

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТА И ЭКОНОМИКИ В СПОРТЕ

**СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ:  
ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ,  
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ**

IX Международная  
научно-практическая конференция  
Челябинск, 30 апреля 2020 г.

Челябинск  
2020

**ББК 65.291.21**  
**УДК 378:796**  
**С 40**

Рекомендовано к изданию  
Советом по качеству УралГУФК  
Протокол № 7 от 20 апреля 2020 г.

Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : сб. науч. тр. ; IX Междунар. науч.-практ. конф. ; Челябинск, 30 апреля 2020 г. / под ред. проф. С. Г. Сериков. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 318 с.

**ISBN 978-5-93216-562-1**

Редакционная коллегия:  
д.п.н., профессор С. Г. Сериков  
к.п.н., доцент О. А. Клестова

**ББК 65.291.21**  
**УДК 378:796**

© УралГУФК, 2020  
© Коллектив авторов, 2020

|   |     |
|---|-----|
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК КОМПОНЕНТ<br>ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЫ КАЧЕСТВА<br>Соловьева Р. О., Зотин В. В. ....  | 263 |
| ЕЩЕ РАЗ О РОЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ<br>В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ<br>Сороковых Г. В. ....  | 268 |
| ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ КАЧЕСТВА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ<br>Сугирбекова С. Р. ....   | 273 |
| ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫСШЕГО<br>ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА<br>Ткачева Е. А. ....  | 278 |
| СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ<br>ИНОЯЗЫЧНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩЕГО ПОЛИТОЛОГА<br>Харитоновна А. В. ....  | 283 |
| КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (НА ПРИМЕРЕ КУРСА<br>«КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА»)<br>Чиркова Н. В. ....  | 289 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И УНИВЕРСАЛЬНЫХ<br>КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ<br>СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ<br>(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)<br>Шабурникова Ю. Н. .... | 296 |
| РОЛЬ СТУДЕНТА В МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br>Шаповалова В. И. ....   | 300 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ<br>ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ<br>ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ НА СОВРЕМЕННОМ РЫНКЕ ТРУДА<br>Швацкий А. Ю. ....  | 305 |
| О РОЛИ НАРОДНОГО ХОРОВОГО ПЕНИЯ В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ<br>Шутова Л. И. ....  | 310 |
| ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕПРЕССИЮ СТУДЕНТОВ<br>Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько ....   | 314 |

практична конференция «Найновите постижения на европейската наука», 17-25 юни, 2012. Том 10. Педагогически науки. – София : «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2012. – 80 с. – С. 72-75.

12. Жаркова, Т. И. *Oural, mon pays natal*. Учебное пособие по краеведению для старшеклассников и абитуриентов на французском языке. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ «Факел», 1998. – 86 с.

13. Жарков, Т. И. *Rendez-vous avec la chanson française*. Сборник песен на французском языке. – Челябинск : Изд-во «Факел», 1998. – 224 с.

14. Сороковых, Г. В. Субъектно-деятельностный подход в лингвистической подготовке студентов / Г. В. Сороковых ; Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 2003.

15. Формирование фонетического навыка речи. Современные тенденции обучения и опыт диверсификации. Монография / Под науч. ред. Г. В. Сороковых, Т. И. Жарковой. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 224 с.

16. Формирование мотивации к предметам гуманитарного цикла в экономическом вузе. Монография / Под науч. ред. Т. И. Жарковой. – Челябинск : Уральская Академия, 2017. – 142 с.

17. Zharkova T.I. *Non verbal. Détendez-vous! // Le Français dans le monde*. – 2004. – 331. – P. 77.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕПРЕССИЮ СТУДЕНТОВ**

**Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько**

Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия

## **INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON DEPRESSION OF STUDENTS**

**Yaqun Zhang, T. A. Shilko**

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Депрессия - это распространенная проблема со здоровьем, занимающая третье место после сердечных и респираторных заболеваний как основной причины инвалидности. Есть основания полагать, что студенты подвержены более высокому риску депрессии. Физическая культура не только укрепляет физическое здоровье, но физическая культура также считается хорошим способом облегчения и предотвращения депрессии у студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, депрессия, студенты, психическое здоровье.

Depression is a common health problem that ranks third after heart and respiratory diseases as the main cause of disability. There is reason to believe that students are at a higher risk of depression. Physical education not only enhances physical health, but physical education is also considered a good way to alleviate and prevent depression in students.

**Keywords:** physical education, depression, students, mental health.

Депрессия – это распространенная проблема со здоровьем, занимающая третье место после сердечных и респираторных заболеваний как основной причины инвалидности. Хотя в отдельных группах населения, таких как подростки или пожилые люди, растет озабоченность по поводу депрессии, про-

блеме депрессии у студентов уделяется относительно мало внимания, несмотря на свидетельства неуклонного роста числа депрессивных студентов. Студенты – это особая группа людей, которые переживают критический переходный период, в течение которого они переходят из подросткового возраста во взрослую жизнь и могут быть одним из самых стрессовых периодов в жизни человека. Исследования показали, что депрессия у студентов университетов отмечается во всем мире, и распространенность заболевания увеличивается. Средний возраст начала также снижается, что делает депрессию особенно заметной проблемной областью для студентов. Физическая культура не только укрепляет физическое здоровье, но физическая культура также считается хорошим способом облегчения и предотвращения депрессии у студентов [3].

*Цель исследований.* Изучить влияние физической культуры на депрессию студентов.

*Материал и методы.* Изучение, анализ и синтез научно-методической литературы.

*Результаты исследования.* Депрессия на этой ранней стадии жизни может привести к накоплению негативных последствий для взрослой жизни через ее влияние на перспективы карьерного роста и социальные отношения. Хотя, возможно, студенты университетов имеют больше преимуществ в социально-экономическом плане, что считается защитой от депрессии, существует множество факторов, которые могут повысить уязвимость студентов к депрессии. Эти факторы включают изменения в образе жизни, приводящие к нарушениям сна и питания, финансовым стрессам, изменениям в семейных отношениях, академическим беспокойствам.

Исследования показали, что около 13–20% людей имеют тенденцию к депрессии в течение жизни, а их распространенность в течение жизни составляет 6,1% – 9,5%. Данные показывают, что у каждого десятого мужчины может быть депрессия, а у каждой пятой женщины депрессия. В мире около 120–200 миллионов человек страдают от этой болезни. По оценкам, в Китае от 20 до 50 миллионов человек страдают депрессией. Некоторые опросы показывают, что распространенность депрессии среди студентов составляет 23,66%. У некоторых студентов возникают мысли о самоубийстве и суицидальном поведении из-за депрессии [7]

Кроме того, в 10 странах Северной Америки, Латинской Америки, Европы и Азии был проведен общенациональный межнациональный опрос по распространенности депрессии, в котором средний показатель распространенности составил 9,8%. Распространенность депрессивных расстройств у студентов составляет 30,6%, что значительно выше, чем в общей популяции [2].

Попытка поддерживать хорошие оценки, планировать будущее, часто вызывает беспокойство у многих студентов. В качестве реакции на этот стресс некоторые студенты впадают в депрессию. Они обнаруживают, что не могут собраться вместе. Они могут все время плакать, пропускать уроки или изолировать себя, не осознавая, что находятся в депрессии. Депрессия рассматривается как мульти проблемное расстройство, которое приводит к ухудшению межличностного, социального и профессионального функциони-

рования. Основной характеристикой депрессии является потеря позитивного аффекта, которая проявляется в ряде симптомов, включая нарушение сна, отсутствие самообслуживания, плохую концентрацию, беспокойство и отсутствие интереса к повседневным переживаниям [1].

*Экспериментальные исследования показали, что физические упражнения* могут улучшить физическое здоровье и оказать положительное влияние на психическое здоровье людей. Исследования показали, что африканские танцы и йога могут облегчить депрессию и стресс у студентов. Китайские исследователи обнаружили, что физические упражнения могут не только улучшить физическую функцию, но и эффективно улучшить состояние депрессии, что имеет большое значение для укрепления психического здоровья студентов колледжа и снижения частоты возникновения депрессии. Китайские исследователи считают, что университеты должны придавать большое значение физическим упражнениям студентов и могут организовывать различные виды физической активности, чтобы побудить студентов участвовать в физических упражнениях. Упражнения низкой интенсивности могут облегчить депрессию у студентов. Макаров считает, что Цигун имеет положительное и значительное преимущество в улучшении психического здоровья студентов, что помогает студентам колледжа справляться с различными психологическими проблемами и облегчать депрессию студентов [4]. Эксперты из Томского государственного университета провели экспериментальное исследование и обнаружили, что физическая культура может положительно влиять на стресс и депрессию студентов [5]. Другие исследования указывают на то, что волейбол может уменьшить стресс и депрессию у студентов более эффективно, чем в других видах спорта [6].

*Заключение.* Накапливаются данные, свидетельствующие о том, что депрессия представляет собой серьезную проблему для здоровья среди населения университетов, в среднем около трети пострадавших студентов. Большое количество исследований показали, что физические упражнения могут эффективно облегчить депрессию. Поэтому студенты должны участвовать в физических упражнениях, которые могут укрепить физическое здоровье, а также укрепить психическое здоровье и предотвратить депрессию.

#### **Литературы**

1. Алто-Сетяля, Т. Один месяц распространенности депрессии и других расстройств DSM-IV среди молодых людей. *Психологическая Медицина* Один месяц распространенности депрессии и других расстройств DSM-IV среди молодых людей // *Психологическая Медицина*. 2001; № 31. С.791-801.

2. Ангст, Дж. Гендерные различия при депрессии. Эпидемиологические данные европейских исследований DEPRES I и II // *Европейский архив психиатрии и клинической неврологии*. 2002, № 252. С.201-209.

3. Бен-Эзра, М., Эссар Н. Депрессия и тревожность в развивающихся странах // *Ланцет*. 2004. № 364. С.1488-1523.

4. Макаров, А. В. Гимнастика цигун на занятиях по физическому воспитанию со студентами вуза / Макаров А. В., Шубина М. В., Полубоярцев С. А. // В сборнике: общество. наука. инновации (нпк-2017) сборник статей. Всероссийская ежегодная научно-практическая конференция. Вятский государственный университет. 2017. С. 6180-6184.

5. Шилько, В. Г. Изменение значимости факторов стресса у студенток в процессе занятий фитнесом / Шилько В. Г., Шилько Т. А., Потовская Е. С., Крупицкая О. Н., Шарфеева А. Б. // *Теория и практика физической культуры*. 2018. № 10. С. 57-59.

6. Шилько, В. Г. Средства оптимизации стрессовых состояний студентов, занимающихся физической культурой / Шилько В. Г., Шилько Т. А., Потовская Е. С., Крупичка О. Н. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 86-88.

7. Ян Сюэха. Эпидемиологическое исследование симптомов депрессии у 3744 студентов. // Китайский журнал психологии здоровья. 2007, № 6. С.501.