

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»:  
ОПЫТ ПРОШЛОГО, ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ**

***СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ***

*3 июня 2015 года*

Елец – 2015

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 74.200.54

**В 85**

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина  
от 16.01.2015 г., протокол № 1*

Редакционная коллегия:

*А.А. Шахов*, кандидат педагогических наук, доцент, директор института ФКСИБЖ ЕГУ им. И.А. Бунина;

*Е.Н. Карасева*, кандидат педагогических наук, заместитель директора по науке института ФКСИБЖ ЕГУ им. И.А. Бунина;

*А.М. Трофимов*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ЕГУ им. И.А. Бунина;

*Г.Н. Нижник*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ЕГУ им. И.А. Бунина.

**В 85** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: опыт прошлого, взгляд в будущее: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, 3 июня 2015 г. / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: Елецкий государственный университет, 2015. – 221 с.

**ISBN 978-5-94809-754-1**

В сборнике представлены результаты научных исследований по различным аспектам внедрения ВФСК ГТО, а также других направлений физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов сферы физической культуры и спорта: научных работников, преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей.

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 74.200.54

**ISBN 978-5-94809-754-1**

© Елецкий государственный  
университет им. И.А. Бунина, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ 1. ОПЫТ ПРОШЛОГО, ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ ВО ВНЕДРЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

<i>О.А. Багирова</i> ПРОБЛЕМАТИКА СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ГТО .....	7
<i>Е.А. Гаршина</i> ПРОПАГАНДА ИДЕЙ И ПОВЫШЕНИЕ ПРЕСТИЖА ВФСК ГТО В КОНТЕКСТЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ВОПРОСАМ ПОДГОТОВКИ И ВНЕДРЕНИЯ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ .....	9
<i>Н.И. Горбатовская</i> ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ НОРМ «ГТО».....	13
<i>Т.А. Гнусарева</i> ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО В СССР .....	16
<i>Д. Донцов</i> АМЕРИКАНСКИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....	18
<i>А.В. Кашин</i> ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ЕЛЬЦЕ .....	20
<i>О.Н. Менщикова, Л.В. Леметти</i> ГТО ВЧЕРА И СЕГОДНЯ .....	25
<i>Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова</i> ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН НА ОСНОВЕ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО .....	31
<i>Ю.А. Панченко, Л.В. Панченко</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АПРОБАЦИИ НОВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	36
<i>О.С. Понарина, Ж.С. Понарина</i> АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ АНАЛОГОВ ГТО .....	40
<i>С.П. Прокофьев</i> ГТО. ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ВРЕМЯ .....	43
<i>М.А. Скакун, Т.В. Астанкова</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ .....	51
<i>В.В. Семянникова</i> ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПО МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ .....	56

**Е.М. Скуратова, Т.С. Фролова** ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ..... 63

**В.К. Спири** НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО КАК ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 67

**М.В. Чирова, Ю.А. Панченко** ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «СКВОЗНЫХ» УПРАЖНЕНИЙ НА УСПЕШНОСТЬ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО ..... 76

**А.А. Шахов, Е.Н. Карасева** ОБОСНОВАНИЕ ЧАСТНЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ ВФСК ГТО НА ОСНОВЕ ОПЫТА РЕГИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ «ДОБРЫНЯ» 80

**А.С. Щедрина, С.Е. Голубева** СИЛОВОЕ УЧЕБНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СТУПЕНЬ В ОСВОЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .. 89

## **ЧАСТЬ 2. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Н.В. Австриевских, Н.Ф. Губанова** ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЕГУ ИМ. И.А.БУНИНА ..... 92

**И. Азарова** ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В ГЕРМАНИИ..... 95

**С.Н. Александров** РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ЛЫЖНИКОВ-НОВИЧКОВ..... 99

**С.Н. Александров, О.С. Понарина** МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ..... 103

**О.В. Ануфриева** АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ ..... 107

**В.В. Василец, Е.П. Врублевский** СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВАФИТНЕСОМ И ГРУППОВЫМИ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ..... 111

**Р.А. Грера, Е.П. Врублевский** ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ У ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА ... 114

<b>С.А. Джураева, Э.Ш. Юнусова, Е.Н.Чернышева</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	116
<b>В.И. Жандаулетова, О.И. Фомина</b> РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО.....	121
<b>Ю.Ю. Иванов, Е.И. Овчинникова</b> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	124
<b>Е.И. Карцева, А.А. Шахов</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ ДОРЕВОЛЮЦИОННОГО ЕЛЬЦА .....	128
<b>Е.М. Климова</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	133
<b>Ю.А. Коваленко, Е.П. Врублевский</b> ИЗМЕНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА АДАПТАЦИИ К ДОЗИРОВАННОЙ ГИПОКСИИ.....	136
<b>А.И. Корнаухов</b> ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ .	139
<b>Н.Г. Кузенец, А.С. Малиновский</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.....	147
<b>Н.А. Леонтьева</b> ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	149
<b>Ю.А. Петриченко</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ....	152
<b>О.С. Понарина, А.Н. Шевяков</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ (НА ПРИМЕРЕ ОАО «ЕЛЕЦГИДРОАГРЕГАТ»).....	158
<b>В.В. Самойлов</b> ИСТОРИЯ О ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В СТАРОМ ОСКОЛЕ.....	161
<b>В.В. Самойлов</b> ВОЕННЫЕ УГРОЗЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ.....	164
<b>Е.Н. Сердюкова, И.А. Буленков</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ .....	168
<b>Е.Н. Сердюкова, О.Ф. Алиева</b> МЕТОД ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	176

<b>А.А. Скидан, Е.П. Врублевский</b> ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП .....	183
<b>Е.А. Слонич, М.Ю. Федорова</b> ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	188
<b>Д.С. Толканев</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ..	191
<b>Д.С. Толканев</b> АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА В СТАРОМ ОСКОЛЕ .....	195
<b>Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. Смирнова</b> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ .....	197
<b>В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова</b> ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА .....	206
<b>А.А. Шахов</b> А.А. СТАХОВИЧ – «МОГИКАН» РЫСИСТОГО СПОРТА И КОННОЗАВОДСТВА СТАРОЙ РОССИИ.....	214

## ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ У ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

*Р.А. Грера, аспирант*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Беларусь*

*Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Беларусь и Зеленогурский университет, Польша*

*Аннотация.* В статье представлены причины возникновения болей в спине у женщин различного возраста и определены меры профилактики боли в спине у женщин. Несмотря на то, что причины болей в нижнем отделе позвоночного многообразны, их устранение возможно с помощью лечебных упражнений и некоторых электрических приборов.

*Ключевые слова:* женщины, боли в спине, позвоночник, профилактические программы.

**Введение.** Позвоночник – это основа опорно-двигательной системы человека. Он состоит из позвонков, между которыми находятся межпозвонковые диски (МПД). Два соединенные межпозвонковым диском позвонка образует позвоночно-двигательный сегмент или позвонковый сустав. МПД обеспечивают подвижность позвоночника, его упругость, эластичность. С возрастом, или впоследствии чрезмерных физических нагрузок у МПД образуется трещина и студенистое ядро выбухает в нее. Происходит формирование грыжи диска. Когда грыжа МПД приобретает значительные размеры, происходит сдавливание корешка нерва (радикулопатия), сосудов (радикулоишемия), мозга (миелоишемия).

Необходимо обращать особое внимание на боли в нижнем отделе позвоночника, которые появляются в поясничном отделе позвоночника и имеют различные причины, такие как: вредные привычки, плохая осанка. Данные проблемы на более позднем этапе могут привести к серьезным проблемам в осанке человека и к серьезным болям в нижней части спины. Поэтому очень важно следовать профилактическим программам и приобретать правильную осанку, обращать внимание на окружающие факторы, влияющие на осанку, как в профессиональной деятельности (чрезмерная усталость и плохое питание), так и на эмоциональное и психологическое состояние.

Исследования подтверждают, что хорошая осанка улучшает функциональное состояние органов организма и также уменьшает давление на рабочие мышцы спины, что смягчает усталость. И напротив, плохая осанка оказывает отрицательное влияние на здоровье человека, практически все системы и органы организма страдают при плохой осанке.

**Задачи исследования.** 1. Выявить и классифицировать причины возникновения боли в спине у женщин различного возраста. 2. Разработать меры профилактики боли в спине у женщин.

**Методы и организация исследования.** Для исследования выбирались пациентки (n=78) с жалобами на боли в спине, посещающие отделение физиотерапии в больнице «Аби салим» (Ливия). Пациентки определялись выборочным методом, а их возраст составлял от 30 до 48 лет.

Были изучены истории болезней пациенток и причины появления болей в нижнем отделе позвоночника. Эти причины и их процентное соотношение отражены в таблице и на рисунке.

Таблица. Причины появления болей в нижнем отделе позвоночника у женщин

Причина болей	Количество больных	Процентное соотношение
Различные травмы	15	20%
Чрезмерный поясничный изгиб	18	24%
Наследственные факторы	13	17,33%
Профессия (сидячая)	16	21,33%
Обувь (высокий каблук)	7	9,33%
Психологическое состояние	4	5,33%
Менструальный цикл	1	1,33%
Иные причины	1	1,33%

**Результаты.** Причины развития ранних остеохондрозов связаны со сколиозом, нарушениями осанки, плоскостопием и другими деформациями стоп, разницей в длине нижних конечностей, излишней нагрузкой на позвоночник, наследственной предрасположенностью, травмами (переломы, смещения позвонков), растяжения связок, заболеваниями крупных суставов, слабым мышечным корсетом. Также, предрасположены к остеохондрозам курильщики (никотин разрушает молекулу кальция), любители кофе и газированных напитков (кофе и газированные напитки вымывают кальций из костей).

Несмотря на то, что причины болей в нижнем отделе позвоночного многообразны, их устранение возможно с помощью лечебных упражнений и некоторых электрических приборов.

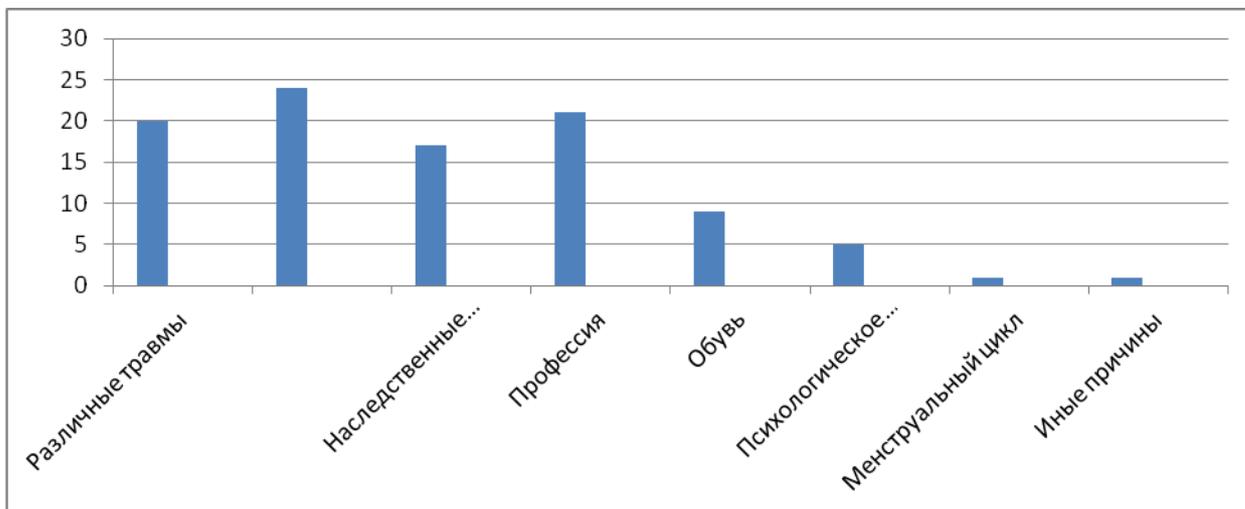


Рис. Причины появления болей в нижнем отделе позвоночника у женщин (в %)

**Обсуждение.** Необходимо обращать особое внимание на лечение всех причин возникновения боль в спине различными способами для сохранения хорошей осанки, приобретения должной физической формы и подвижности позвоночника, а также баланса между рабочими мышцами организма и, особо, между рабочими группами спины. Следует укреплять мышцы спины различными физическими упражнениями, учиться правильно поднимать тяжести и оптимально удобно, с точки зрения нагрузки на мышечный корсет, сидеть за рабочим столом и компьютером.

Очень важно следовать профилактическим программам и приобретать правильную осанку, обращать внимание на окружающие факторы, влияющие на неё, как в профессиональной деятельности (чрезмерная усталость и плохое питание), так и при различном эмоциональном и психологическом состоянии.

**Контактная информация:** [vru-evg@yandex.ru](mailto:vru-evg@yandex.ru)