

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

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВАФИТНЕСОМ И ГРУППОВЫМИ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ

*В.В. Василец, ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры*

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь*

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

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь  
и Зеленогурский университет, Польша*

*Аннотация.* В статье представлен сравнительный анализ мотивационной сферы женщин разного возраста, занимающихся аквафитнесом (водные оздоровительные программы занятий) и женщин, занимающихся групповыми фитнес-программами. Сравнительный анализ показал имеющиеся различия между мотивацией женщин разного возраста, имеющих различный стаж занятий и личные предпочтения в сфере фитнес услуг.

*Ключевые слова:* аквафитнес, групповые фитнес-программы, мотивация.

**Введение.** Анализ научной литературы показал наличие большого количества исследований по проблеме мотивации занимающихся фитнес клубов. В частности, проведено исследование мотивационной сферы клиентов клубов, позволяющее разделить мотивы на три группы: «здоровье», «внешний вид», «социальный фактор», с анализом мотивации клиентов разных возрастных групп. В отдельной группе стоят исследования мотивационной сферы клиентов, занимающихся аквафитнесом [2, 4].

Следует отметить, что сравнительный анализ мотивации клиентов аквафитнеса и групповых фитнес-программ в зале не представлен в научных исследованиях. Кроме того, особый интерес представляет рассмотрение вопроса сравнения мотивационной сферы клиентов разных видов фитнес-программ.

**Цель работы:** на основе психологического тестирования и анкетирования провести сравнительный анализ мотивационной сферы женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами.

**Методы.** Исследование проводилось на базе бассейнов г. Пинска среди занимающихся аквафитнесом (n=62), а также среди женщин, посещающих групповые программы занятий фитнес клубов (n=58). Всего в исследовании приняли участие 120 женщин в возрасте от 19 до 45 лет. Все опрошенные женщины были разделены на группы согласно возрасту (18-30, 31-45 лет), и программам занятий (аквафитнес и групповые фитнес-программы).

**Результаты.** Анализ данных анкетирования показал наличие различных мотивационных факторов клиентов разных возрастных групп и программ занятий (рис.).

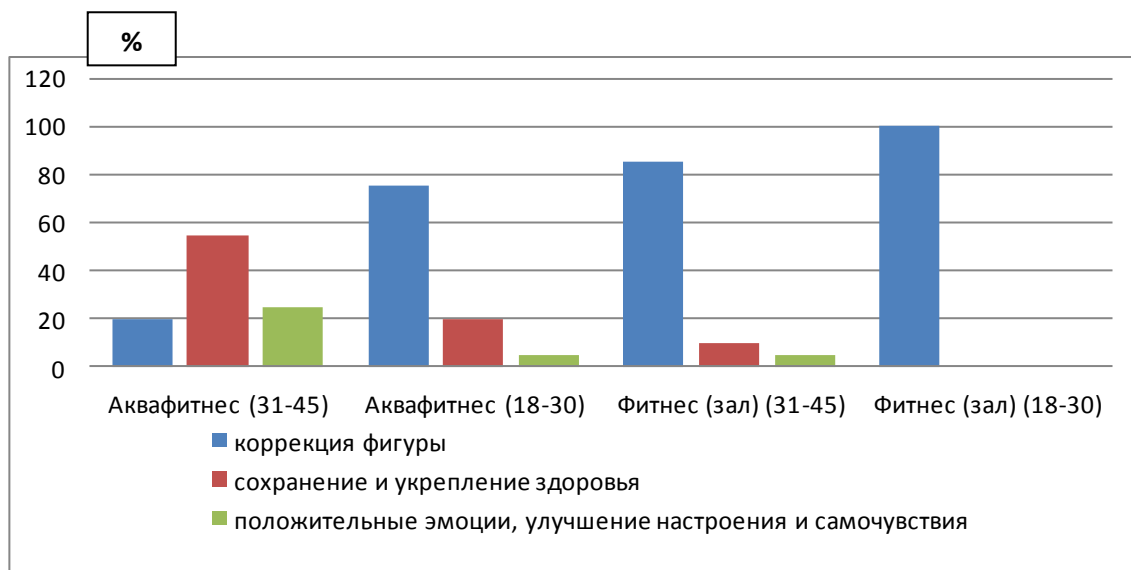


Рис. Мотивы к занятиям женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами

**Обсуждение.** Основным мотивом для занятий аквафитнесом 55 % женщин в возрасте 31-45 лет является сохранение и укрепление здоровья, у 25% - мотивом служит улучшению настроения, самочувствия и получение положительных эмоций, 20% респондентов посещают занятию с целью коррекции фигуры.

У женщин молодого возраста (18-30 лет) основным мотивом к занятиям аквафитнесом является коррекция фигуры (75% женщин). У женщин, занимающихся в фитнес-зале, мотивы к занятиям расположились следующим образом: 85 % женщин в возрасте 30-45 лет, посещают занятия с целью коррекции фигуры, 10% с целью сохранения и укрепления здоровья, и только 5% женщин с целью интересного времяпрепровождения, улучшения настроения и самочувствия.

Все женщины в возрасте 18-30 лет (100%) посещают занятия в фитнес-зале с целью коррекции фигуры.

Анализ данных показал, что у постоянных клиентов исследуемых групп, занимающихся более 5 лет основным мотивом является улучшение показателей здоровья (75% женщин), в то время как у новых клиентов (занимающихся менее 6 месяцев), основным мотивом является коррекция фигуры.

Сравнительный анализ ценностно-ориентационной сферы женщин и их мотивации показал, что клиенты отдающие предпочтение профессиональным качествам инструктора при выборе занятия (75% женщин всех групп) основным мотивом преследуют коррекцию фигуры. Для 25% клиентов всех групп при выборе занятий, приоритетным является их условия

проведения и значимость ценового фактора, основным мотивом для них является укрепление здоровья, улучшение настроения и самочувствия.

Таким образом, по данным проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Основным мотивом женщин, посещающих групповые занятия в зале является коррекция фигуры, в то время как у женщин, занимающихся аквафитнесом, основным мотивом является сохранение и укрепление здоровья.

2. Мотивационная сфера клиентов групповых фитнес-программ зависит от возраста занимающихся, направленности занятий, времени посещения занятий и личных предпочтений клиентов.

### **Список использованных информационных ресурсов**

1. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9-12.

2. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2005. – № 1. – С. 73-78.

3. Захарова М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры (на примере занятий шейпингом): автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 – СПб., 2002. – 23 с.

4. Родионова А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Терра-пресс, 2004. – 125 с.

5. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 – М., 2003. – 25 с.

6. Тихомирова И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен – СПб. : Питер, 2005. – 128 с.

**Контактная информация:** vru-evg@yandex.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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