

14. Играйте в игры с ракеткой три раза в неделю, по 45 минут

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто регулярно играет в теннис, бадминтон или настольный теннис, вероятность умереть за тот же период примерно вдвое ниже, чем у тех, кто не играет. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых причин ниже примерно на 56%. У тех, кто плавает, вероятность смерти ниже примерно на 28%. Для бега и футбола в этих данных различий не обнаружили.

Затраты

Китай — исходная версия. Аренда площадки в Китае — несколько десятков юаней за раз. Около 2 часов в неделю. Сложность в том, чтобы собрать людей, найти площадку и ходить каждую неделю.

Цена в России (ориентир)

аренда площадки для бадминтона (за час): от 1 200 до 1 500 ₽. Оба клуба указывают аренду именно площадки для бадминтона за час. Ракетки, воланы и тренер отдельно; это примеры Москвы, не диапазон всех видов спорта. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В британском исследовании, где наблюдали за 80.3 тыс. человек, сравнивали тех, кто занимался определённым видом спорта, с теми, кто им не занимался. У тех, кто играл в игры с ракеткой, риск смерти был ниже примерно на 47% (отношение рисков 0.53, 95% CI 0.40–0.69 — доверительный интервал). Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был ниже примерно на 56% (0.44, 0.24–0.83). Игры с ракеткой — это теннис, бадминтон и настольный теннис. У тех, кто плавал, эти два показателя составляли соответственно 0.72 и 0.59, у тех, кто занимался аэробикой, — 0.73 и 0.64, у тех, кто катался на велосипеде, — 0.85. Для бега и футбола статистических различий не обнаружили

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В таких исследованиях лишь наблюдают и записывают данные. Те, кто играет, сами по себе здоровее и больше общаются. То, что в группе бегунов различий не обнаружили, тоже говорит о том, что роль может играть то, «какие люди выбирают какой спорт». Не делайте из этого пункта вывод, что бег бесполезен: в этом разделе есть и пункты, где расчёт основан на общем объёме физической активности

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Oja P, Kelly P, Pedisic Z, et al. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, 51(10), 812-817. doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822

Россия — источники цен

1. michsport.ru — аренда площадки для бадминтона: 1 200 ₽. Проверено 06.10.2026. michsport.ru
2. Цены в России: capitalbc.ru — аренда площадки для бадминтона: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. capitalbc.ru