

конкурентоспособности и саморазвития личности / В.И. Андреев. – Казань : ООО «ЦИТ», 2004. – 50 с.

4. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.

5. Иващенко, В.П. Реализация требований ФГОС-3 в учебном процессе медицинского вуза / В.П. Иващенко, К.М. Комиссарчик, Л.И. Халилова // Пути повышения качества учебного процесса по физическому воспитанию студентов : материалы 62-й С.-Петерб. межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. – СПб. : Изд-во «Олимп», 2013. – С. 4.

REFERENCES

1. Andreev, V.I. (1993), *Business rhetoric. Practical course for creative self-development business communication, debating and oratory skills*, Kazan University press, Kazan.

2. Andreev, V.I. (2000), *Package of diagnostic tools for the assessment of the reserve capacity of quality of education, and health training and education*, publishing house "CIT", Kazan.

3. Andreev, V.I. (2004), *Tests to measure creative potential, intelligence, competitiveness and self-development*, publishing house "CIT", Kazan.

4. Vilensky, M.Yu. and Rusanov, V.P. (1997), "Directed the use of physical activity as a factor in the management of the professional capacity of students", *Theory and practice of physical culture*. – No. 6. – pp. 44-46.

5. Ivashchenko, V.P., Komissarchik, K.M. and Khalilova, L.I. (2013), "The implementation of the requirements of the GEF-3 in the training process of the medical school", *Collection 62nd St. Petersburg Interuniversity scientific and practical conference on physical education students in higher educational institutions of Russia "Ways to improve the quality of teaching physical education students"*, Publishing House of the "Olympus", St. Petersburg, p. 4.

Контактная информация: irekovnal@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.09.2015.

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 9-10 ЛЕТ

Юрий Константинович Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,

Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,

Вадим Васильевич Лысенко, кандидат биологических наук, профессор,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар,*

Геннадий Николаевич Пашков, начальник курса первого авиационного факультета (базовой подготовки),

Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков,

Константин Юрьевич Чернышенко, кандидат педагогических наук,

Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации

Аннотация

В ходе многолетних исследований, направленных на обоснование структуры и содержания дидактической модели формирования спортивной культуры учащихся 9-10 лет обоего пола, выявлены особенности факторной структуры данного личностного феномена детей, являющиеся основой для организации целенаправленных педагогических воздействий.

Ключевые слова: учащиеся младших классов общеобразовательных учреждений, факторная структура личностной спортивной культуры школьников, дидактическая модель процесса формирования личностной спортивной культуры учащихся 9-10 лет обоего пола.

**FACTOR STRUCTURE PECULIARITIES OF PERSONAL SPORTS CULTURE
AMONG 9-10 YEARS OLD PUPILS OF GENERAL EDUCATION SCHOOL**

*Yuri Konstantinovich Chernyshenko, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Valery Alexandrovich Balandin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Vadim Vasilyevich Lysenko, the candidate of biological sciences, professor,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar,
Gennady Nikolaevich Pashkov, head of the first aviation faculty course (basic training),
Krasnodar Higher Military Aviation School, Krasnodar,
Konstantin Yuryevich Chernyshenko, the candidate of pedagogical sciences,
Krasnodar University of Ministry of Internal Affairs of Russian Federation*

Annotation

In the course of many years research aimed at justifying the structure and content of the didactic model of the sports culture formation among 9-10 years old pupils of both genders, factor structure peculiarities of this children personal phenomenon were identified, presenting the basis for the organization of targeted educational actions.

Keywords: junior class pupils of elementary schools, factor structure of the pupils personal sports culture, didactic model of the personal sports culture forming process among 9-10 years old pupils of both genders.

В настоящее время все большее внимание ученых и специалистов-практиков уделяется проблеме спортизированного физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений [1, 2, 4, 7]. При этом итоговым результатом данного процесса считается индивидуально приемлемый и природосообразный уровень спортивной культуры учащихся [3, 5, 6].

В ходе многолетних исследований в контексте разработки дидактической модели процесса формирования личностной спортивной культуры изучались особенности факторной структуры данной характеристики учащихся младших классов общеобразовательных учреждений.

В группе 9-летних мальчиков анализировалась корреляционная матрица 45-го порядка, 9-летних девочек – 46-го порядка, 10-летних мальчиков – 46-го порядка, 10-летних девочек – 47-го порядка.

В группе 9-летних мальчиков в результате факторного анализа выделились 10 независимых факторов. Интерпретированы 5 факторов, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 84,4%.

Первый фактор (38,8%) наибольшие факторные веса обнаруживает по параметрам интегральных показателей мотивационного (0,797) и деятельностного (0,747) компонентов личностной спортивной культуры, а также мотивов повышения спортивных достижений и победы в соревнованиях (0,788) и участия в спортивных соревнованиях (0,763). В силу указанных особенностей он был интерпретирован как мотивационно-деятельностный фактор.

Второй фактор (18,1%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам любви к спорту (0,764), удовлетворения от участия в соревнованиях (0,714), интереса к спортивным тренировкам (0,693), саморегуляции (0,734), а также интегрального показателя эмоционально-волевого (аффективного) компонента спортивной культуры (0,776). Он был интерпретирован как эмоционально-волевой фактор.

Третий фактор (11,3%) наибольшие факторные веса имеет по показателям бега 1000 м (0,748), челночного бега 3×10 м (0,709), упражнения на ловкость (0,640), освоения техники бега (0,611), метания (0,584), прыжка в длину (0,619), а также интегральных показателей физической (0,784) и технической (0,643) подготовленности. В силу указанных

научных фактов он был интерпретирован как фактор физической и технической подготовленности.

Четвертый фактор (9,2%) наибольшие факторные веса обнаруживает по параметрам уровня освоения знаний по вопросам спорта (0,680), тренировочного процесса (0,650), развития физических качеств (0,709), интегрального показателя теоретической подготовленности (0,774). Он был интерпретирован как когнитивный фактор.

Пятый фактор (7,0%) наибольшие факторные веса имеет по показателям участия в соревнованиях (0,784), результатов в соревнованиях (0,676) и интегральному показателю собственно-соревновательного компонента личностной спортивной культуры. Он был интерпретирован как фактор собственно-соревновательной деятельности.

В группе 9-летних девочек в ходе факторного анализа выделились 10 независимых факторов. На основе их изучения интерпретированы 5 факторов, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 79,5%.

Первый фактор (40,0%) наибольшие факторные веса обнаружил по параметрам любви к спорту (0,805), интереса к спортивным тренировкам (0,850), удовлетворения от участия в спортивных соревнованиях (0,799), а также показателям целеустремленности (0,790), организованности (0,780), саморегуляции (0,776) и интегрального показателя эмоционально-волевого компонента личностной спортивной культуры (0,873). Он был интерпретирован как эмоционально-волевой фактор.

Второй фактор (16,3%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам общения со сверстниками в ходе спортивной деятельности (0,880), наличия друзей в спортивных секциях (0,850), выезда на соревнования с целью общения (0,660) и интегрального показателя коммуникативного компонента личностной спортивной культуры (0,930). В связи с установленными тенденциями он был интерпретирован как коммуникативный фактор.

Третий фактор (11,4%) наибольшие факторные веса имеет по абсолютному большинству показателей, входящих в мотивационный компонент личностной физической культуры, включая его интегральный показатель (0,709÷0,787). Он был интерпретирован как фактор влияния мотивации школьников на достижения в связи с формированием их спортивной культуры.

Четвертый фактор (6,5%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам участия в спортивных тренировках (0,867), участия в спортивных соревнованиях (0,892), ознакомления со спортивной литературой (0,706), интегрального показателя деятельностного компонента личностной спортивной культуры (0,749). В силу указанных аргументов он был интерпретирован как фактор успешности процесса формирования личностной спортивной культуры на основе деятельностного отношения учащихся к данному процессу.

Пятый фактор (5,3%) наибольшие факторные веса имеет по показателям освоения теоретических знаний о тренировочном процессе (0,800), развитии физических качеств (0,857), интегральных параметров когнитивного компонента личностной спортивной культуры. На основе вышеизложенного он был интерпретирован как фактор когнитивной готовности учащихся к освоению ценностной спортивной культуры.

В группе 10-летних мальчиков в ходе факторного анализа выделились 8 независимых факторов. На основе их изучения интерпретированы 5 факторов, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 91,6%.

Первый фактор (37,2%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам всех показателей, входящих в мотивационный блок спортивной культуры учащихся, включая его интегральную характеристику (0,756÷0,881), а также эмоционально-волевого компонента (0,705÷0,874). На основе этих данных он был интерпретирован как фактор, отражающий значения мотивационной и эмоционально-волевой сфер учащихся в связи с формированием их личностной спортивной культуры.

Второй фактор (25,4%) наибольшие факторные веса обнаруживает по всем показателям, входящим в когнитивный компонент личностной спортивной культуры ($0,724 \div 0,893$), а также параметрам, составляющим основу деятельностного компонента ($0,705 \div 0,892$). В этой связи он был интерпретирован как фактор, обуславливающий развитие личностной спортивной культуры на основе взаимообусловленности теоретической и практической подготовленности, т. е. когнитивно-деятельностный.

Третий фактор (14,4%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам, отражающим участие ($0,878$) и результаты учащихся в соревнованиях ($0,723$), а также интегрального показателя состязательного компонента спортивной культуры. Это обуславливает возможность его идентификации как фактора, обуславливающего стимулирование процесса формирования личностной спортивной культуры школьников на основе их систематического участия в собственно-соревновательной деятельности.

Четвертый фактор (8,7%) наибольшие факторные веса имеет по всем показателям, входящим в состав компонентов технической ($0,748 \div 0,858$) и физической ($0,715 \div 0,847$) подготовленности личностной спортивной культуры учащихся. В этой связи он интерпретирован как фактор физической и технической подготовки.

Пятый фактор (5,9%) включает обладающие наибольшие факторные веса параметры отношения школьников к победе над другими ($0,675$), сравнения своих спортивных достижений с результатами других учащихся ($0,646$), демонстрации своих достижений ($0,740$), интегрального показателя ($0,871$). По совокупности полученных результатов этот фактор может быть интерпретирован как рефлексивно-аналитический.

В группе 10-летних девочек выделились 9 независимых факторов. Их анализ позволил интерпретировать 5 факторов, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 81,2%.

Первый фактор (32,0%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам любви к спорту ($0,907$), удовлетворения от участия в спортивных соревнованиях ($0,895$), целеустремленности ($0,802$), способности к саморегуляции ($0,780$) и интегрального показателя эмоционально-волевого (аффективного) компонента личностной спортивной культуры. По совокупности полученных данных он интерпретирован как фактор эмоционально-волевого отношения школьников к формированию личностной спортивной культуры.

Второй фактор (20,7%) наибольшие факторные веса обнаружил по параметрам общения со сверстниками ($0,896$), с друзьями в спортивной секции ($0,840$), удовлетворения от выездов на соревнования ($0,803$), интегрального показателя коммуникативного компонента. Он был интерпретирован как фактор, определяющий влияние коммуникативных особенностей учебно-тренировочного и соревновательного процесса в связи с формированием личностной спортивной культуры учащихся.

Третий фактор (12,3%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам, в совокупности отражающим различные особенности мотивации школьников к спортивной деятельности ($0,581 \div 0,849$). Это позволяет его интерпретировать как мотивационный фактор, обеспечивающий социально-психологические основания процесса формирования спортивной культуры учащихся.

Четвертый фактор (10,0%) наибольшие факторные веса имеет по параметрам теоретической подготовленности учащихся по различным вопросам спортивной деятельности ($0,631 \div 0,775$) и показателям участия ($0,760$) и результатов соревновательной деятельности ($0,627$). Полученные данные позволяют его интерпретировать как фактор, интегрирующий когнитивную и собственно-соревновательную составляющие спортивной деятельности.

Пятый фактор (6,2%) наибольшие факторные веса обнаруживает по параметрам, отражающим степень физической ($0,616 \div 0,868$) и технической ($0,536 \div 0,889$) подготовленности школьников. В этой связи он может быть интерпретирован как фактор системного влияния процессов физико-тактической подготовки в контексте повышения уровня

личностной спортивной культуры школьников.

Таким образом, анализ результатов проведенного факторного анализа позволяет сформулировать следующие констатации:

1. Высокий уровень дифференцированности факторной структуры личностного феномена «спортивная культура» учащихся общеобразовательных учреждений 9-10 лет обоего пола, что подтверждается существенным количеством установленных факторов в каждой половозрастной группе.

2. Ведущую роль как в группах мальчиков, так и девочек 9-10 лет мотивационного, эмоционально-волевого, деятельностного, когнитивного (интеллектуального), технического, физического и собственно-соревновательного компонентов личностной спортивной культуры учащихся.

3. Объективность результатов факторного анализа, подтвержденную высоким вкладом (79,5÷91,6%) интерпретированных факторов в обобщенную дисперсию выборки.

4. Определить эффективные технологические подходы к процессу формирования личностной спортивной культуры учащихся 9-10 лет на основе использования результатов факторного анализа в следующих аспектах:

а) определение состава блоков экспериментальной дидактической модели процесса формирования личностной спортивной культуры школьников 9-10 лет обоего пола и их содержания;

б) выбор рациональных подходов к обоснованию методико-практических рекомендаций по индивидуализации процесса формирования личностной спортивной культуры младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин, В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Баландин В.А. – Краснодар, 2001. – 95 с.
2. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.
3. Баринов, С.Ю. Диагностика спортивной культуры личности : монография / С.Ю. Баринов. – М. : Издательство «КДУ», 2010. – 96 с.
4. Борина, Ю.Ю. Управление спортивно ориентированным физическим воспитанием на уровне общеобразовательного учреждения в условиях муниципальной системы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борина Ю.Ю. – Чайковский, 2011. – 217 с.
5. Столяров, В.И. Спортивная культура личности : учеб. пособие для студентов / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – М. : Университетская книга, 2009. – 128 с.
6. Фирсин, С.А. Формирование и повышение уровня олимпийской культуры личности у школьников / С.А. Фирсин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 194-196.
7. Целовальников, Е.В. Адаптивный подход к реализации программы физического воспитания у детей младшего школьного возраста / Е.В. Целовальников, А.С. Семенова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 167-170.

REFERENCES

1. Balandin, V.A. (2001), *Scientific and technological bases of the physical education update process in elementary school*, dissertation, Krasnodar.
2. Balsevich, V.K. and Lubysheva, L.I. (2005), "Theory and technology of sport-oriented physical education in mass secondary school", *Physical Culture: training, education, practice*, No. 5, pp. 50-53.
3. Barinov, S.Y. (2010), *Diagnosis of personal sport culture: monograph*, Publishing house "KDU", Moscow.
4. Borina, Y.Y. (2011), *Sport-oriented physical education management at the level of general educational institution in terms of municipal system*, dissertation, Tchaikovsky.
5. Stolyarov, V.I. (2009), *Sport culture of personality: tutorial for students*, University book,

Moscow.

6. Firsin, S.A. (2015), "Formation and improvement of the personal Olympic culture among schoolchildren", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 123, No. 5, pp. 194-196.

7. Tselovalnikov, E.V. and Semenova, A.S. (2015), "Adaptive approach to the implementation of the physical education program for primary school children", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No. 7, pp. 167-170.

Контактная информация: ukcher@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2015.

УДК 796.011:61

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АКВА-ФИТНЕСА

Алиса Валерьевна Шаравьева, аспирантка,

Чайковский государственный институт физической культуры (ЧГИФК)

Аннотация

Разработанная методика коррекции функционального состояния и телосложения на основе аква-фитнеса имеет принципиальные отличия в виде индивидуальных рекомендаций по двигательному режиму и питанию, дополнительных занятий оздоровительной физической культурой, теоретических занятий по питанию и оздоровлению, особенностей аква-фитнеса для каждой возрастной группы, а также применяемых методов, задач и средств. Она окажет значительное оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, ее резервные возможности и соматическую работу сердца.

Ключевые слова: аква-фитнес, аквааэробика, здоровье женщин молодого и зрелого возраста, функциональное состояние.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p197-200

METHODOLOGY OF CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE AND CONSTITUTION OF WOMEN BY MEANS OF AQUA FITNESS

Alice Valeryevna Sharavyeva, the post-graduate student,

Tchaikovsky State Institute of Physical Culture

Annotation

The developed method for correcting the functional state of the body on the basis of aqua aerobics is fundamentally different by individual recommendations to nutrition and motor mode, additional classes of health-improving physical training, theoretical lessons covering nutrition and recovery, aqua fitness peculiarities for each age group, as well as the used methods, objectives and means. It will have significant curative effect on the cardio-vascular system, its backup capabilities and physical functioning of the heart.

Keywords: aqua-fitness, water aerobics, women's health at young and mature age, functional state.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье женщин в настоящее время является социально-значимым показателем медико-демографической характеристики населения России, при этом снижение состояния здоровья наблюдается уже в молодом возрасте (И.С. Саидюсупова, 2008) [2], это подтверждается увеличением количества молодежи со специальной медицинской группой с 10 до 20-40%.

При этом физической культурой в России занимается 13% населения (С.И. Смирнов, 2013) [3], из них 4% занимаются фитнесом [1].

В оздоровлении женщин можно выделить следующие противоречия: с одной стороны, индустрия фитнеса и физической культуры предоставляют широкий выбор оздо-