



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Материалы IX Международной  
научно-методической конференции



ISBN 978-5-9624-2063-9

Иркутск, 23 июня 2022 г.

УДК 796  
ББК 75  
Ф50

**Редакционная коллегия:**

*А. И. Вокин, канд. биол. наук, доц.  
И. И. Плотникова, канд. пед. наук, доц., заведующая ФОЦ ИГУ;  
С. Ф. Марчукова, канд. психол. наук  
О. В. Лимаренко, канд. пед. наук, доц.*

**Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации** : материалы IX Международной научно-методической конференции. Иркутск, 23 июня 2022 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». – Иркутск : Издательство ИГУ, 2022. – 1 электронный оптический диск. (CD-ROM). – Заглавие с этикетки диска. <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-2063-9.2022.1-198>  
**ISBN 978-5-9624-2063-9**

Представлены методические, практические и исследовательские материалы, посвященные вопросам медико-биологических, психофизиологических аспектов физической культуры и спорта. В статьях отражены исследования отечественных и зарубежных авторов по внедрению инновационных технологий в педагогический и тренировочный процессы физической культуры и спорта и вопросы изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни, психологических, морфофункциональных характеристик студентов. Предназначено для руководителей спортивных организаций, тренеров, преподавателей образовательных учреждений различных уровней, учителей физической культуры, инструкторов физической и адаптивной физической культуры, студентов, магистрантов, аспирантов и интересующихся здоровьесберегающими технологиями.

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Иркутский государственный университет»  
664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1; тел. (3952) 24-34-53  
Издательство ИГУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124  
тел. (3952) 52-18-53; e-mail: [izdat@lawinstitut.ru](mailto:izdat@lawinstitut.ru)

Подписано к использованию 15.07.2022. Тираж 15 экз. Объем 8,2 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

УДК 612.336

## **Расстройство пищевого поведения: диеты и физические упражнения**

Студентка **В. А. Чойбсонова**

Студент **Гао Кани**

Старший преподаватель, кандидат  
психологических наук **С. Ф. Марчукова**

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия*

Рассматривается актуальный на сегодняшний день вопрос про расстройство пищевого поведения, его влияния на повседневную жизнь человека, вредные и полезные диеты, а также физические упражнения для поддержания уровня здоровья в теле.

**Ключевые слова:** расстройство пищевого поведения, диеты, физические упражнения.

### **Eating Disorder: Diets and Exercise**

Student **V. A. Choibsonova**

Student **Gao Kani**

Senior Lecturer, Candidate of Psychological Sciences **S. F. Marchukova**

*Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation*

This article discusses the current issue of eating disorder, its impact on a person's daily life, harmful and healthy diets, as well as physical exercises to maintain the level of health in the body.

**Keywords:** eating disorder, diets, exercise.

В современном мире остро стоит проблема расстройства пищевого поведения как у молодежи, так и у более старшего поколения. Оно, как правило, не дает людям, страдающим подобным расстройством, жить привычной для всех жизнью, проявляясь в сильной слабости, утомляемости, снижении либидо, потере веса, задержке роста и т. д.

Расстройство пищевого поведения (РПП) – это состояние, требующее психологического и медицинского вмешательства; неспособность контролировать правильное и своевременное употребление пищи [1]. В тяжелых случаях расстройства пищевого поведения могут вызвать серьезные последствия для здоровья и даже привести к неутешительному исходу, если их не лечить. У людей с РПП могут быть самые разные симптомы. Тем не менее большинство из них включают строгое ограничение еды, пищевые переживания или «очищающее» поведение, такое как искусственно вызванная рвота и чрезмерная физическая нагрузка как «наказание» за съеденную пищу.

Расстройство пищевого поведения подразделяется на несколько типов:

Нервная анорексия – характеризуется низким показателем веса тела, который умышленно поддерживает человек с целью похудения.

Нервная булимия – потребление пищи в большом объеме и последующий за ним этап искусственного вызывания рвоты.

Переедание – потребление большого количества пищи за короткий промежуток времени.

Мышечная дисфория – стремление нарастить большее количество мышечной массы в связи с ошибочным восприятием своего тела как чересчур худого.

Пикацизм – употребление в пищу несъедобных веществ (например, мел).

Мерицизм, или руминационный синдром – отрывание съеденной пищи через какое-то время после приема пищи, а затем ее проглатывание.

Избегание приема пищи – потеря интереса к приему каких-либо видов пищи.

Стоит так же отметить, что люди, страдающие расстройством пищевого поведения, зачастую сталкиваются так же и с депрессией, тревожными расстройствами и химическими зависимостями.

Основной и первостепенной причиной развития в современном мире синдрома расстройства пищевого поведения является неотвратимый прогресс в человеческой культуре.

С появлением культа идеализации красоты и стандартизации физических параметров внешности, люди самостоятельно загнали себя в рамки. В нынешних реалиях, люди, загнанные в эти самые рамки, всеми способами стремятся загнать в них абсолютно посторонних к ним людей, требуя от женщин стройных ног и осиной талии, а от мужчин – крепких мышц.

Под пропаганду стройного телосложения чаще всего попадает женская часть населения, так как именно на женщин общество оказывает наибольшее давление, поощряя конкурсы красоты, рекламные баннеры определенного характера и прочие продукты массовой культуры, вследствие подобного социального влияния женщины истязают свое как физическое, так и ментальное здоровье различными диетами.

Желание иметь стройное телосложение в данном случае обосновывает соблюдение строгой диеты, выражающей в крайне нездоровом ограничении качества и количества пищи, употребляемой в еду. Все бы хорошо, но после периода резких ограничений, начинается период «отката», который проявляется в переедании. Стрессовые факторы же усугубляют ситуацию, заставляя человека метаться между диетой и перееданием.

К счастью, одной лишь диеты недостаточно для того, чтобы вызвать расстройство пищевого поведения. Но каким образом соблюдение диеты может способствовать развитию РПП и как этого избежать?

Неправильное питание сказывается на общем состоянии организма. Зачастую, люди, страдающие от расстройства пищевого поведения, становятся жертвами, так называемого, «эффекта нарушения воздержания». Человек обещает себе похудеть в течении какого-то времени, но, не совладав со своими деланиями и эмоциями, переедает. Приступ переедания возникает в случае неоднократных нарушений диеты и хаотичного приема пищи, сбивающие регуляцию нормального здорового питания: срочное намерение сбросить вес, отсутствие и отключение чувств насыщения.

Таким образом, недолгая диета способна вызвать серотониновую дисфункции в головном мозге, признаками которого являются волнение и беспокойство, спутанное сознание, учащенное сердцебиение и повышение кровяного давления, расширение зрачков, диарея, головные боли, мышечная дрожь, потливость, нарушение координации, ригидность мышц, что может кардинально сказаться на повседневной жизни.

В первую очередь при подозрении формирования неправильного питания, стоит обратить на несколько признаков, которые об этом сигнализируют:

Нарушение режимы питья воды – меньше 1,5–2 литра в день.

Частые периоды переедания – невозможность отказаться от очередного десерта, чувство тяжесть в желудке.

Отсутствие четкого графика приема пищи.

К основным причинам нездоровых пищевых привычек стоит в первую очередь отнести: постоянная спешка и стрессы, ненормированный рабочий график, культурное давление общества, неумение правильно анализировать и корректировать свой рацион питания, крайняя невнимательность и халатное отношение к своему здоровью и телу.

Последствия неправильной диеты и неправильного питания не только избыточный вес, но и так же и недостаток достаточной доли витаминов, микроэлементов, нутриентов, необходимые для предотвращения болезни сердца и сосудов, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта и др.

Так же подобные действия вызывают неудобства в обычной жизни: проблемы со стулом, с суставами, тусклыми волосами, ломкими и тонкими ногтями, нарушением концентрации, внимания и памяти, а также постоянной усталостью и недостатком сил.

Во избежание плачевных последствий неправильных диеты и питания стоит максимально разнообразить свою пищу, в день обязательно съедать по несколько орехов, овощей, молочных продуктов и рыбы. Так же желательно отказаться от жареного, питаться исключительно свежими продуктами и пить больше жидкости.

Не обязательно добиваться стройной фигуры под давлением общественной культуры – это должно быть четки и взвешенным решением, по которому стоит проконсультироваться со специалистом.

В случае, если такой возможности нет, следует в самом начале отказаться от губительных диет, сделав упор на занятия спортом. Для поддержания мышц в тонусе существует огромное множество различных вариантов, но стоит обратить внимание на наиболее безвредные для человеческого здоровья [2]:

Планка – максимально эффективное и универсальное упражнение, позволяющее укреплять мышцы всего тела и держать их в форме. Для выполнения этого упражнения стоит принять упор лежа, приподняв туловище на локтях и носках. Предплечья располагаются параллельно телу, ступни сведены вместе.

Боковая планка – в отличие от классической планки, в этой лишь две точки опоры, что делает его более эффективным из-за большего количества использованных мышц. Чередуите стороны тела, поочередно опираясь только на внешнюю сторону стопы, ладонь или локоть.

Выпады в сторону – упражнение гарантирует подтянутые стройные ноги, укрепление мышц ягодицы. Для выполнения упражнения, стоит встать прямо и выставить ноги на ширине плеч, отвести одну ногу в сторону и начать приседать, слегка сгибая корпус вперед, сохраняя спину прямой.

Подъемы таза – упражнение, направленное на укрепление мышц пресса. Лягте на спину и поднимите ноги вверх на 90 градусов. Теперь начинайте отрывать таз от пола – во время упражнения старайтесь не возвращаться в исходное положение и не дотрагиваться ягодицами до коврика, чтобы добавить мышцам напряжения.

Подъем на носки стоя – простое и эффективное упражнение для икроножных мышц. Опустите пятку ниже того уровня, на котором вы стоите, после чего быстрым движением поднимитесь на носочки. Опускаться старайтесь медленно, чтобы максимально растянуть голеностопные связки.

В завершение хотелось бы сказать, что в современном мире многие люди страдают от расстройства пищевого поведения, не осознавая этого факта, так как данная проблема не возведена в список важных. Подобную установку следует менять, так как РПП не только мешает повседневной жизни, но также оказывает тяжелое моральное и физическое насилие над человеком, который, подверженный, общественной культуре нормализации культа идеальной красоты, не способен самостоятельно справиться с данной проблемой.

На подобное нужно обращать внимание, об этом нужно говорить, так как здоровье каждого человека находится под угрозой.

Стоит отменить различные конкурсы красоты, пропагандирующие нездоровую худобу, так как они прямо или косвенно влияют на здоровье каждой девушки. Нужно дать понять, что желаемого подтянутого, а главное, здорового тела можно добиться не только изнурительными диетами, но и обычными физическими упражнениями.

### **Литература**

1. Расстройство пищевого поведения: лечения и симптомы. URL: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-pishevogo-povedeniya/>
2. Упражнения для поддержания мышц в тонусе: 7 лучших вариантов. URL: <https://beautyhack.ru/telo/fitnes-gid/uprazhneniya-dlya-tonusa-myshc-7-luchshih-variantov>

# СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВУЗЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

<b>Акулов В. Ю., Дунаева М. В.</b> Современные тренажерные технологии для спортсменов боксеров .....	6
<b>Анисимова Е. М.</b> Психология как важнейшая составляющая спорта .....	11
<b>Будыка Е. В., Гладких Р. О., Кузовлев И. В.</b> Анализ регуляторной сферы спортсменов, различающихся латеральной организацией моторных и сенсорных функций .....	17
<b>Захаров М. К.</b> Воспитание дисциплинированности и самоконтроля у обучающихся в процессе занятий физической культурой в высших учебных заведениях .....	25
<b>Калашникова Р. В., Александрович О. Ю., Изотова И. И., Бисюрко К. А.</b> Современные гаджеты для облегчения и совершенствования физической активности в период самоизоляции .....	29
<b>Лимаренко О. В., Лимаренко А. П.</b> Электронный обучающий курс «Прикладная физическая культура и спорт» – организация групповой учебной деятельности .....	33
<b>Маслов И. С., Кудрявцев М. Д.</b> Особенности применения технических устройств в подготовке начинающих бобслеистов в подготовительном и соревновательном периодах .....	39
<b>Маслов И. С., Кудрявцев М. Д.</b> Современные технологии и научные подходы как основа методики подготовки бобслеистов начального этапа .....	44
<b>Пац Н. В.</b> Обоснование эффективности новой методики повышения двигательной активности в течение дня у студентов вузов неспортивной направленности в постковидный период .....	49
<b>Подольяка М. О., Подольяка А. Е.</b> Наставничество в студенческой оздоровительной секции .....	55
<b>Портная Я. А., Демаков В. И.</b> Роль физической культуры и спорта в социализации .....	60
<b>Пружинин К. Н., Пружинина М. В.</b> Моделирование непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта .....	64
<b>Соловых М. В., Морозова О. В.</b> Факторный анализ стрессоустойчивости у студенток МАДИ в процессе занятий физической культурой и спортом .....	68
<b>Сухинина К. В., Бонько Т. И., Ницина О. А., Третьякова В. Н.</b> Роль физической культуры и спорта в формировании личности .....	74



<b>Цыба И. А., Мешеряков С. П., Егорычев А. О.</b> Перспективы применения челночного бега с переносом кубиков для физической подготовленности студентов .....	80
<b>Братченко О. П.</b> Повышение физического развития девочек 11–12 лет средствами волейбола .....	85

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

<b>Александрович О. Ю., Сухинина К. В., Колесникова А. Ю., Касука Е. М.</b> Физическая нагрузка во время болезни: польза или вред .....	89
<b>Божок Е. А.</b> Стрессоустойчивость как основа психофизической подготовленности прокурорского работника .....	92
<b>Гавриченко И. А., Пошвенчук Б. Л.</b> Адаптивная физическая культура при миопии .....	96
<b>Гилев Г. А., Комлев М. А., Лашенков К. Д., Иванов К. В.</b> Реабилитация отклонений в состоянии здоровья студентов .....	101
<b>Иванчук К. А., Никулин И. Н., Посохов А. В., Клименко О. Ю.</b> Особенности показателей соматометрии студентов-армрестлеров различной спортивной квалификации .....	104
<b>Казанцев С. М., Плотникова И. И.</b> Особенности формирования ценностного отношения к здоровью в студенческой среде .....	109
<b>Калашникова Р. В., Александрович О. Ю., Ковалева А. А.</b> Влияние йоги на физическое и психологическое здоровье человека .....	113
<b>Калашникова Р. В., Александрович О. Ю., Колесникова А. Ю., Кальсина Т. А.</b> Соблюдение основных принципов питания для оздоровления и хорошего самочувствия .....	118
<b>Колесникова А. Ю., Зырянова К. М., Дашкевич Е. В.</b> Значение режима дня студентов .....	123
<b>Колчина М. Н., Тадынко П. М.</b> Роль здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов .....	129
<b>Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И., Ли Вэньлун.</b> Применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании обучающихся образовательных учреждений .....	134
<b>Новгородцева А. А.</b> Физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в высших учебных заведениях .....	138
<b>Садыков Н. В., Демаков В. И.</b> Лабораторная диагностика протеинурии. Роль физической культуры в лечении протеинурии при различных нефропатиях .....	142

<b>Салимгареева Е. Г., Бирюкова Э. А.</b> Адаптивная физическая культура как средство формирования активной двигательной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья .....	155
<b>Уваров В. А., Пермяков И. А., Булавина Т. А.</b> Зависимость физической подготовленности и некоторых морфофункциональных признаков от веса испытуемых .....	159
<b>Чойбсонова В. А., Марчукова С. Ф.</b> Расстройство пищевого поведения: диеты и физические упражнения .....	165

СЕКЦИЯ 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ

<b>Алиев Т. Ф.</b> Реализация комплекса ГТО в вузах: современное состояние и актуальные проблемы .....	170
<b>Бобков В. В.</b> Алгоритм подготовки, организации и проведения фестивалей ГТО для испытуемых VI–XI ступени в вузах г. Москвы .....	175
<b>Бритых С. А., Лапыгина О. В.</b> Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в вузе .....	182
<b>Вишневский В. И., Марандыкина О. В. Щербакова В. Л.</b> Личностно-ориентированная направленность подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО .....	187
<b>Егорычев А. О., Мешеряков С. П.</b> Применение результатов мониторинга соматического здоровья и физической подготовленности студентов для реализации ВФСК ГТО .....	193