

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЗ «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**МУЗИЧНА ТА ХОРЕОГРАФІЧНА ОСВІТА  
В КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНОГО  
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

**Матеріали і тези VIII Міжнародної конференції  
молодих учених та студентів  
(14-15 жовтня 2022 р.)**

**1 том**

**ОДЕСА 2022**

**Dawid CZARNECKI**<sup>1,2</sup>**Dariusz SKALSKI**<sup>1,2</sup>,<sup>1</sup>*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,  
Polska*<sup>2</sup>*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,  
Ukraina*

## **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO WAŻNY ELEMENT TERAPII W DEPRESJI**

### **PHYSICAL ACTIVITY AS AN IMPORTANT ELEMENT OF THERAPY IN DEPRESSION**

*Słowa kluczowe: sport, zdrowie, psychologia, depresja*

*Keywords: sport, health, psychology, depression*

**Streszczenie.** Depresja, określana chorobą cywilizacyjną XXI wieku, dotyka coraz szersze kręgi osób w różnych grupach wieku. Według WHO obecnie cierpi na nią ponad 300 milionów ludzi na świecie. Depresja wpływa destrukcyjnie na wszystkie aspekty życia niszcząc zarówno zdrowie fizyczne jak i psychiczne. Badania dowodzą, że intensywny, regularny wysiłek fizyczny wykazuje mocne działanie przeciwłękowe i antydepresyjne. Depresja to choroba wieloobjawowa, która oprócz obniżenia nastroju pogarsza także napęd, czyli sprawia, że chory nie ma na nic siły, a podstawowe, codzienne czynności stanowią dla niego ogromne wyzwanie. Z tego też powodu bardzo trudno jest namówić osoby z depresją do aktywności fizycznej. Warto jednak spróbować – absolutnie nie na siłę – nakłonić chorego do pojęcia najpierw minimalnego, a z czasem odrobinę większego wysiłku fizycznego. Depresja będąc najczęstszym zaburzeniem psychicznym, staje się coraz częstszą przyczyną ogólnej zachorowalności, ale i umieralności na całym świecie. Na ogół leczy się ją za pomocą leków przeciwdepresyjnych czy też terapii psychologicznej, niemniej coraz większą popularnością cieszą się alternatywne metody jej pokonywania, takie jak ćwiczenia ruchowe [1]. Jak wskazują wyniki badań naukowych, aktywność fizyczna promuje pozytywne zmiany w stanie zdrowia psychicznego i umiejętność radzenia sobie ze stanami depresyjnymi. Mechanizm wpływu wysiłku ruchowego na stan psychiczny nie jest jednoznacznie wyjaśniony i wciąż podlega intensywnym analizom naukowym [2]. Część wyników dowodzi, że mechanizm ten jest oparty na działaniu endorfin i monoamin oraz obniżaniu poziomu hormonów stresu, w tym głównie kortyzolu. Z drugiej strony istnieją dowody wskazujące, że aktywność mięśni szkieletowych może mieć wpływ na „detoksykację” organizmu, która chroni mózg przed rozwojem chorób i zaburzeń psychicznych [3].

Ogólnie jednak, ruch i wysiłek fizyczny zmniejszają poczucie lęku i depresji nawet u osób wysoce neurotycznych. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna od lat uznawana jest za bardzo korzystną dla zdrowia. Bez wątpienia odgrywa także bardzo wartościową rolę dla dobrego samopoczucia – podczas aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu wytwarzają się korzystne dla zdrowia i dobrego nastroju hormony, które stymulują wszelkie procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie, poprawiają humor oraz między innymi wpływają na odporność i pracę układu immunologicznego [1].

Szereg randomizowanych badań klinicznych badających wpływ ćwiczeń na objawy depresyjne wskazuje, że osoby ze zdiagnozowaną depresją poddawane leczeniu aktywnością fizyczną miały znacząco niższe wyniki w zakresie odczuwanej depresji niż ci, którzy otrzymywali leczenie kontrolne bez ćwiczeń ruchowych [1]. Również osoby ze stwierdzoną ciężką depresją po 4-miesięczym kursie ćwiczeń aerobowych wykazywały znaczną poprawę kondycji psychicznej. Istotne, że po 10 miesiącach w grupie tej liczba osób z remisją choroby była znacząco niższa niż wskaźniki nawrotów choroby wśród pacjentów leczonych tylko farmakologicznie [4]. Dodatkowo samodzielne wykonywanie ćwiczeń przez osoby z depresją podczas okresu obserwacji było związane z mniejszym prawdopodobieństwem postawienia diagnozy depresji pod koniec tego okresu. A zatem, u osób z depresją terapia ruchowa może wiązać się ze znaczną korzyścią terapeutyczną, szczególnie jeśli ćwiczenia są kontynuowane w czasie [5]. Istotne, że w przypadku osób z depresją wysiłek związany z ruchem nie musi być o dużym natężeniu, wystarczy nawet najmniejsza, ale systematyczna aktywność fizyczna. Najbardziej skutecznie będą zatem lekkie ćwiczenia aerobowe, rozciągające czy też stretching [7]. Jak podają eksperci, aktywność fizyczna winna być „terapią pierwszego rzutu” dla pacjentów z depresją, u których receptę należy dostosować do potrzeb pacjentów, obecnego poziomu ich aktywności, preferowanego typu i intensywności aktywności. Niektórzy badacze uważają programy ćwiczeń wysiłkowych za alternatywę dla leków przeciwdepresyjnych, szczególnie w leczeniu depresji u osób starszych. Chociaż leki przeciwdepresyjne mogą ułatwiać szybszą początkową odpowiedź terapeutyczną niż ćwiczenia, po dłuższym okresie leczenia treningi okazują się być równie skuteczne w zmniejszaniu depresji u tych pacjentów [6].

### **Bibliografia**

1. Aktywność fizyczna – ważny element terapii w depresji  
<https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-wazny-element-terapii-w-depresji/>

2. Blake H. Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Front Psychiatry*. 2012,
3. Babyak M, Blumenthal JA, Herman S, i wsp. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosom Med*. 2000, 62(5):633–8.
4. Depresja a aktywność fizyczna <https://depresja.org/depresja-a-aktywnosc-fizyczna/>
5. Gracz J., Sankowski J. (1995) *Psychologia sportu*. AWF Poznań.
6. Grygorczuk A. (2008) *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, Samodzielny Publiczny Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. dr. St. Deresza w Choroszczy.
7. Zielonka A. (1999) *Rola psychoregulacji w walce ze stresem w sporcie (W:) M. Krawczyński, Sport - psychologia - zdrowie. Perspektywa badawczo-praktyczna*. Warszawa-Gdańsk.

**Kostiantyn POSTOVIT**

*Master's student*

*State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», Ukraine*

**Lyudmila STEPANOVA**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer*

*State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», Ukraine.*

## **TYPES OF FLEXIBLE AND EXPRESSIVE TECHNIQUE OF MODERN SPORTS BALLROOM DANCING (EUROPEAN PROGRAM)**

***Abstract.** The thesis considers the problem of types of flexible and expressive technique of modern sports ballroom dancing. The concept of " expressive technique " is singled out. The qualities of a and expressive technique are substantiated. The importance of developing and expressive technique of a dancer is emphasized. The specifics of the development of creativity in applicants for primary art education are determined. Improvisation as types of flexible and technology of expressive technique is outlined.*

***Key words:** modern sports ballroom dancing, narrative dance, divertissement, pantomime, contact improvisation.*