перегляд спорту вдома дає ті самі психологічні переваги, що й похід на стадіон.

Диван або стадіон - результат однаковий

Перегляд спорту по телевізору покращує психічне благополуччя так само, як і похід на стадіон. В обох випадках спортивні змагання дозволяють відволіктися від повсякденного життя, **посилити відчуття належності до спільноти вболівальників** і обговорювати події під час або після змагань. Тобто місце перегляду не має вирішального значення - важливий сам досвід.

Відчуття спільноти, яке дають улюблені спортсмени, доступне незалежно від того, де ви дивитеся матч. Механізм цього ефекту пояснює нейронаука: перегляд спорту може викликати виділення окситоцину - гормону, пов'язаного з соціальними зв'язками. Особливо це проявляється під час спільного перегляду, коли єдиний досвід створює відчуття єдності та зв'язку.

фанати

Спільні емоції під час матчу синхронізують людей фізіологічно і психологічно.

Серце фаната б'ється в унісон

Нещодавнє дослідження фіналу Кубка Німеччини командою з Університету Білефельд уперше показало пряму залежність між подіями на полі та показниками життєвих функцій уболівальників. Фанати на стадіоні мали середній пульс 94 удари на хвилину, тоді як у тих, хто дивився по телевізору, цей показник становив 79. Тобто навіть перегляд вдома дає відчутне фізіологічне навантаження.

Тепер дослідники використовуватимуть дані уболівальників зі смарт-годинниками, щоб збирати інформацію під час чемпіонату світу. Вчені вивчать, чи впливають події матчу і національна приналежність на фізіологічні реакції фанатів. Результати можуть суттєво розширити розуміння зв'язку між спортом і здоров'ям.

Як заявив Крістіан Дойчер з Університету Білефельд:

"Чемпіонат світу - ідеальне наукове середовище, оскільки він ставить уболівальників з усього світу в порівнювані емоційні ситуації одночасно."

Підтримуйте свою команду вдома або на стадіоні - ви можете насолоджуватися злетами і падіннями уболівальника, знаючи, що це корисно для вас, **якщо ви ділитесь цим досвідом з іншими**. Тож якщо ваші близькі незадоволені черговим матчем на екрані - тепер ви знаєте, що відповісти. Запросіть їх на диван поруч: спільні емоції - це вже половина користі.

смарт-годинник

Вчені фіксують фізіологічні реакції фанатів за допомогою смарт-годинників прямо під час гри.

СТЕЖТЕ ЗА НАМИ У VIBER

Image

Оперативні новини та розбори: Україна, світ, війна.

Підпишіться

[ПІДПИСАТИСЯ](#)

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ НА ІНФОРМАТОРІ

слідства - Паша, все нормально, туман розсіється

безкоштовно - адвокатка пояснила, як це працюватиме

08:03

Зібров зізнався, як Поплавський ховається від слідства - Паша, все нормально, туман розсіється

07:53

Дніпропетровщина під масованим ударом - загиблий та 16 поранених

07:33

Наруга над державними символами - яке покарання загрожує порушникам в Україні, пояснює Мін'юст

07:55

Супермаркети в Україні змусять роздавати їжу безкоштовно - адвокатка пояснила, як це працюватиме

07:39

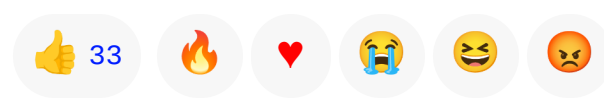
Міст в Армянську атаковано - логістика росіян рветься ще більше

07:23

Дивитися Чемпіонат світу з футболу, це як отримати нову роботу - корисно для здоров'я

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ:

- [Мессі вийшов на заміну і забив пенальті - Аргентина розгромила Ісландію 3:0 перед ЧС-2026](#)
- [Динамо Київ презентував нову форму до 100-річчя клубу – фанатів вразила її вартість](#)
- [Воротар Перу забив гол у власні ворота перед стартом ЧС-2026 - Іспанія перемогла з відривом](#)
- [Кліматологи попередили Україну - град стає небезпечнішим, бо змінює свою форму](#)
- [Ніхто не любить ґрати з Болівією, бо футболісти бояться їхнього проклятого стадіону](#)



ДОСЛІДЖЕННЯ | САМОПОЧУТТЯ | ФУТБОЛ | ЧЕМПІОНАТ СВІТУ | ТЕЛЕБАЧЕННЯ | ПСИХОЛОГІЯ

СВІТ

Геополітика

Країни світу

Україні за кордоном

Україна

Війна

Події

Політика

Кримінал

Київ

Столиця

Влада

Бюджет

культура

Дія

Прес-релізи

Регіони

Дніпро

Кривий Ріг

Нікополь

Буча - Ірпінь

Переяслав

Івано-Франківськ

Коломия

Калуш

Гроші

Підвищення податків

Економічне бронювання

Шоу-біз

Приватне життя

Наука

Здоров'я

Гороскопи



Про нас

Наші автори

Реклама

Інформатор проекти Столиця Ваші фінанси Авто Бек

© 2010-2020 Informator