

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Материалы  
Всероссийской научно-методической конференции  
с международным участием

Иркутск, 25 ноября 2022 г.



ISBN 978-5-9624-2116-2

**Редакционная коллегия:**

А. И. Вокин, канд. биол. наук, доц.  
И. И. Плотникова, канд. пед. наук, доц.  
С. Ф. Марчукова, канд. психол. наук

**Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе : материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием.** Иркутск, 25 ноября 2022 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [редкол.: А. И. Вокин, И. И. Плотникова, С. Ф. Марчукова]. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2023. – 1 электронный оптический диск (CD-ROM). – Заглавие с этикетки диска.

**ISBN 978-5-9624-2116-2**

Представлены методические, практические и исследовательские материалы, посвященные вопросам теории и практики развития физической культуры и спорта в вузе. В статьях отражены исследования отечественных и зарубежных авторов по внедрению инновационных технологий в педагогический и тренировочный процессы физической культуры и спорта, вопросы изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни, психологических, морфофункциональных характеристик студентов, описаны технологии новых видов спорта.

Предназначено для руководителей спортивных организаций, тренеров, преподавателей образовательных учреждений различных уровней, учителей физической культуры, инструкторов физической и адаптивной физической культуры, студентов, магистрантов, аспирантов и лиц, интересующихся проблематикой и ведущих здоровый образ жизни.

*Ответственность за точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.*

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Иркутский государственный университет»

664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1; тел. +7 (3952) 51-19-00  
Издательство ИГУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124  
тел. +7 (3952) 52-18-53; e-mail: izdat@lawinstitut.ru

Подписано к использованию 24.01.2023. Тираж 15 экз. Объем 3,28 Мб.

---

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Тип компьютера, процессор, частота:  | 32-разрядный процессор, 1 ГГц или выше               |
| Оперативная память (RAM):            | 256 МБ   |
| Необходимо на винчестере:            | 320 МБ   |
| Операционные системы:                | ОС Microsoft® Windows® XP, 7, 8 или 8.1. ОС Mac OS X |
| Видеосистема:                        | Разрешение экрана 1024x768                           |
| Акустическая система:                | Не требуется   |
| Дополнительное оборудование:         | Не требуется   |
| Дополнительные программные средства: | Adobe Reader 6 или выше                              |

Секция 2  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ.  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ**

УДК 378.172

**Физические упражнения  
для профилактики сколиоза у студентов**

Студент **Е. Д. Дальбакова**  
Старший преподаватель **С. Ф. Марчукова**  
*Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

Для поддержания позвоночника в имеющемся состоянии и коррекции различных форм сколиоза представлен комплекс физических упражнений и рекомендации.

**Ключевые слова:** физические упражнения, искривление позвоночника, профилактика сколиоза.

**Physical Exercises for the Prevention of Scoliosis in Students**

Student **E. D. Dalbakova**  
Senior Lecturer **S. F. Marchukova**  
*Irkutsk State University, Irkutsk*

To maintain the spine in its current state and correct various forms of scoliosis, this paper presents a set of physical exercises and recommendations.

**Keywords:** physical exercises, spinal curvature, spinal diseases, prevention of scoliosis.

Проблема искривления позвоночника не нова. Однако последние годы, особенно с появлением гаджетов, приобретает массовый характер.

Искривленный позвоночник влияет не только на фигуру, но и на работоспособность и функциональность всего организма. Из существующего многообразия нарушений позвоночника, в нашей работе более подробно остановимся на рассмотрении сколиоза.

Сколиоз – трехплоскостная деформация позвоночника у человека. Искривление может быть врожденным, приобретенным и посттравматическим. Глядя на человека с таким заболеванием, видны перекошенные плечи и таз. При наклоне вперед ярко выражена асимметрия спины.

Основными причинами нарушений опорно-двигательной системы, в частности сколиоза, являются [1]: неправильный образ жизни: несбалансированный режим труда и отдыха, сидячая работа, длительные вынужденные позы, что характерно для студенческой поры, в отличие от существующих стереотипов, что «студенчество – самая активная и беспечная пора».

Точный диагноз установить может только специалист. Однако даже при визуальном осмотре можно обнаружить проблему с позвоночником. В нашей работе был проведен визуальный осмотр 14 студентов, занимающихся физической культурой в основной группе. Студенты 2-го курса, факультета гуманитарного профиля: 5 юношей и 9 девушек.

Было условно определено: асимметрия > 3 см (ярко выражена), асимметрия < 3 см (слегка заметна).

Результаты, на наш взгляд, требуют незамедлительного действия.

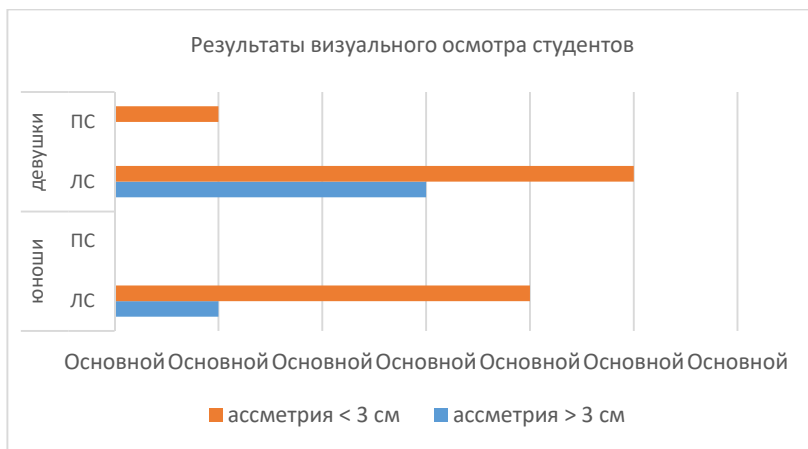


Рис. Гистограмма полученных результатов

Из осмотренных респондентов только у 1 девушки (7 %) была ровная спина и плечи находились на одном уровне. У 10 студентов (71 %) наблюдалась ярко выраженная асимметрия позвоночника, причем только у 1 (7 %) асимметрия была выражена справа, у остальных 4

(29 %) молодых людей и 5 (36 %) девушек – слева. Слегка заметная асимметрия была обнаружена у 1 (7 %) юноши и 3 (21 %) девушек, у всех с левой стороны.

Мы можем предположить, что ведущей рукой у большинства студентов является – правая. «Перегруз» правой стороны и способствует левосторонней деформации позвоночника.

Данная тема представляет интерес и может быть продолжено изучение более подробно, мы рассмотрим необходимость и важность выполнения физических упражнений в корректировке имеющейся проблемы.

Одним из вариантов исправления искривления позвоночника являются физические упражнения, но важно учесть, что следует проконсультироваться со специалистом.

Физические упражнения – это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания [1].

Обращаясь к истории решения исследуемой проблемы, следует отметить, что в «1805 году Пер Хенрик Линг разработал метод лечения искривления путем гимнастики, совмещенной с массажем – кинезиотерапия– это терапия движением» [2]. Таким образом, больной человек повторяет одни и те же упражнения, влияя на систему мышц, связок, суставов. В кинезиотерапии различают два вида: активную и пассивную. Активная кинезиотерапия заключается в активной трудовой деятельности, а пассивная – в массаже, мануальной терапии.

Предлагаем комплекс упражнений для позвоночника.

Перед любыми упражнениями необходимо выполнить разминку, а по окончании комплекса – восстановить свое состояние – заминку. При выполнении упражнений спина должна быть прямой и ровной. Обращайте внимание на дыхание: дышать надо умеренно и спокойно;

1. И. п. ноги на ширине плеч, плечевые круговые вращения вперед и назад. Сделать 20 раз.

2. И. п. Поднимите руки до уровня плеч ладонками вверх. Согните локти, пододвигая ладонки к плечам. Зафиксируйте положение и делайте плавный отвод рук назад, чтоб лопатки соприкасались.

3. Подтягивание локтей к противоположным коленям. К каждой ноге по 10 раз.

4. Упражнение перекат. Ноги шире плеч, садитесь на правую ногу, а левую тяните, и наоборот. По 10 раз на каждую ногу.

5. Наклоны вправо-влево возле стены. Для этого необходимо поставить ноги на ширине плеч, левую руку на левый бок, а правую руку поднять над головой и дотянуться до стены, и наоборот. Повторить 10 раз.

6. Звездочка. Для этого необходимо лечь на живот на пол или на коврик. Вытянуть ноги и руки выше головы. Одновременно их поднять и продержаться в таком положении не менее 10 с.

7. Кобра (бхуджангасана). Для этого необходимо лечь на живот на пол или на коврик. Вытянуть ноги вдоль туловища, а руки поставить на уровне груди. И медленно выпрямляете руки, поднимая верхнюю часть тела. Продержаться в таком положении не менее 10 с.

8. Кошка – сердится и ласкается. И. п. стоя на коленях и уперевшись руками в пол, прогнуться спиной к полу и наверх.

9. Подтягивание ног, обхватив их руками, к животу лежа.

10. Поза младенца. И. п. сидя на коленях, руки поднять над головой, и наклонять туловище к полу, пытаясь коснуться лбом до пола. Минимум 15 с.

11. Наклоны к ногам. И. п. сидя на пол, руки над головой, выпрямить спину и максимально наклон вперед. Не менее 15 секунд.

12. Колобок. И. п. ложимся на коврик, поджимаем ноги к груди, обхватываем руками ноги и перекатываемся справа-налево, и обратно. Выполнять 20 секунд минимум.

13. Упражнение со спортивным валиком. И. п. Ложимся на коврик спиной, руки и ноги положить вдоль тела, под поясницу положить спортивный валик и медленно спускаться вниз (валик должен подниматься к плечам).

Между упражнениями должен быть отдых не меньше 1 мин.

Упражнения, которые следует исключить или выполнять с особой осторожностью при любых искривлениях позвоночника: висеть и подтягиваться на турнике, кувырки, подъем тяжелых предметов (штанги) и др.

Помимо физических упражнений стоит следить за положением осанки, будь то сидя, лежа, или стоя. Для ровной осанки рекомендуется встать возле стены, прижать затылок, лопатки, ягодицы и пятки, запомнить это положение и находится в нем несколько раз в день.

Также не стоит находиться в длительных зафиксированных позах. Если стоя, то лучше опираться на одну ногу и менять опору на другую каждые 15 мин. Если же работа за компьютером, то верхняя граница монитора должна быть на уровне глаз, голова прямая, шея чуть согнута, спина прямая, а ноги в коленных суставах под прямым углом (90°), стопы свободно стоят на полу.

Рекомендуется исключать возможность лежа читать, смотреть ТВ, работать в наклоне, избегать резких движений, особенно с тяжелым грузом в руках или на спине. Чередовать виды деятельности.

Следует отметить важность питания: избыточный вес тоже ведет к изменению формы позвоночника. Пища должна быть сбалансированной, чтобы в организм поступали необходимые вещества и микроэлементы. Необходимые для нормального функционирования опорно-двигательной системы.

Укрепление мышечного корсета также важное условие поддержания в здоровом состоянии позвоночника.

Все эти правила общедоступны. Следует понимать, что их соблюдение поможет позвоночнику выполнять свои функции и даже избежать болей в спине.

В завершение отметим, что позвоночник – «жизненный фундамент организма человека» [1]. При его болезни страдают все органы. Профилактикой заболеваний позвоночника является бережное отношение.

Естественно, несколько простых упражнений, проводимых регулярно, не могут полностью нейтрализовать многолетнее воздействие на позвоночник, приводящее к его искривлению, однако, способны облегчить и предотвратить ухудшение состояния.

### **Литература**

1. Геренова Ж. С., Димитров Т. К., Трайковска-Димитрова А. Физические упражнения на рабочем месте для профилактики заболеваний позвоночника. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-na-rabochem-meste-dlya-profilaktiki-zabolevaniy-pozvonochnika> (дата обращения: 23.10.2022)
2. Копылова В. В., Рыбина Л. Д. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-pozvonochnika> (дата обращения: 23.10.2022)

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>Алдиабат И. М. И., Алдиабат Х. Т. А., Кудрявцев М. Д.</b> Анализ эффективности управления деятельностью студенческих спортивных клубов Российской Федерации и Иордании .....   | 5  |
| <b>Алдиабат И. М. И., Алдиабат Х. Т. А., Кудрявцев М. Д.</b> Проблемы организации деятельности студенческих спортивных клубов в высших учебных заведениях .....   | 9  |
| <b>Алдиабат Х. Т. А., Алдиабат И. М. И., Кудрявцев М. Д.</b> Круговая тренировка для развития силовых способностей у футболистов .....  | 12 |
| <b>Алдиабат Х. Т. А., Алдиабат И. М. Ибрагим, Кудрявцев М. Д., Лепилина Т. В.</b> Физическая подготовка студентов-футболистов на основе применения метода круговой тренировки .....   | 17 |
| <b>Алейник В. В., Матвеева И. С.</b> Мотивационная составляющая как часть развития студенческого спорта .....   | 22 |
| <b>Александрович О. Ю., Горелик А. А., Зырянова К. М.</b> Сравнение результатов физических испытаний студентов факультета бизнес-коммуникаций и информатики и Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций ..... | 25 |
| <b>Александрович О. Ю., Калашникова Р. В., Займудинова Д. Ф.</b> Роль физической культуры в образовательных учреждениях .....   | 30 |
| <b>Александрович О. Ю., Константинов Р. В., Шишкина А. А.</b> Физкультурное занятие как основная форма организованного обучения физическим упражнениям в школе .....  | 36 |
| <b>Бесхлебный В. А., Матвеева И. С.</b> Использование 3Д-технологий в тренировочном процессе .....  | 41 |
| <b>Бонько Т. И., Ницина О. А., Богомолов Э. А.</b> Развитие экономичности бега у студентов как фактора повышения спортивной результативности .....  | 45 |
| <b>Бонько Т. И., Ницина О. А., Буркова А. Н.</b> Тенденции и проблемы развития студенческой лёгкой атлетики в вузах нефизкультурного профиля .....  | 50 |
| <b>Братцев И. С., Чебанова М. А., Колотыгина Д. В.</b> Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом .....   | 56 |
| <b>Грузенкин В. И., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Лепилина Т. В.</b> Модернизация преподавания физической культуры в вузе .....   | 60 |
| <b>Ежов С. Ю., Чумак В. В., Захарова Л. В., Кудрявцев М. Д.</b> Особенности занятий новым видом спорта «Бенчрест» .....   | 63 |
| <b>Колобов С. В., Храмовских Д. А., Марчукова С. Ф., Королев А. А.</b> Аэротрубный вид спорта в Иркутской области .....   | 67 |
| <b>Кривов П. С., Еремеев Д. М., Доленко Н. В., Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И.</b> Физическая культура и спорт в образовательном пространстве .....   | 63 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Матвеев В. С., Давиденко И. В.</b> Street Workout: история возникновения .....  | 73  |
| <b>Павлов А. Н.</b> Соревнования по спортивному ориентированию как средство формирования профессионально важных качеств геолога.....                                       | 80  |
| <b>Павлов А. Н., Шелякин Е. А., Савин И. В.</b> Спортизация физического воспитания в вузе на примере Юридического института Иркутского государственного университета ..... | 86  |
| <b>Пружинин К. Н., Пружинина М. В.</b> Тенденции развития непрерывного профессионального физкультурного образования педагогических работников .....                        | 92  |
| <b>Пурик А. А., Плотников Д. С.</b> Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации .....  | 96  |
| <b>Слонимская Л. И., Еремчук В. Ю., Богатова И. И.</b> Современная интерпретация метода круговой тренировки .....  | 102 |
| <b>Ташиян А. А., Медведь Т. О.</b> Факторы развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России .....  | 110 |
| <b>Хашин В. Д., Муханов В. П., Кудрявцев М. Д.</b> Определение здорового образа жизни и его роли в обеспечении здоровья студента .....                                     | 116 |
| <b>Ячменева А. О.</b> Фитнес-аэробика как вариативная форма гимнастики в учебном процессе физического воспитания в школе .....   | 119 |

СЕКЦИЯ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА В ВУЗЕ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Дальбакова Е. Д., Марчукова С. Ф.</b> Физические упражнения для профилактики сколиоза у студентов .....  | 125 |
| <b>Клименко А. А., Малай А. Е.</b> Важность педагогического процесса с позиции проблем симметрии на этапах начального обучения видам единоборств .....  | 130 |
| <b>Клименко А. А., Пшеничная С. А.</b> Симметрия – асимметрия с позиции латеральных предпочтений в спорте .....   | 135 |
| <b>Кузекевич В. Р., Русаков А. А.</b> Программа профессиональной пробы для обучающихся выпускных классов «Определение склонности к профессии педагога в области физкультурно-спортивной деятельности» ..... | 139 |
| <b>Лыженкова Р. С.</b> Современная молодежь и здоровый стиль жизни .....  | 146 |
| <b>Москаленко А. Е., Марчукова С. Ф., Серебrenников Д. А.</b> Опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию .....  | 151 |
| <b>Плеханов А. С., Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И., Галимова А. Г.</b> Адаптивная и оздоровительная физическая культура .....   | 155 |
| <b>Распопова П. С., Худяков В. Б., Марчукова С. Ф.</b> Индивидуально-типологические особенности спортсменов единоборств .....   | 159 |
| <b>Слонимская Л. И., Кулешова О. В., Плотникова И. И.</b> Необходимость применения оздоровительных и рекреационных средств физического воспитания на элективных занятиях физической культурой в вузе .....  | 163 |
| <b>Фирсова Е. Н.</b> Особенности адаптивного физического воспитания с детьми при задержке психического развития .....   | 168 |