

### 3.4 Физическая культура и спорт

УДК 796.012.6

#### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

*Касьянова Е.А., студ., Бандаревич Е.В., преп., Гордецкий А.А., ст.преп.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Целью данной работы является изучение влияния физических упражнений на самочувствие человека, его настроение и общее состояние.

Для проведения исследований были выбраны две группы по 10 человек с факультета дизайна УО «ВГТУ». Первая группа на протяжении двух недель выполняла утреннюю зарядку, а также физические упражнения на основе пилатеса. Вторая группа на протяжении этих двух недель не занималась никакими физическими нагрузками.

Ключевые слова: депрессия, физические упражнения, пилатес, хорошее настроение.

Депрессия – это состояние человека, при котором все физические способности замедляются, настроение человека заметно ухудшается, что приводит к печальным последствиям, если не предпринять меры вовремя. Депрессию сложно распознать сразу, ведь это не просто ОРВИ или другие знакомые нам заболевания. Это болезнь, при которой страдает, по большей части, психика человека, а уже на втором плане физическое состояние.

На ряду с общепринятыми медикаментозными и немедикаментозными средствами борьбы с депрессией: психологическая и психотерапевтическая помощь, антидепрессанты – предлагают и такое немедикаментозное средство, как физические упражнения.

Многие исследования доказали, что физическая активность может помочь с лечением депрессией, а также поднять настроение человека, улучшить его общее состояние. Так, анализ исследований показывал, что все участники, страдающие лёгкой и умеренной депрессией, занимались физическими упражнениями на протяжении некоторого времени, смогли снизить симптомы депрессии.

Многие студенты могут страдать пониженным настроением, упадком сил и энергии. Это возникает вследствие большой нагрузки и стресса. Часть из этих студентов могут страдать депрессией в разных её стадиях. К счастью, изучив статистику, можно смело заявить, что многим студентам просто не хватает физической активности. Большую часть времени они проводят в сидячем положении, уделяя минимум – или же вообще не уделяя – внимания физическим упражнениям и небольшим перерывам.

На базе этих знаний мы решили провести небольшой эксперимент, в котором хотели подтвердить или опровергнуть факт того, что физические упражнения могут повлиять на настроение человека. Две недели одна наша экспериментальная группа каждый день выполняла различные упражнения с элементами пилатеса. Вторая группа, как было сказано ранее, не делала никаких упражнений, работая в штатном режиме. Мы отмечали общее состояние студентов, участвующих в эксперименте. По окончании двух недель мы провели небольшое анкетирование каждого из участников эксперимента, делая полезные выводы для себя.

После изучения всех данных, которые мы получили при анкетировании, мы сделали однозначный вывод. По итогу студенты, которые занимались по утрам физическими упражнениями на основе пилатеса, отмечали улучшение самочувствия, повышение настроения и большое количество энергии, которая помогала им справляться с каждодневными задачами, не уставая после нескольких часов работы.

Студенты, которые не занимались никакой физической активностью отмечали, что их настроение ухудшилось, наблюдался упадок сил и энергии, а также отмечалась сонливость и нежелание работать длительное время.

Делая выводы из полученной информации, можно сказать, что физические упражнения и правда могут помочь со снижением симптомов депрессии, улучшают настроение и повышают работоспособность человека, а также помогают сохранить заряд бодрости и энергии на весь день. Также упражнения помогают отвлечься от плохих, тяжёлых мыслей,

которые могут нависать над человеком, страдающим депрессией. Это самое главное в данной ситуации – не заикливаться и отвлекаться от навязчивых мыслей. Во время физической активности человек концентрирует внимание на том, что делает, забывая, хотя бы ненадолго, о том, что его беспокоило.

Таким образом, стоит уделять минимум 15 минут в день на легкую разминку, чтобы поддерживать себя в тонусе и поддерживать хорошее настроение.

#### Список использованных источников

1. Курпатов, А. В. Средство от депрессии: учеб. пособие. – Витебск, 2023. – 6 с.
2. Сандормирский, М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ): Изд-во Института Психотерапии. – Витебск, 2023. – 336 с

УДК 796:378

## **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ДИЗАЙНА НА ПРИМЕРЕ НАКЛОНА ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ**

***Будич А.П., студ., Маслакова Н.В., студ., Бандаревич Е.В., преп.,  
Трутнёв А.А., спец. по СОП, Мусатов А.Г., зав. каф.***

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Целью данной работы является анализ физического развития студентов и разработка 10-бальной оценочной шкалы норматива «Наклон вперёд из положения сидя».

Ключевые слова: наклон вперёд, гибкость, положение сидя.

В УО «Витебский государственный технологический университет» на кафедре «Физическая культура и спорт» разработан дневник самоконтроля физического развития студентов. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физической культурой, а также для регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности.

Целью данной работы является анализ физического развития студентов и разработка 10-бальной оценочной шкалы норматива «Наклон вперёд из положения сидя».

Среди физических способностей человека важную роль играет подвижность в суставах, или гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Для проведения исследований были определены две учебные группы:

- экспериментальная группа факультета дизайна – ДЗк-21;
- контрольная группа факультета экономики и бизнес управления – Э-107.

В экспериментальную группу ДЗк-21 вошли 10 студенток, которые по медицинским показателям относятся к основной и подготовительной группам.

Экспериментальные исследования группы ДЗк-21 проводились на протяжении 11 месяцев. Результаты эксперимента приведены в таблице 1.

В результате исследований двигательной подготовленности студентов будут решены следующие задачи:

- оценка индивидуального уровня двигательной подготовленности студента;
- анализ динамики изменения развития двигательных качеств в ходе учебного процесса;
- определение соответствия двигательной подготовленности студентов определенным требованиям.

Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики по стандартным компьютерным программам. Расчёт основных статистических характеристик производился по общепринятой методике.