

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

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

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

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

ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*А. А. Скидан, магистр педагогических наук, аспирант
Е.П. Врублевский, профессор, д.п.н., профессор кафедры теории и
методики физической культуры
Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины,
Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается содержание гендерного подхода и обсуждается возможность применения его положений в физкультурно-оздоровительных занятиях шейпингом с женщинами разных возрастных групп. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя установление гендерного типа женщин по методике «маскулинность-феминность». Описаны результаты гендерной дифференциации женщин в разных возрастных шейпинг-группах.

Ключевые слова: гендерный подход, женщины, шейпинг, маскулинность-феминность.

Введение. Жизнь и роль женщины в современном обществе постепенно меняются. Техническая революция, новые социальные отношения и появление иных возможностей для индивидуального роста во многих

странах сказались таким образом, что женщины пытаются заново определить свою роль и место в обществе.

На современном этапе развития общества вопросы связанные с гендерными проблемами входят в число наиболее актуальных, так как роль мужчины и женщины в обществе претерпевает серьезные изменения. Наблюдаются кардинальные изменения исторически сложившихся социальных ролей, трансформация образов феминности и маскулинности, формирование гендерной культуры людей.

Гендер (англ. gender, от лат. genus «род») – социальный психологический пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается [2, 6].

Вопросы гендерной идентификации и дифференциации, привлекающие в последнее время все больший круг исследователей, находят отражение в педагогических исследованиях, обогащая арсенал направлений и содержание современной педагогики [7].

Все чаще можно слышать мнение о необходимости включения в сферу физической культуры гендерного компонента. Соответственно, занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерных особенностей занимающихся, актуализируя их гендерные роли, посредством ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности, с помощью которых закрепляются модели поведения и личностные качества формирующие гендер [4].

Гендерная направленность при работе с женскими группами разного возраста, показывает, что для достижения одновременного воздействия в сохранении и улучшении состояния здоровья, достижении красивой фигуры, регуляции массы тела и поддержании работоспособности на высоком уровне, самым оптимальным представляется использование фитнес программ. Шейпинг среди многих видов физической активности для женщин, занимает ведущее место в течение более 20 лет и при этом, быстро развивается и совершенствуется. Это связано, в частности, с тем, что современный шейпинг, используя богатство средств и методов, дает возможность решать задачи физического, духовного и эстетического совершенствования женщин всех возрастов и физических возможностей [5, 6].

Цель исследования – установить гендерный тип женщин разных возрастных групп к физкультурно-оздоровительным занятиям шейпингом.

Методы и организация исследования. Исследование проводилась на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного зрелого возраста занимающихся шейпингом. В исследовании принимали участие 60 женщин в возрасте от 22 до 50 лет.

Для установления гендерного типа женщин, занимающихся шейпингом, было проведено стандартизированное тестирование по методике S. Bem [4, 8] «Маскулинность-феминность». Выявляемый в результате индекс (IS) указывает степень соответствия ответов респондента наиболее типичным для мужчин или женщин в нашей культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе экспериментального исследования нами установлено процентное соотношение женщин, занимающихся шейпингом маскулинного и феминного типов (табл. 1).

Таблица 1. Гендерный состав испытуемых женщин, занимающихся шейпингом (по методике S. Bem, 8)

Гендерный тип	Количество испытуемых (n=60)	Процент испытуемых (%)
Маскулинный	33	55
Феминный	27	45

В последние годы многие ученые высказывают мнение о том, что среди современных женщин выражены признаки, свидетельствующие о большей маскулинности [1, 2, 4, 9], данный факт подтверждается и в настоящем исследовании. На основании анализа данных, приведенных в таблице 1, можно констатировать что опрошенные «шейпинг-группы» женщин распределились по двум подгруппам маскулинных и феминных личностей, в то время как наблюдается резкое преобладание маскулинных женщин. Выявлено что лишь 45% женщин, желающих заниматься шейпингом склонны к феминности. Большая часть женщин, демонстрируют тенденцию к маскулинности (55%). Следовательно, в группах шейпинга наблюдается двухтиповая разнородность контингента занимающихся женщин по гендерным (психологическим) особенностям личности.

На втором этапе экспериментального исследования сравнение индекса IS в разных возрастных группах, занимающихся шейпингом показало, что женщины второго зрелого возраста (36-50 лет) проявляют более выраженную тенденцию к маскулинности (IS= -0,32), а женщины первого зрелого возраста (22-35 лет) - к феминности (IS= 0,22).

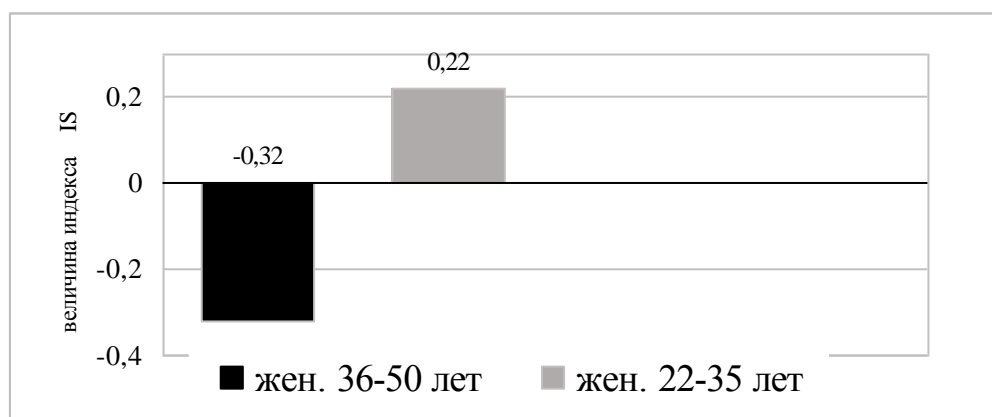


Рис. Уровень проявления маскулинности-феминности у женщин разных возрастных групп, занимающихся шейпингом

В ходе сравнительного анализа данных по параметру «основной индекс», нами установлено процентное соотношение гендерных типов в разных возрастных группах женщин, занимающихся шейпингом (табл. 2).

Таблица 2. Показатель индекса «Маскулинность-феминность» у женщин разных возрастных групп, занимающихся шейпингом (по методике S. Bem, 8)

№ п/п	Показатель индекса «Маскулинность-феминность»	Группы женщин зрелого возраста			
		22-35 лет		36-50 лет	
		(n=29)	%	(n=31)	%
1.	IS > 1	6	20,6	0	0
2.	IS > 0	16	55,1	5	16,1
3.	IS = 0	0	0	0	0
4.	IS < 0	7	24,1	20	64,5
5.	IS < 1	0	0	6	19,3

Примечание: андрогинность: IS в пределах от -1 до +1; маскулинность: IS < -1; феминность: IS > 1.

На основании анализа данных приведенных в таблице 2, можно отметить, что среди женщин второго зрелого возраста обнаружено 19,3% индивидов выраженного маскулинного типа. Количество женщин, склонных к феминности, в первом зрелом возрасте составляет 55,1%, что в 3 раза превышает число аналогичных респондентов в группе женщин второго зрелого возраста (16,1%).

В возрастной группе 36-50 лет женщин маскулинного типа в 2,5 раза больше, чем среди женщин 22-35 лет (соответственно, 64,5% и 24,1%). У последних, соотношение феминных и маскулинных респонденток составляет 55,1% и 24,1% (2:1).

В исследованиях Термена и Майлза (цит. по А. Анастаси [1]) обнаружена значительная связь маскулинности-феминности в общей популяции с образованием и профессией. Выяснилась склонность высокоинтеллектуальных и хорошо образованных женщин к более «мужественным» оценкам по сравнению с половыми нормами [1].

В результате проведенного педагогического эксперимента, данная теория имеет подтверждение, так как анализ результатов обнаружил диаметрально противоположные гендерные типы в разном зрелом возрасте женщин. В первом зрелом возрасте от 22 до 35 лет преобладают феминные женщины, а данный возраст характеризуется принятием, овладением и реализацией профессиональных намерений, интеллектуальная деятельность женщин только развивается, что подтверждается чувствительными возрастными периодами. Маскулинный тип женщин значительно преобладает в возрастной группе от 36 до 50 лет. Второй зрелый возраст женщин характеризуется как время оптимума для интеллектуальных достижений, более высоким уровнем в профессиональной деятельности и успехом в ней [3].

Эти данные можно интерпретировать как направленность феминных женщин, также, как и феминных респондентов (в целом по выборке) на демонстрацию существенно более низкого уровня, чем у маскулинных женщин самоуверенности, силы, активности, целеустремленности, локуса контроля Я.

Таким образом, полученные в педагогическом эксперименте результаты позволяют предположить возможность наличия гендерной (психологической) дифференциации женщин при начальном формировании шейпинг-групп, планировании и составлении тренировочных шейпинг-программ, для успешности и комфортности в достижении оздоровительных целей женщин разных возрастных групп.

Гендерный подход выступает фактором индивидуализации в процессе физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом, он повышает заинтересованность в нем, способствуя формированию гармоничного единства телесного и духовного начала занимающихся.

Список использованных информационных ресурсов

1. Анастаси А. Дифференциальная психофизиология: индивидуальные и групповые различия в поведении: пер. с англ. / А. Анастаси. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 752 с.

2. Бендас Т.В. Гендерная психология: учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.

3. Грановская Л.Н., Степанова Е. И. Изменение межфункциональных связей в разные периоды зрелости: (Как происходит формирование целостного интеллекта?) // Развитие психофизиологических функций взрослых людей / Под ред. Б.Г. Ананьева, Е.И. Степановой. М.: Педагогика, 1977. - С. 181-190.

4. Ильин Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. - 680 с.

5. Носова Л.П. Аэробика плюс атлетизм – это и есть шейпинг / Л.П. Носова. – М.: Физкультура и спорт, 1995. - № 7. – С. 13-24.

6. Смотрицкая Г.Е. Учебная программа специального курса «Основы гендерных знаний» / Г.Е. Смотрицкая. – Мн.: БГУФК, 2005. – 16 с.

7. Шустова Л.П. К проблеме формирования гендерной идентичности / Л.П. Шустова // Психолого-педагогические исследования в системе образования: Матер. Всес. науч.-практ. конф. - М.: Изд-во «Образование», 2005. – Ч.7. - С. 64-68.

8. Bem S.L. Sex-role adaptability: The consequence of psychological androgyny // J. of Personality and Social Psychology. – 1977. - v. 31. - P. 634 - 643.

9. Blier M.J., Blier-Wilson, L. A. Gender differences in self-rated emotional expressiveness // Sex Roles. – 1989. - v. 21. - P. 287-295.

Контактная информация: lady.skidan@mail.ru