

The background features several colorful silhouettes of athletes in various dynamic poses. From left to right, there is a yellow silhouette of a person in a handstand, a pink silhouette of a person on a skateboard, an orange silhouette of a person jumping to catch a ball, a green silhouette of a person reaching for a ball, a blue silhouette of a person in a dynamic pose, and a yellow silhouette of a person in a crouching or jumping pose. The title 'СПОРТОТЕРАПІЯ' is centered over these silhouettes.

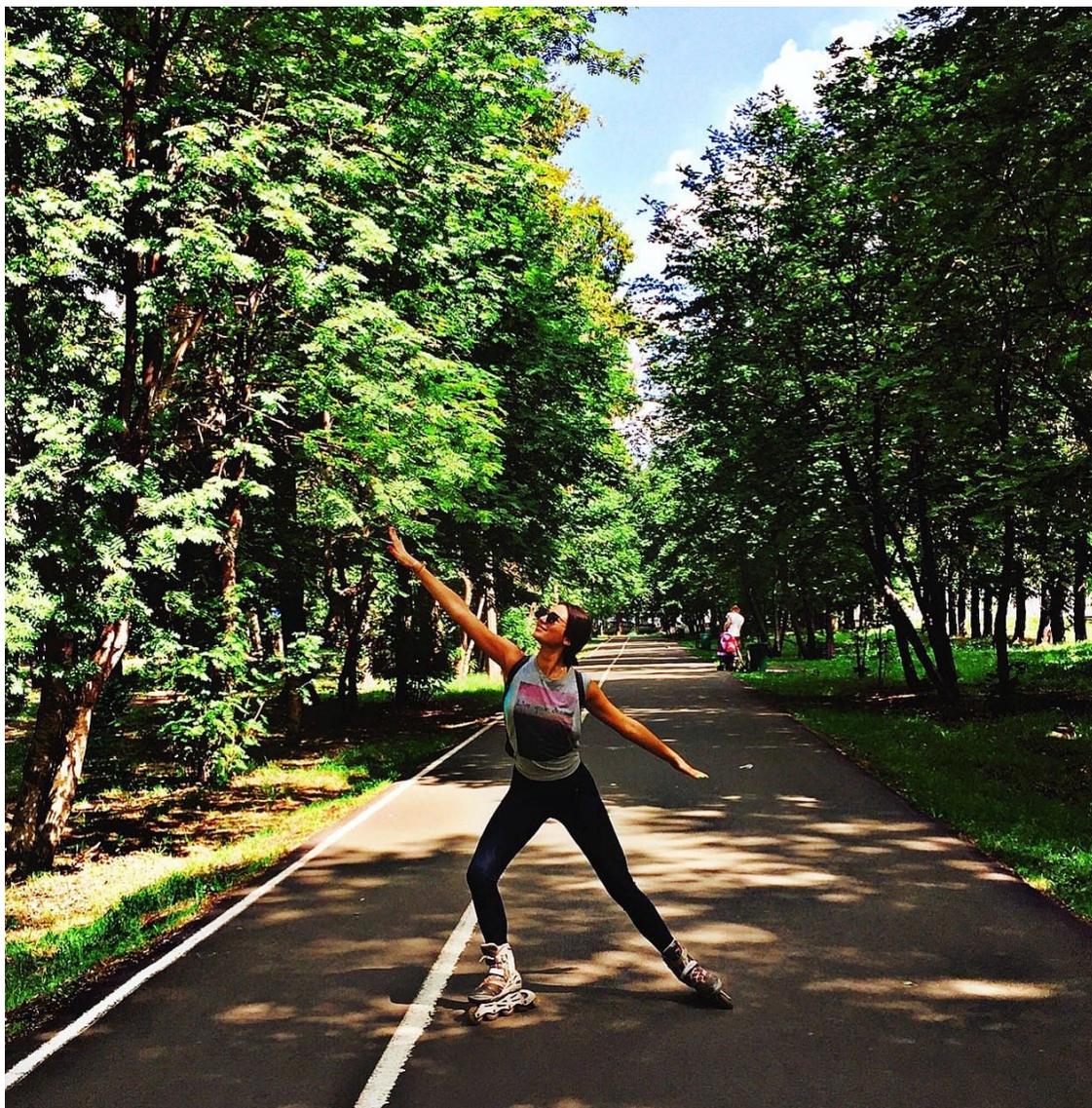
# **СПОРТОТЕРАПІЯ**

**Выполнила студентка группы БУХ-18-9**

**Задорина Анастасия Павловна**

# Спорт – лучший женский антидепрессант!

Спортотерапия – это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, которые не только благотворно влияют на зажатые и напряженные мышцы, приводя их в тонус и расслабляя, но и оказывает воздействие на ген VGF, способствующий образованию естественного антидепрессанта в организме.



# Принципы спортотерапии

1. Негэнтропийный  
(Восстановление целостности  
организма, упорядоченность);

2. Отношения заболевания, как  
к естественному и  
целесообразному процессу;

3. Приоритет потребностей и  
влечений как драйверов;



4. Принцип активности;

5. Принцип эффективности;

6. Принцип приоритета мифа  
больного;

7. Субъект - объектные  
отношения.



**Если не бегаешь, пока оров, придется побегать, когда заболеешь.  
-Гораций**

Бег и физические упражнения помогают всем и при любой депрессии (вне зависимости от тяжести). Любые физические нагрузки увеличивают выработку эндорфинов, что приводит к повышению настроения.

# Виды спорта

Акробатика;

Баскетбол;

Легкая атлетика;

Лыжный спорт;

Плавание;

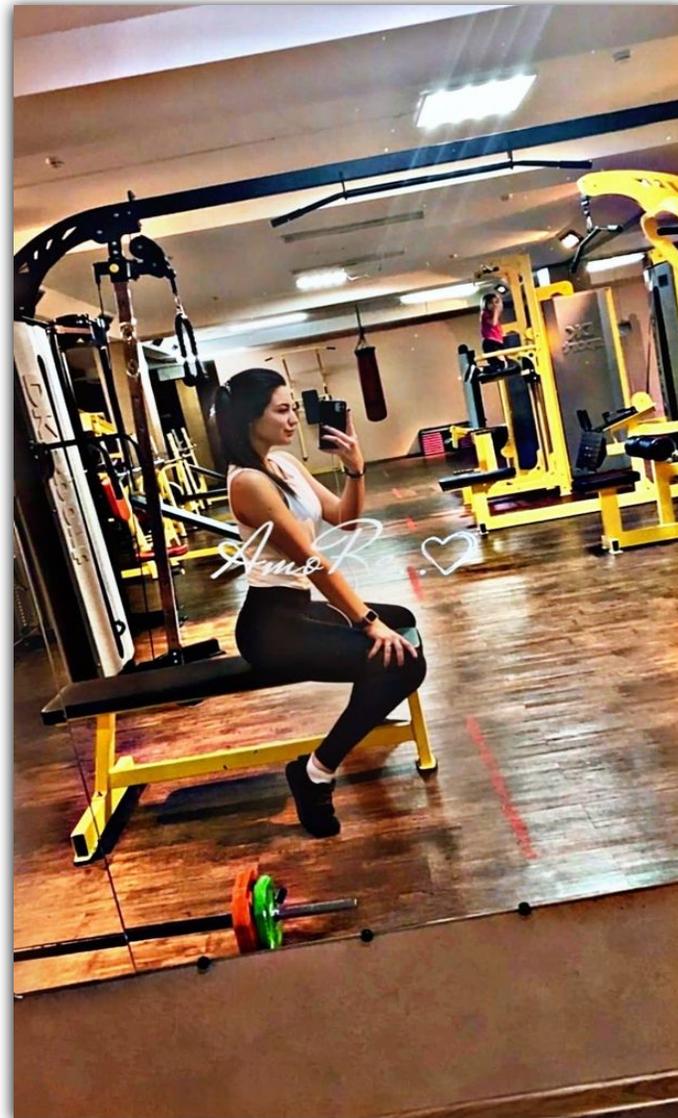
Прыжки в воду;

Тяжёлая атлетика;

Волейбол;

Синхронное плавание;

Спортивная аэробика;



Спортивная гимнастика;

Туризм;

Фигурное катание;

Хоккей;

Хоккей с мячом;

Художественная гимнастика;

Экстремальные виды спорта;

Единоборства;

Бодибилдинг;

Конный спорт.

# Дыхательные упражнения

1. «повторное дыхание»: вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Прodelайте 10 циклов этого дыхательного упражнения;
2. цикл 4-4-8 (вдох — на 4 счета, задержка дыхания — на 4 счета, выдох — на 8 счетов);
3. цикл 4-8-12 (вдох — на 4 счета, задержка дыхания — на 8 счетов, выдох — на 12 счетов).

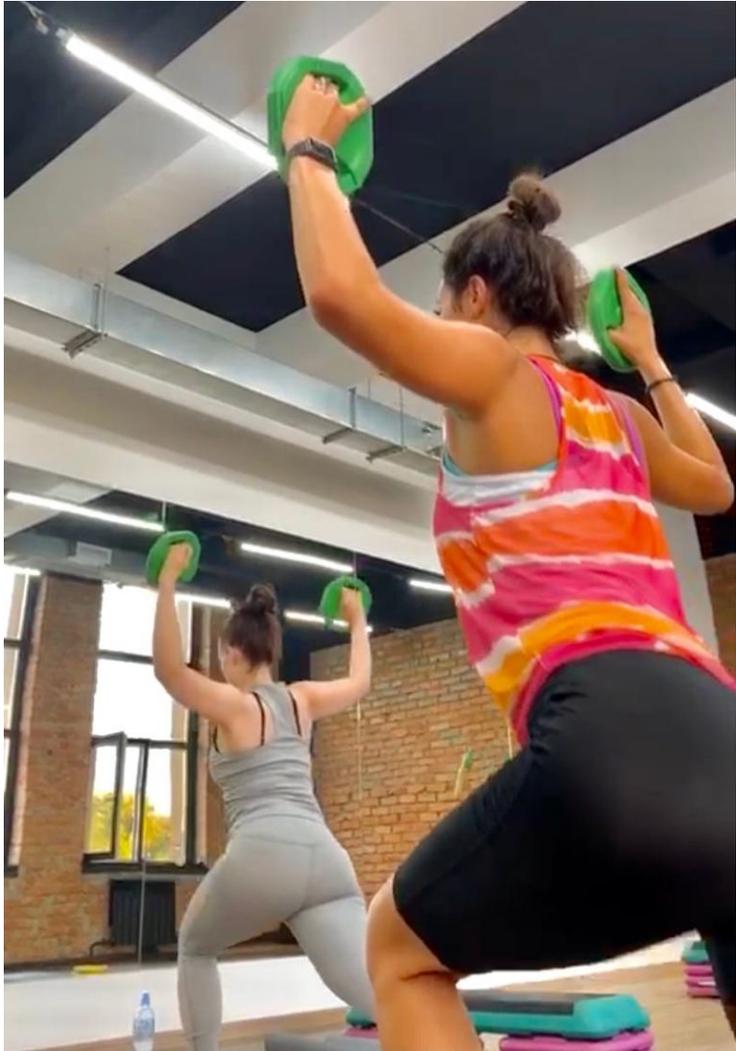


# «Антистрессовая» прививка

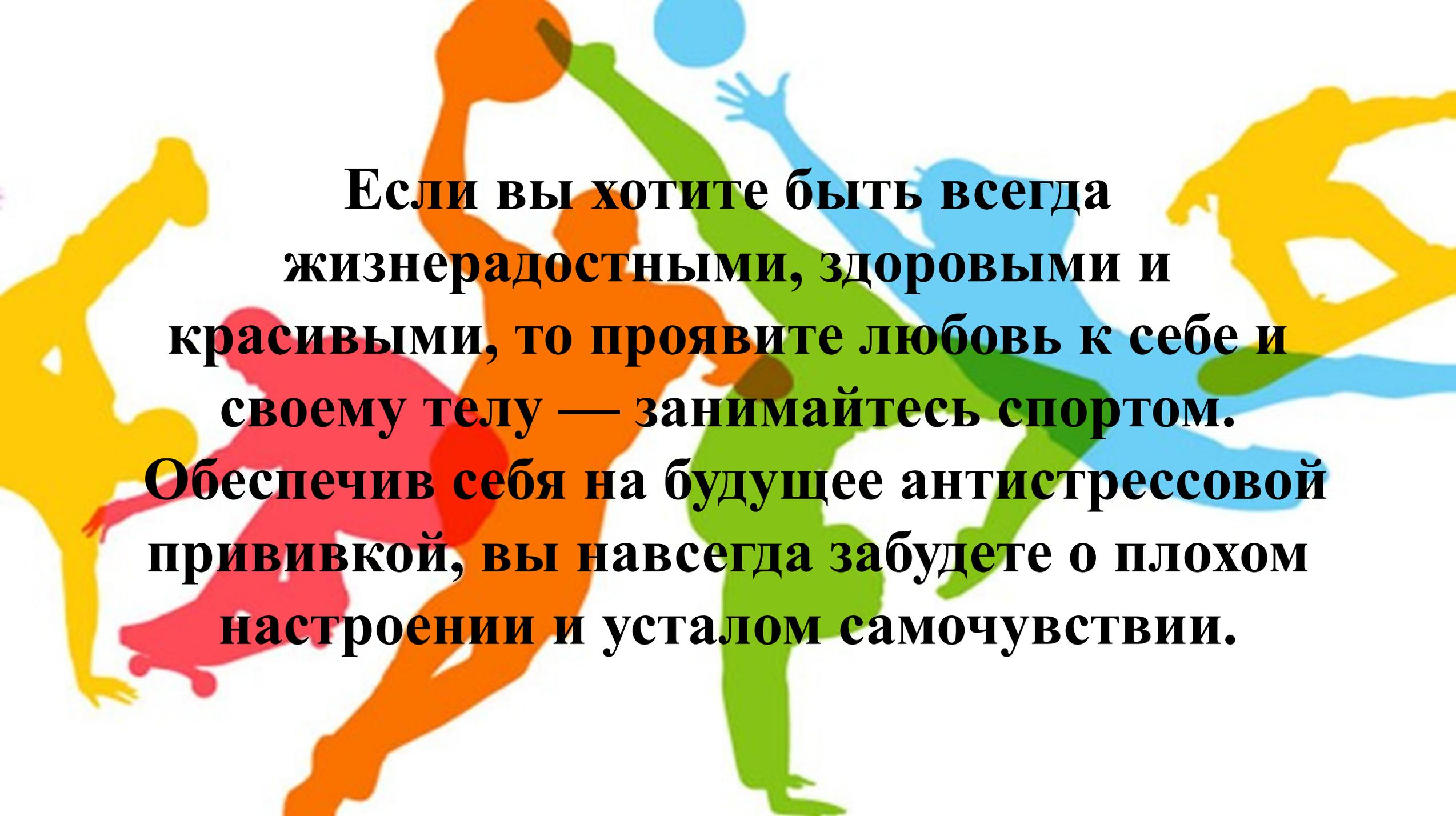


Не стоит думать, что одного занятия в неделю вполне хватит. Спорт должен стать частью вашей активной жизни. Велопрогулка, гимнастика, плавание, танцы, йога, спортивная ходьба, посещение спортзала или просто домашний комплекс упражнений — решать только вам. Для получения желаемого результата, достаточно заниматься примерно по полчаса в день. Выбранная физическая нагрузка должна приносить истинное удовольствие: принимать ее следует не как «горькую пилюлю», а как «сладкую витаминку».

# Мотивация к спорту



1. Красивая спортивная одежда;
2. Хороший спортивный зал;
3. Высококвалифицированный тренер.



**Если вы хотите быть всегда  
жизнерадостными, здоровыми и  
красивыми, то проявите любовь к себе и  
своему телу — занимайтесь спортом.  
Обеспечив себя на будущее антистрессовой  
прививкой, вы навсегда забудете о плохом  
настроении и усталом самочувствии.**