



# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник статей по материалам  
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

(6 ноября 2025 года, город Курск)



**ФГБОУ ВО «КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Факультет физической культуры и спорта**  
**Кафедра теории и методики физической культуры**  
**Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной**  
**физической культуры**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник статей по материалам  
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

(6 ноября 2025 года, город Курск)

Курск, 2025

УДК 796  
ББК 75.1  
С 56

С56 Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: сб. материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Курск, 6 ноября 2025 г.) / отв. ред. А.В. Володин. – Курск: КГУ, 2025. – 127 с.

Сборник содержит материалы научно-практической конференции, которые отражают исследования магистрантов, аспирантов, учителей, преподавателей высших учебных заведений Российской Федерации, Республики Беларусь, Республики Казахстан.

В материалах конференции обсуждаются проблемы теории и практики физической культуры и спорта.

Сборник представляет интерес для специалистов по физической культуре и спорту, а также для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура».

Все материалы поданы в авторской редакции и отображают персональную позицию участника конференции.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>7</b>
<b>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Бондарчук И.Л. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>Демин И.В., Косинов С.И. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МИНИ- ФУТБОЛОМ .....</b>	<b>12</b>
<b>Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА: ПУТЬ К УЛУЧШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ СТУДЕНТОВ .....</b>	<b>18</b>
<b>Каленчук Л.Н., Крикало И.Н. КОММУНИКАТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>22</b>
<b>Косинов С.И., Володин А.В. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СВЯЗИ СОЦИАЛЬНОГО И БИОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТОВ .....</b>	<b>27</b>
<b>Лунева А.О., Скриплев А.В. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....</b>	<b>30</b>
<b>Макарова Л.С., Крох Е.В. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>35</b>
<b>Песчанова С.А., Осипова С.А. МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>38</b>
<b>Ракитин Е.С. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ .....</b>	<b>45</b>
<b>Скриплев А.В. НОВЫЕ ЦИФРОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....</b>	<b>48</b>

<b>Собянин Ф.И., Демченко Л.В., Шиловских К.В., Поклад Н.И., Осипова Л.В., Махов В.И., Махов И.И.</b> НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ПО ДАННЫМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ) .....	53
<b>Соколова И.А.</b> СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ .....	57
<b>Черкасов А.В.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ .....	61
<b>Шестериков М.И.</b> СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....	71
<b>Шувалов П.Е.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ .....	75
<b>Яцун С.М.</b> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕВУШЕК В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	80
<b><i>РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</i></b> .....	<b>83</b>
<b>Воронцов Н.Д.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД .....	83
<b>Демин И.В.</b> МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНТОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	91
<b>Недуреева Т.В., Соломахина Т.Р.</b> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	96

**Павлов П.В., Тепляков А.В.**

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ..... 101

**Песчанова С.А., Солнцева А.А.**

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ..... 105

**Соколова И.А., Большунова Н.А.**

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ФИТНЕСОМ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ..... 108

**Сомов А.А., Новоселов В.Н.**

СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СИЛОВОЙ  
ВЫНОСЛИВОСТИ ГИРЕВИКОВ ..... 111

**Тараторина В.В., Лунева Н.В.**

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ «СКАТТ» В  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ СТОЯ ИЗ  
ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ  
ЭТАПЕ ..... 116

**Чевычелов Д.А., Ярыгин М.А.**

АНАЛИЗ БОЛЕВЫХ И УДУШАЮЩИХ ПРИЁМОВ В ДЗЮДО  
СЛЕПЫХ ПО ИТОГОМ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР 2024 ГОДА ..... 123

УДК 372.879.6

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ  
ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Л.С. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент

Е.В. Крох, магистрант

УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь

*Аннотация. В работе даётся анализ публикаций, в которых научно обосновываются средства физической культуры и их эффективность для исправления осанки детей младшего школьного возраста.*

Ключевые слова: осанка, физические упражнения, школьники младших классов.

Правильная осанка является одним из показателей гармоничного физического развития человека она способствует благоприятному протеканию физиологических процессов в организме. Неслучайно поэтому, что одной из ведущих задач физического воспитания школьников младших классов выступает оздоровительная, где проблема исправления осанки средствами физической культуры представляется особо актуальной.

Данная проблема широко освещается во многих педагогических публикациях. Однако остается недостаточно исследованным эффективность многих средств физической культуры, способствующих исправлению осанки у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – на основе анализа специальной литературы определить эффективные средства физической культуры, способствующие исправлению осанки детей младшего школьного возраста.

По мнению многих специалистов процесс исправления осанки требует использования комплекса средств, оказывающего воздействие на основные группы мышц, участвующие в её поддержании.

Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Сковородникова в комплекс упражнений для формирования правильной осанки младшего школьника включают фиксацию стойки смирно и стойки смирно у стены (прислонясь к стене), прогибание туловища в основной стойке (прогибание туловища в положении выпада вперед, в наклоне назад) и в положении лежа (прогибание назад в положении лежа на животе, подъем прямых ног назад из того же положения), вращение туловищем влево и вправо, наклоны вперед и назад. Кроме этого, авторы для формирования правильной осанки дополнительно используют упражнения дыхательной гимнастики и упражнения, направленные на укрепление мышц живота [2].

А.Н. Кудяшевой разработана и экспериментально обоснована инновационная методика реабилитации и профилактики нарушений осанки детей младшего школьного возраста на основе использования лечебной физической культуры с элементами оздоровительной гимнастики хатха-йога и плавания, которая позволяет эффективно осуществлять коррекцию нарушений осанки у детей [3].

Данная методика включает трёхразовые занятия в неделю. Длительность одного занятия составляла 30 минут в зале и 45 минут на воде. Лечебная физическая культура как неотъемлемая часть в комплексной коррекции нарушений осанки в своей основе была направлена на тренировку мышечного аппарата для формирования мышечного корсета суставов. Коррекционные упражнения выполнялись из разгрузочных исходных положений лёжа на спине, животе, на боку, стоя на четвереньках. В группу упражнений для формирования мышечного корсета входили физические упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Одной из основных задач использования упражнений являлось повышение силовой выносливости. Для мышц передней поверхности грудной клетки выполнялись упражнения на растяжение больших грудных мышц. Общеразвивающие физические упражнения, главным образом, использовали для стимуляции и нормализации тонуса мышц пояса верхних конечностей, мышц тазового пояса и мышц нижних конечностей.

Т.С. Морозовой установлено, что активные средства физической реабилитации – лечебная физкультура, и ее формы, в том числе – лечебное плавание, являются наиболее эффективными в коррекции осанки. Благодаря механизму нормализующего действия физические упражнения могут разрушить ранее сформировавшийся стереотип неправильной осанки и восстановить её [4].

О.А. Поликарповой предложена индивидуально-групповая организация занятий физическими упражнениями с использованием средств гимнастики по формированию и коррекции осанки у младших школьников с учетом особенностей развития их двигательных качеств, экспериментально определяется эффективность технологии профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода, предполагающего раннюю диагностику нарушений осанки во фронтальной плоскости [5].

Т.А. Шитиков для исправления дефектов осанки использовал нетрадиционные педагогические приемы, основанные на статодинамических упражнениях (занятия с утяжеленными ранцами, мешочками с песком, упражнения в парах), учитывающих соматический тип, особенно его компонентное варьирование и локальное применение методов в зависимости от типа осанки [7].

С целью улучшения здоровья, коррекции и профилактики нарушений осанки, повышения уровня физической подготовленности и работоспособности у детей младшего школьного возраста М.В. Тарасова разработала программу «Здоровей-ка», которая включает упражнения лечебной физической культуры, стрейтчинга, шейпинга, фитбол-гимнастики и оздоровительного плавания [6].

Обучение по программе «Здоровей-ка» состоит из трех этапов подготовки. Первый этап – ознакомительный; второй этап – основной, тренирующий; третий этап – оценочный. На первом этапе детей обучают правильным исходным положениям и упражнениям на создание представления о правильной осанки. На втором этапе осуществляется воспитание навыков, закрепляющих правильное положение тела, укрепление мышц и



совершенствование координации движений, необходимых для восстановления правильного положения тела. На третьем этапе учащиеся выполняют комплексы разминочных упражнений самостоятельно и оценивают правильное положение осанки в момент выполнения упражнений другими детьми.

Б. Гасеми подготовлена оздоровительная технология, в которой используются специальные упражнения, выполняемые в тренировочном режиме с дозировкой 12-20 повторений для укрепления мышечного корсета в сочетании с контролем мышечно-суставного чувства на стабильной платформе, а также выполнение дифференцированных упражнений на ортопедических мячах, что позволило существенно улучшить осанку детей благодаря нормализации тонуса ослабленных мышц спины и брюшного пресса [1].

Таким образом, анализ специальной литературы показал, что в качестве наиболее эффективных средств исправления осанки у детей младшего школьного возраста авторы отмечают такие как плавание, подвижные игры, гимнастические упражнения, упражнения на фитболах, статодинамические упражнения.

#### Список литературы

1. Гасеми Б. Оздоровительная технология при нарушении осанки у детей 7-8 лет: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2004. – 137 с.
2. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Сковородникова Н.В. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №4. – С. 42-47.
3. Кудяшева А.Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2012. – 147 с.
4. Морозова Т.С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 146 с.
5. Поликарпова О.А. Профилактика нарушений осанки средствами гимнастики у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 241 с.
6. Тарасова М.В. Оздоровление девочек младшего школьного возраста с нарушением осанки методами лечебной физической культуры на занятиях спортивной аэробикой: автореф. дис. ... канд. биолог. наук. – М., 2011. – 24 с.
7. Шитиков Т.А. Эффективность комплексной реабилитации детей и подростков с нарушениями осанки и функциональными сколиотическими деформациями: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2004. – 43 с.