

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Ненашева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические особенности формирования потребности у студентов-иностранцев двигательной активности в условиях физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ-44.03.01.2017.471.ПЗ.ВКР

Руководитель ВКР, доцент  
\_\_\_\_\_ И.В. Изаровская  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Автор ВКР студент группы  
ИСТИС-550  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Улыбина  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент  
\_\_\_\_\_ Л.В. Смирнова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

## АННОТАЦИЯ

Улыбина, Н.Г. Методические особенности формирования потребности у студентов-иностранцев двигательной активности в условиях физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС-550. – 55 с., 5 табл., библиогр. список – 77 наим.

К сожалению, степень научной разработанности проблемы использования условий спортивных клубов, направленных на повышение эффективности двигательной активности в вузовской среде, нельзя считать удовлетворительной. В частности, у иракской молодежи, проходящей обучение в российских вузах, отличающейся ярко выраженным национальным менталитетом, мировоззренческими установками и традициями в области физической культуры и спорта. Собственно, это обстоятельство определило необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить методику и педагогические условия формирования потребности в двигательной активности у иностранной молодежи в условиях спортивного клуба вуза.

В качестве **объекта исследования** выступила двигательная активность студентов-иностранцев, обучающихся в российских вузах.

**Предмет исследования:** формирование потребности в двигательной активности у иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой были сформулированы следующие **задачи исследования:**

- 1 Обосновать эффективность взаимодействия средств и методов двигательной активности в условиях спортивного клуба вуза и мотивационно-потребностной сферы иностранной студенческой молодежи.
- 2 На основе личностно-ориентированного подхода теоретически

обосновать, разработать и экспериментально проверить методику формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза.

3 Определить ведущие педагогические принципы и педагогические условия, способствующие эффективному формированию потребности в двигательной активности иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза.

**Результаты исследования.** Результаты эксперимента позволяют отметить позитивное взаимодействие физической подготовки и мотивационно-потребностной сферы в организации двигательной активности иностранных студентов. Это наглядно продемонстрировано в экспериментальной группе, в которой произошло достоверно значимое увеличение показателей самооценки и уровня притязаний ( $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе достоверно значимого прироста аналогичных показателей не обнаружено, хотя отмечался прирост в абсолютных показателях ( $p \geq 0,05$ ). Доказано, что в качестве маркера, раскрывающего особенности формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями выступает показатель фruстрации, который раскрывает механизмы преодоления субъективных препятствий в занятиях двигательной активностью. Так в экспериментальной группе в отличие от контрольной произошло достоверное снижение фрустрационного порога ( $p \leq 0,05$ ). Существенным моментом, доказывающим эффективность предложенной методики явилось значительное увеличение показателя мотивации достижения в экспериментальной группе ( $p \leq 0,05$ ). Мотивация достижения в данной группе определяется через стремление к успеху. Представители контрольной группы в процессе двигательной деятельности были нацелены на избегание неудач.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	9
<b>ГЛАВА I СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ</b>	13
1.1 Основные направления в совершенствовании системы физического воспитания учащейся молодежи	13
1.2 Проблемы адаптации, дизадаптации студенческой молодежи	24
<b>ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	29
2.1 Организация исследования	29
2.2 Методы исследования	30
<b>ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b>	32
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	43
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>	47

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В условиях современных социальных изменений приобщение человека к фундаментальным социокультурным ценностям является одним из главных средств достижения стратегической цели высшего профессионального образования. В этом ряду физическая культура как их неотъемлемая составляющая по своей значимости традиционно занимает особое место [22].

Физическая культура характеризуется высоким уровнем понимания ценностей данного феномена, образованностью и активностью индивида в сфере физической культуры, что позволяет обеспечивать высокий уровень его здоровья, физической подготовленности и работоспособности [12, 36, 44].

Следует отметить, что физическая культура является сложным системным образованием, а представленные в ней элементы имеют тесную взаимосвязь и взаимообусловленность, что подтверждается многочисленными исследованиями российских ученых [5, 19, 36, 52].

Общепризнанно, что позитивное отношение индивида к целенаправленной двигательной активности берет свое начало из осознанного восприятия «физической культуры», что выражается в готовности использовать ее средства и методы в целях саморазвития, активной профессиональной и учебной деятельности. При этом исходным компонентом активности, имеющим побудительную силу, является мотивационно-потребностная сфера индивида [54]. Именно с точки зрения мотивационно-потребностного компонента можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в процессе физкультурной деятельности [26].

С полным основанием можно утверждать, что современный ценностный потенциал физической культуры позволяет решать задачи как физического самосовершенствования, физической подготовленности,

укрепления здоровья, так и более системные, такие как социализация личности, формирование толерантности, ее духовное и мировоззренческое становление [14].

Последнее, в связи с глобализацией международных процессов приобретает особое значение. Гибкий характер миропонимания в условиях глобального мира, обеспечивают способность индивида к актуализации и адекватному использованию знаний, умений и навыков в области физической культуры в разном социокультурном и национальном пространстве [40].

Вместе с тем, приходится констатировать, что теоретико-методологические и практические возможности двигательной активности в данном контексте использованы не полностью. В доступных нам научно-методических источниках, к сожалению, не обнаружены научно обоснованные подходы использования средств физической культуры в формировании потребности в самостоятельных занятиях в спортивных клубах у иностранных студентов, проходящих обучение в российских вузах. Спортивные клубы на основе учета интересов и потребностей студентов, создания личностно-ориентированных педагогических условий активизации двигательной активности позволяют расширить возможности в занятиях физическими упражнениями, в целом, формируя физическую культуру индивида [25, 34, 51, 64].

К сожалению, степень научной разработанности проблемы использования условий спортивных клубов, направленных на повышение эффективности двигательной активности в вузовской среде, нельзя считать удовлетворительной. В частности, у иракской молодежи, проходящей обучение в российских вузах, отличающейся ярко выраженным национальным менталитетом, мировоззренческими установками и традициями в области физической культуры и спорта. Собственно, это обстоятельство определило необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально

проверить методику и педагогические условия формирования потребности в двигательной активности у иностранной молодежи в условиях спортивного клуба вуза.

В качестве **объекта исследования** выступила двигательная активность студентов-иностранцев, обучающихся в российских вузах.

**Предмет исследования:** формирование потребности в двигательной активности у иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1 Обосновать эффективность взаимодействия средств и методов двигательной активности в условиях спортивного клуба вуза и мотивационно-потребностной сферы иностранной студенческой молодежи.

2 На основе личностно-ориентированного подхода теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить методику формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза.

3 Определить ведущие педагогические принципы и педагогические условия, способствующие эффективному формированию потребности в двигательной активности иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза.

**Результаты исследования.** Результаты эксперимента позволяют отметить позитивное взаимодействие физической подготовки и мотивационно-потребностной сферы в организации двигательной активности иностранных студентов. Это наглядно продемонстрировано в экспериментальной группе, в которой произошло достоверно значимое увеличение показателей самооценки и уровня притязаний ( $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе достоверно значимого прироста аналогичных показателей не обнаружено, хотя отмечался прирост в абсолютных показателях ( $p \geq 0,05$ ). Доказано, что в качестве маркера, раскрывающего особенности формирования потребности в регулярных занятиях

физическими упражнениями выступает показатель фрустрации, который раскрывает механизмы преодоления субъективных препятствий в занятиях двигательной активностью. Так в экспериментальной группе в отличие от контрольной произошло достоверное снижение фрустрационного порога ( $p \leq 0,05$ ). Существенным моментом, доказывающим эффективность предложенной методики явилось значительное увеличение показателя мотивации достижения в экспериментальной группе ( $p \leq 0,05$ ). Мотивация достижения в данной группе определяется через стремление к успеху. Представители контрольной группы в процессе двигательной деятельности были нацелены на избегание неудач.

# **ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ**

## ***1.1 Основные направления в совершенствовании системы физического воспитания учащейся молодежи***

Среди глобальных проблем, с которыми сталкивается человечество в новом тысячелетии занимает – здоровье человека. Здоровье необходимо рассматривать в многомерном пространстве и взаимодействии микро- и макрокосмоса [9, 16, 35]. Здоровье – процесс многофакторный. Это привело к появлению новых учебно-научных дисциплин: интегративная физиология, восстановительная и поведенческая медицина, экологическая физиология, медицинская валеология, гомеопатия, психосоматическая медицина, биомедицина и др. Феномен здоровья имеет более 100 определений, претендующих на истину в конечной инстанции [13, 46].

Стратегическое направление повышения уровня здоровья – образование в сфере здоровья. Модель здоровья человека многогранна и имеет кибернетическую основу в реализации генетической программы процессов жизнедеятельности [39].

Диагностика здоровья позволяет выявить лиц, без нарушения физиологических показателей, и индивидуумов, достигающих социально-значимых результатов с нарушением физиологических функций и даже с дисфункциями [66].

Многолетние исследования состояния здоровья учащейся молодежи России показывают, что последние 10 лет XX века и начала XXI века положительной динамики в улучшении их здоровья не наблюдается [5, 24, 32, 50, 71, 77].

Интеграция теоретической и практической деятельности Минобразования и Минздрава РФ позволит разрешить приоритетную задачу обеспечения социального развития личности, сохранения психического,

физического, духовного и социального здоровья детей и молодежи [19].

Концепция «Здоровье здорового человека» получила обсуждение в Государственном Совете РФ, одобрение президента и практическую реализацию в субъектах РФ.

Теоретические и практические аспекты разрешения проблемы здравостроения нашли отражение в работах следующих авторов [68]. По данным литературы [18, 29] минимальные требования государственного стандарта по физической подготовленности (ФП) в Уральском регионе не выполняются в диапазоне 30-62%. Известно [74], что состояние кардиореспираторной, нервной систем и уровень здоровья, в целом зависят от физического развития и подготовленности.

Стратегия здоровья основывается на мониторинге витагенного ноосферного образования [7]. Однако вопросы здорового образа жизни не получили должного применения [61]. В этой связи ФР и физическая подготовленность (ФП) выступают как базовые внешние факторы здоровья, поддерживающие равновесие со стабильной средой. Важен учет долговременных адаптационных эффектов [20]. Под уровнем здоровья в этой связи понимается количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной адаптаспособности человека [14].

На этом фоне ключевыми остаются проблемы изучения резервов и надежности организма на разных уровнях роста и развития, в условиях формирования самоорганизующейся системы [27]. Актуальность системного подхода получила подтверждение в постановлении Правительства РФ №919 от 29.12.2001 года.

Следует констатировать, что около 80% учащихся не занимаются самостоятельно физическими упражнениями вследствие отсутствия у них специальных знаний, умений, навыков [30, 53]. Более 85% учащихся не владеют элементарными знаниями о своем организме, из них более 70% старшеклассников считают, что они не получили достаточной информации

этого направления в процессе обучения в общеобразовательной школе.

«Учение о здоровье» - возможность в интеграции медико-биологических и психофизиологических знаний, поведенческих дисциплин человекаоведения, объяснить биологическую и социально-психологическую сущность человека, активность демографических процессов на территории РФ и Урала [15, 55].

Интеграция функций организма, его уравновешивание с внешней средой предполагают взаимодействие психологической, центрально-нервной систем и активной мезенхимы, способствующие формированию различных алгоритмов индивидуальных и групповых системообразующих механизмов адаптации [60, 70].

Слагаемые здоровья человека – достаточно высокий уровень физического и психического развития, работоспособности, иммунологической резистентности [17]. Проблемными сегодня остаются семантика, таких дефиниций как здоровье и норма. Под понятием «нормальное» подразумевается все здоровое, необходимое для хорошего физического и психического самочувствия и социальной адаптации [28]. Российский философ В. Соловьев [1988] считает ошибкой рассмотрение нормы как «усредненной». Адаптационная теория здоровья отражена в работах: [6, 34, 52].

Двигательная активность, являясь незаменимым фактором жизнедеятельности человека, оказывает наиболее благоприятное воздействие на растущий организм только в пределах оптимальных величин. «Норма» - это научно-обоснованная мера ДА. В основу ее может быть положен принцип оптимального количества движений. Ведущими критериями оптимизации ДА являются: удовлетворение биологической потребности в движениях, соответствие функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем и обеспечения режимов их саморегуляции в растущем организме, учет условий, чаще всего неблагополучной окружающей среды. В результате недостатка ДА, висцеральные органы,

мышечный аппарат и весь организм оказывается как бы «недогруженным» [56].

В США большинство программ учитывают основные принципы питания, изложенные в руководстве по «диете для американцев» [12]. Значительное количество работ, обосновывающих физиологичность питания опубликовано в РФ [64].

Можно предположить, что под влиянием регулярной ДА активизируется система антиоксидантной защиты. Это явление следует расценивать как проявление адаптации к физическим нагрузкам [11]. Установлено влияние антиоксидантов на выносливость тренированных и не тренированных учащихся с различным уровнем здоровья и физического развития.

Здоровье человека напрямую связано с его адаптационными способностями. Изменяющиеся средовые условия непосредственным образом влияют на сохранение и расширение ПФП, уровня здоровья, увеличение резервов, функциональных систем организма.

Имеется небольшое количество специалистов, обладающих интегративными знаниями в области медицины, психологии, педагогики, антропологии, экологии для просвещения населения, ведения профилактической работы в семье, МОУ, предприятиях, обществе [48].

Многолетние наблюдения Р.М. Валиахметов [16], Б.Д. Куланин [47] за ростом и развитием детей позволили выявить этапы становления индивидуальных особенностей организма и их взаимосвязь с социальными условиями жизни. Однако характеристика отдельных возрастных периодов, темпы ростовой активности и морфофункциональные особенности отдельных вариантов развития организма человека остаются недостаточно изученными.

Проектирование физиологических и педагогических исследований на основе здоровьесентристской среды – есть медико-социальное явление, конечными алгоритмами которого является формирование индивидуального

стиля учения о здоровье, мышлении, общении, деятельности [31]. Развитие учения о здоровье в эпоху ноосферы потребует глобального осмысления природы данного явления мировой цивилизации [73].

Особое место в становлении ПФП и уровня здоровья занимает ДА [65]. Отрицательное влияние пониженной ДА и не сбалансированного питания оказывается на становлении морфофункциональных систем молодого человека [8, 26].

Проблема здоровья учащихся Уральского региона приобрела особую социальную значимость в последнее десятилетие XX века. Это связано, в первую очередь, с трансляцией большого количества социальных, биологических, природных факторов, слабой просветительской деятельностью в аспекте формирования социально-оздоровительных мотиваций, в увеличении числа факторов, интеграции оказывающих негативное влияние на становление психических и морфофункциональных показателей детей, влияющих на обучаемость [10].

В связи с этим возникает необходимость своевременной диагностики и коррекции составляющих здоровья и проведение различного рода профилактических мероприятий. Интеграция перечисленных мероприятий позволяет создать программу оздоровления с учетом региональных нормативно-правовых, ресурсных, диагностирующих, управлеченческих, оценочных мероприятий, раскрытии механизмов движения, перехода детей в группах здоровья, в группах допуска к занятиям физической культурой. Учитывая личностные проявления программа носит широкий спектр оздоровительно–корректировочных воздействий [49].

Функционирование мощного промышленного комплекса привело к существенному изменению условий жизни в городе, в частности загрязнению воздушной и водяной среды, снижению обычной (естественной) ДА.

Отмечены отрицательные тенденции в изменении морфофункционального статуса городского населения: физическое развитие учащейся молодежи, уменьшение обхвата груди и увеличение обхвата талии

(сравнение данных 1973-1975 гг. и 1980-1981 гг.), увеличение толщины кожно-жировых складок на 20%, акселерация роста и развития, увеличение числа заболеваний учащихся, в том числе, наследственных [75].

Соматические особенности групп коренного населения являются отражением относительной стабильности их генетической структуры. Городские популяции отличаются высоким темпом генетической эволюции, протекающей вне связи с процессами и приспособленности, что коренным образом отличает естественную популяцию от городской [4].

Гиподинамия, отрицательный статус питания являются синдромом ожирения. В этой связи изучение в динамике морфометрических медицинских характеристик представляет огромный социально-медицинский и прикладной интерес в аспекте диагностирования здоровья, выявления патогенеза заболеваний.

Весь цикл индивидуального развития человека дискретен и состоит из этапов, фаз, периодов физиологически обоснованных процессов детерминации [21].

Обследование Л.Р. Леготкина, А.Н. Леготкин [49] учащихся с явно выраженной гиподинамией (дефицит движений достигал 60%) на протяжении всего учебного года выявило сужение диапазона функциональных возможностей ССС и органов дыхания, общей устойчивости организма к простудным заболеваниям. Число случаев острых респираторных заболеваний у учащихся при гиподинамии было на 17,9% выше, чем у их сверстников с нормальной двигательной активностью. Дефицит движений непосредственно отражался на становлении таких физических качеств, как быстрота, выносливость. Мышечная сила (ручная динамометрия, становая динамометрия, подтягивание на перекладине, подскоки) у подростков при гиподинамии оказалось сравнительно низкой [33].

В фоновых исследованиях проведенных на базе МОУ школ г. Челябинска и Тюмени, выявлено, что фоновый уровень ДА у обследуемых

учащихся, не занимающихся спортом варьировал от  $72,5\pm1,01\%$  (в 16-17 лет – 10 класс) до  $66,4\pm0,86\%$  (17-18 лет – 11 класс). К завершению обучения в школе статистически достоверно снижается ДА ( $P<0,01$ ).

Применение досуговых форм повышения ДА, восстановительных и коррекционных технологий укрепления здоровья позволило повысить уровень ДА соответственно в 10-х классах (группы обследования) до  $89,9\pm1,04\%$  и в 11-х – до  $85,6\pm0,99\%$ . Статистические различия в показателях групп обследования и контроля были высоко значимыми ( $P<0,001$ ). В контроле 2,5% учащихся имели хронические заболевания. Повышенный вес имели 4,5% обследованных учащихся. Что касается изменения показателей от 10 к 11 классу, то результаты обследования выявили следующую направленность. Так, у юношей длиноватые характеристики тела в динамике изменялись значительно. На этом фоне масса тела от 10 к 11 классу почти не изменялась. Процентное содержание жира в организме учащихся 10 класса было ниже границы нормы (14-20%), а в 11 классе снизилось еще более. При этом температура тела была стабильной, а артериальное давление снижалось значительно в профильном классе. Статистически значимо снизилась ЧСС к 11 классу ( $P<0,05$ ). Толщина жировых складок (%) также снижались от 10 к 11 классу [37].

Заболевания сердца возросли на 11%, опорно-двигательного аппарата уменьшились на 8%, вегетативные расстройства на 7%, число случаев сухости кожи и сыпей упало до нуля. Значительно возросло количество учащихся с кариесом на 19%. На недостаточность питания показали в 10-х классах – 5% респондентов, а в 11-ом классе таковых учащихся не оказалось [1].

В связи с низкой двигательной активностью (ДА), неблагополучной социально-экономической и экологической обстановкой слабого уровня физического развития, подготовленности и функционального состояния студентов требует острыя социальная проблема изучения. Поскольку проблема здравоохранения транслирует знания дисциплин современного

естествознания, программа базируется на ретроспективных аналитических знаниях, данных полифункциональной интегративной оценки психофизиологического потенциала (ПФП) и уровня здоровья. Объединения усилий педагогов, Физкультурно-спортивного клуба (ФСК), студенческого актива профкома, администрации университета позволяет определить модули здравостроения, оценочной деятельности и эффективности здравостроительных технологий [43]. В 2001 году была принята концепция развития физической культуры и спорта РФ. В концепции развития физической культуры и спорта РФ на период до 2005 г. отражены ключевые теоретические, методологические, нормативно-правовые и организационные фрагменты создания ресурсного обеспечения, массового вовлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

Квалификационная практическая деятельность на основе концепции социально-валеологических мотиваций в контексте авторского проекта позволили инициировать решение поставленных задач коэволюции. Многогранная система здравостроения выстраивает свои модули в организационной, концептуальной, программной, оценочной и коррекционной деятельности.

Потребности, мотивы, установки, ценностные ориентации студентов являются двигателями активности индивидуума, познания теории здоровья, навыков ЗОЖ транслируемых в информационном поле человековедения. Ремонтный корпус здравоохранения не разрешают ключевую проблему - здоровье здорового человека, здоровье нации через здоровье каждого человека [22, 45].

Научная новизна данного научного исследования состоит в том, что интегративная деятельность участников образовательного процесса через рефлексию коллективной деятельности, создание центра здоровья на концептуальной основе социально-валеологических мотиваций, просветительских и профилактических мероприятий позволяет выработать стиль деятельности коллектива и каждого члена социума по восстановлению,

сохранению и укреплению здоровья. Адаптация к вузу социально-биологического вектора действия представляет возможность пройти более короткие сроки становления студента.

Участники проекта, погружаясь в здоровьесентристскую среду, процесса самостоятельной тренировки и самоконтроля эффективнее решают задачи по реализации ПФА развивающейся личности в эпоху информационного образовательного пространства, становления профессионального мастерства.

Содержание проекта в основном направлено на создание системы здоровьесберегающей среды через витагенное образование, адаптивной стратегии личностного и профессионального становления, основ валеологического мониторинга. Овладение знаниями, умениями и навыками оздоровительно-физкультурной и спортивной деятельности, валеологического самоанализа.

Особенностью нашей работы является то, что студенты, овладев знаниями, умениями, навыками спортивной тренировки и оздоровительных прогрессивных технологий, трансформируют их в своей профессиональной деятельности в досуговое время и рекреациях, конечно же, на членов своей семьи, друзей и родственников [41].

Государственная политика в области здоровья здорового человека предполагает следующую программу действий [67]:

- признание социальной, экономической, человековедческой ценности здоровья;
- рассмотрение благополучия и здоровья как источника капитала, а не как источника используемых сырьевых ресурсов;
- принятие мер и создание условий для благоприятного социально-валеологического климата со свободой выбора технологий благополучия.

Образовательные перестройки (модернизации) синтезируют все происходящие изменения сквозь призму самоорганизации образования. Действительно, образовательная формация является наиболее прогрессивной,

так как прирост национальности дохода в развитых странах на 60 - 70 % обеспечивается приростом знаний и образования [58]. Известно, что модернизация образования не сможет успешно завершиться без системной организации здравостроения. Концепция «Здоровье здорового человека» является природоохранной в проблеме человековедения. Однако для глубокого нравственного и осознанного понимания интеграции необходимо активизировать потенциал культуры человека, произвести кардинальную реконструкцию всей системы социально-валеологических мотиваций, ценностных ориентации, раскрыть человеку его универсальную значимость [38, 76].

Возникшие противоречия в системе «образование и здоровье» студентов потребовали создания программы оздоровления как в период учебного процесса, так и зимних и летних рекреаций. Такая система создана в ЮУрГУ и уже в течение пяти лет эффективно работает. Структура управления представлена следующей схемой.

В ЮУрГУ ежегодно проводятся спартакиады по 31 виду спорта. ВУЗ участвует в городской спартакиаде по 15 видам спорта и областной спартакиаде вузов, в которой ЮУрГУ занимает первое место. Кроме этого ВУЗ принимает участие в чемпионатах города, области, турнирах, чемпионатах и первенствах РФ, Европы, Мира.

Внутривузовская спартакиада проводится по 10 видам спорта с охватом более 2000 студентов, аспирантов. За учебный год проводятся не менее 150 соревнований. В период зимних и летних рекреаций (каникул) проводятся занятия по горнолыжному спорту, волейболу, пауэрлифтингу, настольному теннису, шахматам организуются матчевые встречи между факультетами как во время учёбы, а также летняя спартакиада в центре здоровья ЮУрГУ на озере Сунукуль. Созданы секции и клубы по видам спорта (спортивное ориентирование, хоккей с шайбой, шахматный клуб, тяжелоатлетов, пловцов, дзюдоистов, лыжников-гонщиков и т.д.).

Специализированные занятия организованы по футболу, теннису,

лыжным гонкам, силовому троеборью, тяжёлой атлетике, фитнес-аэробике, фехтованию, плаванию, волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике, группы ОФП. Досуговые рекреационные занятия физкультурно-оздоровительной направленности приносят ощутимый эффект в повышении двигательных способностей, психофизиологического потенциала и уровня здоровья студентов.

Студенты, занимающиеся специализированными видами спорта, овладевали знаниями теории и методики спортивной тренировки, питания, рекреаций, организации и судействам соревнований. По окончании вуза специалисты смогут активно участвовать в физкультурно-спортивной деятельности по месту работы, рекреациях и досуговой деятельности.

Поступая в учебное заведение, молодые люди строят определенные жизненные планы. Для их реализации и успешности деятельности необходимо хорошее здоровье и благополучная эколого-экономическая обстановка.

Настоящее исследование опирается на концепцию социально-валеологических мотиваций в системе профессиональной подготовки. Мы затрагиваем самые важные проблемы здоровья, которые характерны для отдельного человека и социума [69, 72].

Ведущая идея настоящей работы заключается в том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние здоровья социума. Только создав установку, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни. Созданная доминанта здорового стиля жизни убеждает нас в том, что наше здоровье зависит от нас самих, но это трудная и повседневная задача [36. 51].

Сложившиеся стереотипы вредных привычек, несбалансированность питания искореняются довольно сложно. Требуется переходный период к более здоровым формам поведения. Цель и подцели нашей работы формирование социально-валеологических мотиваций - основы человековедческой стратегии здравостроения, физиологическое обоснование

досуговых занятий, здоровья здорового человека, ключевых вигатенных ценностей жизни [2, 42].

## ***1.2 Проблемы адаптации, дизадаптации студенческой молодежи***

Технологии, средства и методы формирования индивидуального здоровья разнообразны и зависят от соблюдения правил рационального поведения. Не случайно в США появилось новое направление поведенческая медицина. Действительно конкурентно-способный человек обязан знать свой организм, свои жизненные ресурсы, оказывающие непосредственное влияние на характер адаптационных процессов и связанных с ними стресс-реализующих и стресс-лимитирующих систем [23, 44].

Анализ адаптационных процессов выявил ключевую роль личности в формировании целесообразного вектора поведения обеспечивающего предел – минимум действия стресс-синдрома. При этом адаптационная реакция обеспечивается специфическими ответами, а также неспецифическим стресс-реализующими воздействиями адренергической и гипофизарно-адреналовой системы [3, 40].

Процесс физиологической и психофизиологической адаптации предполагает обеспечение длительного периода умственной и физической работоспособности при наличии прогрессивных здоровьесохраняющих и укрепляющих технологий, рационально организованных рекреаций.

Компенсаторные и резервные механизмы позволяют при наличии прогрессивных воздействий достигать социально-биологически важных результатов поведенческой деятельности в условиях новой образовательной формации. Учащиеся Урала, Сибири и Севера относятся к генотипу сформированному в экологически неблагополучных регионах с высоким промышленным потенциалом и слабо развитой инфраструктурой, в том числе, рекреационного направления, типу детей, с напряженными механизмами и высокой платой за адаптацию [59].

Двигательная активность – своевременная и индивидуально нормированная способствует оптимизации показателей кровообращения и снимает стресс-напряжение.

Выявлена взаимосвязь ДА с биоритмами растущего организма, доказана ее зависимость от степени напряжения вегетативного обеспечения деятельности [62].

При разработке нормативов двигательной активности для учащихся 16-18, мы руководствовались данными А.Г. Сухарева [1991], показавшего, что естественная потребность в движении в данном возрасте составляет до 20-25 тысяч локомоций в день. Этот допустимо высокий уровень активности удовлетворяет полностью (100%) естественную потребность в движении. Низкий уровень двигательной активности (ДА), удовлетворяющий потребность на 30-50% (при дефиците движений в 70-50%) наблюдается при выполнении менее 10 тысяч локомоций. Средний (умеренный) уровень ДА, при суточном объеме движений, равном 10-20 тысяч локомоций вызывает дефицит движений в 20-40% [25].

В настоящее время огромное внимание уделяется «поведенческой» медицине [54], которая в интеграции с социокультурным становлением человека образовательной формации, информационных технологий достигнет ноосферного разума. Постановка здоровьесентристской индивидуальной стратегии эволюции поведения, выбор ценностей жизни [76] и исключительно актуально и социально-значимо.

Изучая модели медицины В.М. Дильман [1987] рассматривает их исходя из социально-экономических, климато-географических и экологических особенностей. В современном обществе широко распространение получили гиподинамия, алкогольная зависимость, наркомания, злостное табакокурение. Из факторов риска следует выделить провоцирующие влияния антропогенных загрязнений [35]. Вот поэтому не случайно ежегодно в Санкт-Петербурге проводится международный симпозиум «Перспективные информационные технологии и проблемы

управления рисками на пороге нового тысячелетия», разработаны ряд программ здоровья и благополучия. Проблема вегетативных расстройств нашла отражение в работах [14, 23, 48, 56].

Большая часть современной популяции людей проживает в интенсивно урбанизированных ареалах, в которых условия жизнедеятельности векторно отличаются от естественных. Процесс урбанизации привел к территориальному внедрению городского стиля жизни не только в городах, пригородах, но и сельской местности [31].

Современность спортсооружений их близость к месту проживания также влияют на заинтересованность студентов. Процесс овладения студентами прогрессивными технологиями проходит ряд этапов: приучение, овладение знаниями теории здоровья, фазу поисковой адаптации, выбор индивидуальных пороговых величин нагрузок и оптимальных рекреаций, фаза стабилизирующей адаптации, овладение умениями и навыками ЗОЖ. Действительно, студент проходит путь от культуры физической к культуре здоровья [22].

Утилизация внутримышечных триглицеридов (ТГ) зависит от интенсивности ФН, её продолжительности и режима выполнения, а также отношение вовлечения в сократительную активность различных типов мышечных волокон. Индуцируемое ФН повышение в плазме уровня катехоламинов и снижение концентрации инсулина оказывает соответственно стимулирующее и угнетающее влияние на активность внутримышечного липолиза путём изменения активности гормон – чувствительной липазы [69]. Содержание Na и K в сыворотке крови было самое высокое в группе Тай Цзи Цюань, а самое низкое в группе силовой подготовки и контроле. Концентрация белка находилась в пределах нормы, содержание Ca было самым высоким у «силовиков». Применение физической терапии произвело удлинение фазы изометрического сокращения и укорочения фазы изгнания сердечного ритма.

В работе Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, П.Г. Багдерин [55]

показано, что в дискриминации клинических и полипараметрических результатов обследования мало значимы. Это свидетельствует о достаточной степени достоверности сравнительной оценки функционального состояния полиметрическим и клинико-физиологическим методами, что еще раз подтверждает клинико-физиологическую значимость стадий развития адаптационного синдрома, представляемых в полипараметрических образах состояния.

Хотя следует подчеркнуть, что эта граница является «плавающей» с «заходом» во 2-ю и 4-ю стадии. Это представляется естественным, т.к. сама классификация стадий адаптационного синдрома, как любая другая классификация, в значительной мере условна, и всегда есть возможность выявления переходных состояний. Сопоставление полиметрического и клинического анализа дает основание для выделения основных типов развития адаптационных процессов среди данной популяции студентов: гипер - и гипокардиодинамического с гипокинетическим характером периферического кровообращения.

Таким образом, сравнительный анализ результатов полипараметрической технологии и клинических методов обследования показал сопоставимость результатов и позволил верифицировать стадии развития адаптационного синдрома как преклинические и пограничные с патологией функциональные состояния с типологическими гипер и гипокардиодинамическими признаками и гипокинетическим характером периферического кровообращения [12, 36, 44].

В терминах соматовегетативного описания стадии адаптационного процесса объективно существуют и идентифицируются полипараметрическим методом. Показано, что высокая формализация получаемых результатов полипараметрического обследования позволяет проводить систематизацию и математический анализ многомерных физиологических результатов обследования группы людей, что дает возможность накопления данных и проведение статистически обоснованных сравнительных оценок состояния

здоровья групп людей, находящихся в сходных экономических и экологических условиях [55].

Здоровье, по мнению В.С. Якимович, Т.В. Старикова [73], можно дифференцировать по пятибалльной шкале: благополучие; хорошее здоровье; средний уровень здоровья; легкое недомогание; - тяжелые заболевания. Неразумное поведение и неправильный образ жизни вносят свой вклад в развитие болезни. Нормальная двигательная активность, отказ от вредных привычек позволяют управлять своим здоровьем и благополучием. Побудить людей вести здоровый образ жизни - повседневная трудная, если не всегда разрешимая задача. Между желанием и принятием решения вести здоровый образ жизни стоят преграды личного свойства, которые необходимо преодолеть. Приучение и формирование социально-валеологических мотиваций через реализацию внутренних побуждений и потребности быть здоровым - есть алгоритмы трудного процесса здравостроения [36].

Например, Г.К. Зайцев [37] выделяют 4 фактора, существенных для мотивации здорового образа жизни: знание форм поведения, способствующих наилучшему благополучию; здоровое поведение связано с успешной социальной адаптацией; положительное отношение к жизни как к празднику, которым нужно наслаждаться; - развитое чувство самоуважения. Развитие наук о человеке способствует формированию установки на высшую ценность жизни - здоровье человека. Формирование аффирмаций и установок на продолжительность жизни с алгоритмами знаний о себе и помощи самому себе. Природный поток вещества, энергии и информации служат для преобразования их на пользу человечеству. Энергетический, информационный и психофизиологический потенциал транслируют импульсы на верхние этажи сознания, формируют поведение и осуществляют коэволюцию человека и природы. Познание человеком себя требует интеграции наук, которая обеспечит прогрессивное развитие, человекопознание, человековедение [26].

## **ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

**Экспериментальной базой исследования** являлся Южно-Уральский государственный университет и центр спортивной науки Института спорта, туризма и сервиса. В эксперименте приняло участие 26 студентов Ирака, обучающихся в ЮУрГУ, которые в формирующем эксперименте составили экспериментальную (13 человека) и контрольную (13 человек) группы. Кроме этого, в исследовании приняли участие 15 российских студента. Спортивно-оздоровительные мероприятия проводились на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ.

**Организация и этапы исследования.** Исследование проводилось в три этапа с 2015 по 2017 гг.

I этап изучение состояния проблемы на основе литературных данных и практической деятельности в университете для определения уровня ее разработанности; определение теоретических и методологических оснований исследования; обоснование приоритетных направлений научного поиска и актуальности исследования; формулирование темы, предмета и понятийного аппарата исследования.

II этап разработка и экспериментальная апробация методики формирования потребности в двигательной активности иностранной молодежи в физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ; проведение опытно-экспериментального исследования.

III этап обобщение результатов педагогического эксперимента; анализ эмпирических данных и полученных результатов.

## 2.2 Методы исследования

Теоретические (анализ философской, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования); диагностические (анкетирование, беседа, наблюдение, тестирование); экспериментальные (констатирующий и формирующий педагогический эксперименты); методы математической статистики.

Определение достоверности различий осуществлялось по таблице вероятностей  $P(t) \geq (t_1)$ , по распределению Стьюдента. Показатель  $t$  определялся по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1);$$

где  $M_1$  – средняя величина первой группы;  $M_2$  – средняя величина второй группы;  $m_1$  – средняя ошибка в первой группе;  $m_2$  – средняя ошибка во второй группе.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2);$$

где  $m$  – средняя ошибка;  $\sigma$  – среднеквадратическая ошибка;  $n$  – количество случаев.

Для вычисления среднего квадратического отклонения (стандартного отклонения) определяется разность между каждой срединной вариантовой и средней арифметической величиной. Эта величина возводится в квадрат ( $d^2$ ) и умножается на числе наблюдений ( $d^2 p$ ) и тогда:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2 p}{n-1}} \quad (3).$$

Таким образом, мы определили все величины, необходимые для вычисления  $t$ -критерия, по величине которого определяется табличное значение  $p$  – показателя статистической достоверности различий в изменении измеряемых показателей. При  $p < 0,05$  вероятность достоверности различий составляет 95%, а 5% отклонений носят случайный характер. Достоверность

различий при  $p > 0,05$  считается несущественной.

### ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для объективизации анализа исходных данных, нами были использованы показатели, полученные как на выборке иракских студентов, так и российских. По нашим представлениям, сравнение показателей российской и иракской групп может служить отправной точкой для последующего эксперимента. Связано это с тем, что из доступной литературы мы не смогли обнаружить необходимые для анализа данные по иракским студентам, обучающимся в России. Предварительные исследования показали следующую исходную диспозицию в уровне физической подготовленности анализируемых групп (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности в группах испытуемых

№	Показатели физической подготовленности	Группы испытуемых			Р
		Российские студенты	Иностранные студенты	Различия (%)	
		$M \pm m$			
1	Подтягивание на перекладине (кол-во)	7,1±0,81	6,8±0,69	4,3	p<0,05
2	Прыжок в длину с места (см)	181,4±3,47	177,9±3.63	1,9	p>0,05
3	Гибкость (см)	6,6±0.50	6,5±0.59	1,5	p>0,05
4	Бег 30 (с)	4,8±0,06	5,0±0.03	4,1	p<0,05
5	Челночный бег 5x10 м (с)	15,3±0,28	15,6±0,31	2,0	p>0,05
6	Бег 1000 м (с)	261,5±5,85	265,7±2,79	1,6	p>0,05

Из приведенных результатов видно, что уровень физической подготовленности одной и другой исследуемых групп имеют достоверные различия ( $p\leq 0,05$ ) в показателях подтягивания на перекладине и в беге на 30 м. По остальным показателям уровень развития физической подготовленности как российских, так и иностранных студентов был практически идентичен друг другу ( $p\geq 0,05$ ). Вместе с тем нельзя не отметить,

что по абсолютным показателям уровень физической подготовленности российских студентов был несколько выше, о чем свидетельствуют %-различия.

В таблице 2 приведены результаты мотивации достижения в группах испытуемых, что позволяет оценить уровень сформированности их мотивационно-потребностной сферы в области физической культуры.

Таблица 2 – Показатели мотивации достижения в группах испытуемых

№	Показатели	Группы респондентов			P
		Российские студенты	Иностранные студенты	Различия (%)	
		$M \pm m$			
	Мотивация достижения (стремление к успеху и избегание неудач)	$175,4 \pm 9,7$	$164,8 \pm 11,6$	6,2	$p \leq 0,05$

Из представленных результатов видно, что показатели мотивации достижения у российской выборки в сравнении с иракской существенно выше ( $p \leq 0,05$ ). Мотивация достижения является производной мотивации успеха и боязни неудачи. Более того, российские студенты нацелены в большей степени на успех, а иракские, соответственно, на избегание неудач. Это главные факторы, которые определяют жизненный статус человека и его нацеленность (или нет) на эффективную деятельность, в нашем случае, двигательную активность. Следует отметить, что у многих индивидов основной потребностью является не стремление к успеху, а избегание неудач. Формирование стремления к успеху позволяет исключить из жизни понятие невозможности достижения поставленной цели, и исходит из нацеленности на конкретный результат. Таким образом, для укрепления мотивационной компоненты необходимо развивать стремление к достижению в области физического самосовершенствования.

Для реализации данной задачи нами была разработана **методика**

**формирования потребности в занятиях двигательной активностью в условиях физкультурно-спортивного клуба вуза**, которая включала в себя ряд педагогических принципов. Основу этих принципов составили:

- принцип добровольности и свободы выбора видов двигательной активности, который строился на свободном выборе разнообразных форм физических упражнений, предлагаемых спортивными клубами.

- принцип стимулирования стремления к успеху в процессе занятий физическими упражнениями предполагал преодоление ранее достигнутых результатов спортивной деятельности.

- принцип межнационального взаимодействия в процессе двигательной активности строился на формировании межнациональных команд, в которые входили иракские и российские студенты. Такой подход нацелен на развитие чувства толерантности и уважения к человеку другой национальности.

- принцип совместных усилий в достижении спортивного результата исходил из командного взаимодействия в достижении поставленных целей, что ориентировало участников на сотрудничество и командную сплоченность. Такой подход к организации двигательной активности учитывал не только личные достижения участников, но и достижения всех участников команды. К примеру, при проведении соревнований по силовым упражнениям полученные результаты, показанные всеми участниками, суммировались и сравнивались с общим результатом, показанным ранее.

Для осуществления педагогических принципов в методике были использованы **педагогические условия**, которые способствовали эффективному формированию потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза. К их числу относились следующие:

- обеспечение в спортивном клубе вуза возможностей для

реализации различных видов и форм двигательной активности;

- применение кооперативных видов двигательной активности, в основе которых лежит совместная деятельность иностранных и российских студентов;

- соревновательная направленность двигательной активности студентов-иностранцев в спортивном клубе вуза;

- организация тренирующих воздействий на организм в процессе занятий;

- оптимальность физических нагрузок, построенная на учете индивидуального уровня физической подготовленности испытуемого.

Предварительный анализ, проведенный на основе анкетирования, показал большую привлекательность для иракских студентов таких спортивных игр, как баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, которые являлись вполне адекватной формой двигательной активности для экспериментальной группы.

Кроме этого, следует указать на то, игровые виды двигательной активности дополнялись специализированными программами силовой тренировки, упражнениями дыхательной гимнастики и ментальным аутотренингом. В частности, дыхательные упражнения проводились в перерывах между основной силовой нагрузкой. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности позволяли использовать дыхательные упражнения, развивая тем самым навыки психической саморегуляции.

Применение такой системы комплексных воздействий позволяли создать ощущение психологического комфорта и удовлетворения от занятий физическими упражнениями. Спецификой данной экспериментальной методики было сочетание применения традиционных физических упражнений, элементов ментального аутотренинга, дыхательных упражнений со специально подобранный функциональной музыкой. Демонстрация для посетителей клуба телевизионных и других видеопрограмм различных соревнований и

спортивных мероприятий, дополняла возможность приобщения к занятиям физической культурой респондентов.

Физическая нагрузка в экспериментальной группе дифференцировалась в зависимости от исходного уровня подготовленности занимающихся, направленности физических упражнений и варьировалась в следующих зонах интенсивности. Для силовых базовых упражнений использовался вес отягощения 60-80% от повторного максимума, вспомогательных – 30-50 % от повторного максимума с применением метода «до отказа». По окончании занятий силовой направленности использовались упражнения на гибкость, повышающие эластичность мышечного аппарата.

В спортивных играх и упражнениях игровой направленности интенсивность нагрузки основывалась на показателях ЧСС. Занятия организовывались в зонах «умеренной интенсивности» (50% от максимальной нагрузки при ЧСС 130-160 уд/мин), зонах «большой интенсивности» (70% от максимальной нагрузки при ЧСС – 150-180 уд/мин), зонах «субмаксимальной интенсивности» (80% от максимальной нагрузки при ЧСС до 220 уд/мин) и в незначительной мере в зоне «максимальной интенсивности» (максимальная нагрузка при ЧСС от 185 и более уд/мин).

Экспериментальная методика строилась на сочетании аэробной, аэробно-анаэробной (в основном спортивные игры и упражнения игровой направленности), анаэробной (в основном атлетическая гимнастика) направленности физической нагрузки. Данные виды нагрузок в недельном цикле чередуются в равном соотношении – через занятие; три раза в неделю, чем достигался тренировочный эффект. Длительность занятий составляла, как правило, 1,5 часа. При этом занятия, построенные на спортивных играх и упражнениях игрового характера, по окончании предусматривали использование упражнений силовой направленности во вспомогательном режиме (30-50 % от повторного максимума). В свою очередь, занятия атлетической гимнастикой предусматривали игровые моменты (броски по кольцу, ведение мяча, дыхательные и релаксационные упражнения и т.д.) в зоне «низкой

интенсивности» (при ЧСС 100 - 120 уд/мин).

Эффективность предложенной нами методики в работе спортивного клуба, ее педагогическая эффективность была доказана в процессе формирующего эксперимента.

Результаты исследования показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп, в которые вошли студенты Ирака мужского пола, обучающиеся в России, представлены в таблице 3. В экспериментальную группу вошли 26 человека, в контрольную группу, соответственно, 15 человек. Испытуемые кспериментальной группы не имели противопоказаний к занятиям физической культурой и относились к основной медицинской группе. Экспериментальная группа формировалась на основе добровольного участия в занятиях двигательной активностью и свободного выбора (на основе предварительного анкетирования) различных видов упражнений и видов спорта.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности групп испытуемых

№	Показатели физической подготовленности	Группы испытуемых			P
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Различия (%)	
		$M \pm m$			
1	Подтягивание на перекладине (кол-во)	7,4±0,81/ 8,7±0,67	7,2±0,69/ 7,6± 0,71	2,8 13,6	p< 0,05
2	Прыжок в длину с места (см)	180,4±2,43/ 189,0±2,15	179,1±3,54/ 182,1 ±2,93	0,7 3,8	p< 0,05
3	Гибкость (см)	6,4±0,30/ 7,3±0,23	6,5±0,25/ 6,8±0,21	1,6 7	p<0,05
4	Бег 30 м (с)	5,3±0,04/ 4,9±0,03	5,2±0,03/ 5,0±0,03	1,9 2,0	p>0,05
5	Челночный бег 5x10 м (с)	15,1±0,28/ 14,7±0,19	15,3±0,31/ 15,4±0,29	2,3 4,7	p<0,05
6	Бег 1000 м (с)	259,5±5,85/ 244,0±4,19	265,7±2,79/ 263,2±2,57	2,4 7,6	p<0,05

Примечание: - в таблице в числителе представлены исходные показатели, в знаменателе конечные показатели физической подготовленности групп испытуемых;  
- достоверность различий (P) между группами испытуемых указана по конечным показателям

Анализ показателей, приведенных в таблице позволяет сделать вывод об эффективности предлагаемой методики. Если на начальном этапе исследования между группами испытуемых не было отмечено достоверных различий в показателях, что свидетельствует об однородности физической подготовленности их представителей, то по окончании такие различия были очевидными. После внедрения методики, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой произошли существенные изменения показателей физической подготовленности, о чем свидетельствует достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ), за исключением показателя в беге на 30 м ( $p \geq 0,05$ ).

Так в экспериментальной группе показатель подтягивания на перекладине увеличился на 13,6 %, в контрольной группе, соответственно, на 2,8%. Данный показатель позволяет характеризовать изменения в области силовой подготовленности испытуемых.

Кроме этого, отмечается достоверный прирост показателей: гибкости, прыжков в длину с места, челночном беге 5x10 м, беге на 1000 м. Показатель гибкости в экспериментальной группе увеличился на 7,1 %, в контрольной - на 1,6%. Гибкость как физическое качество характеризует состояние опорно-двигательного аппарата, включая мышцы и связки. Также по развитию гибкости опосредованно можно судить о состоянии здоровья организма в целом.

Используя в качестве одного из тестов челночный бег 5x10 м, мы пытались изучить уровень, с одной стороны, координационных способностей испытуемых, с другой, их скоростно-силовую подготовленность. В конце эксперимента нами были получены следующие данные: в контрольной группе произошло увеличение показателя на 2,3 %, в экспериментальной, соответственно, на 4,7 %. Показатель прыжка в длину с места, характеризующий скоростно-силовую подготовленность, в экспериментальной группе увеличился на 3,8 %, в контрольной - на 0,7 %. Наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе в беге на

1000 м. Анализ данных свидетельствует о том, что в экспериментальной группе произошел прирост показателей на 7,6 %, в контрольной, соответственно, на 2,4 %. Показатели одной и другой группы имели достоверное различие с  $p \leq 0,05$ . Из этого следует, что в экспериментальной группе значительно вырос показатель выносливости, который опосредовано, позволяет судить о функциональном состоянии организма индивида.

При этом следует обратить внимание на то, что в беге на 30 м не обнаружено достоверных различий между группами испытуемых. Но, вместе с тем, в экспериментальной группе наблюдается увеличение абсолютного прироста, выраженного в процентах. Так, если в контрольной группе наблюдался прирост на 1,9 %, то в экспериментальной, соответственно, на 2,0 %. Можно предположить, что скоростные качества в своем развитии являются более консервативными или предлагаемая методика не полной мере нацелена на развитие данной физической кондиции. К тому же, вполне возможно, что скоростные качества имеют более ранний сенситивный период развития.

Еще одно обстоятельство обращает на себя внимание – это существенное увеличение показателей выносливости (бег на 1000м) и силы (подтягивание на перекладине) по сравнению со скоростно-силовыми и скоростными показателями. В этом отношении можно предположить, что на это влияет построение методики или более сенситивный отклик организма на данные виды нагрузок.

Приведенные показатели физической подготовленности свидетельствуют об эффективности используемой методики в экспериментальной группе.

Что касается изменений, произошедших в мотивационно-потребностной сфере испытуемых, то следует обратить внимание на следующие моменты. Так в таблице 4 представлены показатели самооценки и притязаний, полученные в ходе формирующего эксперимента.

Таблица 4 – Уровень самооценки и притязаний в группах испытуемых

№	Показатели физической подготовленности	Группы испытуемых			P
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Различия (%)	
		$M \pm m$			
1	Уровень притязаний	51,4±5,0/ 59,7±4,7	50,7±4,6/ 53,2±4,8	1,4 12,2	p≤ 0,05
2	Уровень самооценки	57,3±5,9/ 65,0±5,3	56,4±6,1/ 58,1±5,9	4,9 11,9	p≤ 0,05

Примечание: - в числителе и знаменателе указаны показатели до и после эксперимента; - достоверность различий указана для конечных результатов в группах испытуемых

Уровень самооценки и притязаний в процессе формирующего эксперимента значительно изменился в экспериментальной группе в сравнении с аналогичными показателями в контрольной группе. Так, если в контрольной группе показатель уровня притязаний увеличился на 1,4%, то в экспериментальной группе – на 12,2% с достоверностью различий  $p\leq 0,05$ . Что касается самооценки, то увеличение показателя в контрольной группе произошло на 4,9%, в экспериментальной, соответственно, на 11,9% ( $p\leq 0,05$ ). Мы полагаем, что значимое увеличение показателей в экспериментальной группе произошло в результате влияния занятий двигательной активностью.

Логика исследования позволила нам провести анализ тех психологических механизмов, которые препятствуют более активным занятиям двигательной активностью иностранных студентов. В этой связи, были использованы показатели фрустрации, состояния, препятствующего достижению целевых установок в занятиях физической культурой. Ниже мы приводим показатели состояния фрустрации экспериментальной группы, полученные по окончании эксперимента, что для нас является более интересным и информативным (табл. 5).

Таблица 5 – Показатели состояния фрустрации в экспериментальной группе

№	Показатели	Статистические величины			Р
		Исходные показатели	Конечные показатели	Различия (%)	
		$M \pm m$			
1	Сверхконтроль	$24,74 \pm 1,19$	$21,17 \pm 1,02$	12,29	$p \leq 0,05$
2	Рационализация	$24,74 \pm 1,23$	$20,37 \pm 1,19$	17,7	$p \leq 0,05$
3	Агрессия	$21,54 \pm 1,09$	$19,76 \pm 1,44$	8,3	$p \leq 0,05$
4	Фruстрационный порог	$23,92 \pm 1,31$	$19,28 \pm 1,28$	19,4	$p \leq 0,05$

В экспериментальной группе по всем показателям фрустрации произошло достоверно значимое снижение ( $p \leq 0,05$ ). Так показатель сверхконтроля снизился на 12,29%, рационализация – на 17,7 %, агрессия – на 8,3 %. В целом фрустрационный порог в данной группе снизился на 19,4 %. Что касается аналогичных показателей контрольной группы (данные приведены в диссертации), то их изменение выглядело следующим образом. Снижение показателя сверхконтроля составило 7,2 %, рационализации на 5,7 %, агрессии на 2,4 %. В целом снижение фрустрационного порога составило 1,7 %. Хотя в процентном отношении в контрольной группе, как и в экспериментальной группе, наблюдалось снижение показателей агрессии и фрустрационного порога, эти изменения не были достоверно значимы ( $p \geq 0,05$ ). Мы полагаем, что, если в экспериментальной группе изменения были связаны с систематическими и целенаправленными занятиями двигательной активностью, то в контрольной группе, естественной адаптацией студентов в процессе образовательной деятельности в вузе.

Следует обратить внимание на то, что в экспериментальной группе показатель мотивации достижения с показателя 161,4 балла достоверно увеличился до 185,8 баллов ( $p \leq 0,05$ ). Это обстоятельство говорит о том, что экспериментальная группа сместились с уровня избегания неудач на уровень стремления к успеху. В контрольной группе изменения были значительно

ниже: с 159,2 балла до 164,7 баллов ( $p \geq 0,05$ ). Данная группа осталась на уровне избегания неудач. Сравнительный анализ групп испытуемых свидетельствует о значимых различиях между контрольной и экспериментальной группами по окончании эксперимента ( $p \leq 0,05$ ).

Отсюда можно сделать вывод, что формирование потребности в занятиях двигательной активностью у испытуемых экспериментальной группы направленно и эффективно происходит в условиях спортивного клуба вуза. Одновременно с позитивными изменениями мотивационно-потребностной сферы происходит заметный рост уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы.

Таким образом, можно констатировать следующее. Анализ представленных экспериментальных данных может свидетельствовать об эффективности разработанной методики, направленной на формирование потребности в двигательной активности у студентов Ирака, обучающихся в российских вузах в условиях спортивного клуба вуза.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате теоретического анализа и последующего эксперимента определено, что мотивационно-потребностная сфера является одним из важных условий оптимизации двигательной активности человека. Данный компонент имеет побудительную силу и нацеливает личность на формирование активности в процессе физкультурной деятельности. Формирование готовности использовать средства физической культуры в систематических занятиях двигательной активностью протекает более успешно при учете в организации образовательного процесса таких психологических характеристик индивида как: самооценка, притязания и стремление к успеху. Кроме того, одним из маркеров, определяющих эффективность формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом, является состояние фruстрации, позволяющее учитывать внутренние механизмы, способствующие осознанному включению индивида в процесс двигательной активности.

Разработанная методика строится на основе личностно-ориентированной образовательной парадигмы и включает в себя ведущие педагогические принципы, среди которых: принцип добровольности и свободы выбора видов двигательной активности; стимулирования стремления к успеху в процессе занятий физическими упражнениями; межнационального взаимодействия в процессе двигательной активности; совместных усилий в достижении спортивного результата. Также педагогических условий, которые способствуют эффективному формированию потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза. К таковым относятся: обеспечение в спортивном клубе вуза возможностей для реализации различных видов и форм двигательной активности; применение кооперативных видов двигательной активности, в основе которых лежит совместная деятельность иностранных и российских студентов; организация

тренирующих воздействий на организм в процессе занятий; оптимальность физических нагрузок, построенная на индивидуальном уровне физической подготовленности испытуемого; соревновательная направленность двигательной активности студентов-иностранцев в спортивном клубе вуза.

Методика представляет собой совокупность упражнений атлетической гимнастики, спортивных игр, упражнений соревновательной направленности, способствующая разностороннему развитию двигательных качеств и потребностно-мотивационных особенностей занимающихся. При этом физическая нагрузка дифференцируется в зависимости от исходного уровня подготовленности занимающихся, направленности физических упражнений и варьируется в следующих зонах интенсивности. Для силовых базовых упражнений использовался вес отягощения 60-80% от повторного максимума, вспомогательных – 30-50 % от повторного максимума с применением метода «до отказа». В спортивных играх и упражнениях соревновательной направленности интенсивность нагрузки основывалась на показателях ЧСС. Занятия проводятся в зонах «умеренной интенсивности» (50% от максимальной нагрузки при ЧСС 130-160 уд/мин), зонах «большой интенсивности» (70% от максимальной нагрузки при ЧСС – 150-180 уд/мин), зонах «субмаксимальной интенсивности» (80% от максимальной нагрузки при ЧСС до 220 уд/мин) и зонах «максимальной интенсивности» (максимальная нагрузка при ЧСС от 185 и более уд/мин).

Занятия игровой направленности в недельном цикле проводятся через занятие в равном соотношении и чередуются с силовыми упражнениями. Длительность занятий составляет 1,5 часа. Занятия, построенные на спортивных играх и упражнениях игрового характера, по окончании предусматривают использование упражнений силовой направленности во вспомогательном режиме (30-50 % от повторного максимума). В свою очередь, занятия атлетической гимнастикой могли заканчиваться игровыми моментами (броски по кольцу, ведение мяча, дыхательными и релаксационными упражнениями и т.д.) в зоне «низкой интенсивности» (при

ЧСС 100 - 120 уд/мин).

Результаты проведенного исследования доказывают, что внедренная методика в экспериментальной группе оказывает достоверное положительное влияние на значительную часть показателей физической подготовленности. Так за исключением бега на 30 м отмечается достоверно значимый прирост в показателях подтягивания на перекладине, гибкости, прыжках в длину с места, челночном беге 5x10 м, беге на 1000 м ( $p \leq 0,05$ ). Мы полагаем, что незначительные изменения в беге на 30 м, связаны с тем, что сензитивный период в развитии скоростных качеств, происходит в более раннем возрастном периоде. В контрольной группе достоверно значимого прироста не произошло, хотя наблюдался прирост показателей в абсолютном выражении. Можно предположить, что для существенных изменений в области физической подготовленности студента абсолютно недостаточно занятий физической культурой в рамках существующих обязательных программ. В этой связи, поощрение занятий в спортивных клубах вуза во многом решает существующую проблему гиподинамии студентов.

Результаты эксперимента позволяют отметить позитивное взаимодействие физической подготовки и мотивационно-потребностной сферы в организации двигательной активности иностранных студентов. Это наглядно продемонстрировано в экспериментальной группе, в которой произошло достоверно значимое увеличение показателей самооценки и уровня притязаний ( $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе достоверно значимого прироста аналогичных показателей не обнаружено, хотя отмечался прирост в абсолютных показателях ( $p \geq 0,05$ ). Доказано, что в качестве маркера, раскрывающего особенности формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями выступает показатель фрустрации, который раскрывает механизмы преодоления субъективных препятствий в занятиях двигательной активностью. Так в экспериментальной группе в отличие от контрольной произошло достоверное снижение фрустрационного порога ( $p \leq 0,05$ ). Существенным моментом, доказывающим эффективность

предложенной методики явилось значительное увеличение показателя мотивации достижения в экспериментальной группе ( $p \leq 0,05$ ). Мотивация достижения в данной группе определяется через стремление к успеху. Представители контрольной группы в процессе двигательной деятельности были нацелены на избегание неудач.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аксенов, В.П. Общая и профессионально-прикладная физическая культура выпускников военных кафедр вузов / В.П. Аксенов, А.Ю. Воротынцев // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 2. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 166–168.
- 2 Агаджанян, Н.А. Здоровье молодежи: эколого-физиологические и социальные проблемы / Н.А. Агаджанян, М.М. Баринев, Н.В. Ермакова // МАН-спорт (специальный выпуск). – Казань, 2002. – С. 17-19.
- 3 Алиев, М.Н. Физическая подготовка в состояние здоровья учащейся молодежи призывающего возраста / М.Н. Алиев, А.Х. Чуланов, Н.В. Чупанова // Организации и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. – Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 160-161.
- 4 Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М., 1987. – 200 с.
- 5 Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1975. – 448 с.
- 6 Андрюшенко, Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету "Физическая культура" / Л. Б. Андрюшенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С. 47-54.
- 7 Антипова, Е.В. Ключевые проблемы реализации государственных задач области физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2002-2010 годов / Е.В. Антипова // Здоровье и физическая активность подрастающее поколения России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2002. – С.20-2L
- 8 Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 195 с.
- 9 Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 165 с.

- 10 Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запороженов. – Киев: Здоровье, 1987. – 223 с.
- 11 Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4. – С. 21-22.
- 12 Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7.
- 13 Беляев, В.С. Совершенствование физического воспитания - главное направление в укреплении здоровья студентов технических вузов / В.С. Беляев, А.И. Михеев, Н.М. Сумарукова // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Материалы Московской межвузовской научно-практической конференции. – М., 1995. – С. 5-6.
- 14 Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.Я. Бондаревский. – М., 1983. – 45 с.
- 15 Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2002. – С.22-25.
- 16 Валиахметов, Р.М. Научно-технический прогресс и перспективы развития физкультурной самодеятельности / Р.М. Валиахметов // Материалы международной научно-практической конференции. – Уфа, 1999. – С.295-300.
- 17 Верушкин, Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: Дне. ... канд. пед. наук / Н.Г. Верушкин. – М., 1996. – 185 с.
- 18 Верушкин, Н.Г. Пути повышения скоростно-силовых качеств студентов // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи:

Материалы межвузовской научно-практической конференции / Н.Г. Верушкин. – М., 1995. – С.41-46.

- 19 Верхушанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхушанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 20 Верхушанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхушанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
- 21 Виленский, М.Я. Прогностический потенциал физической культуры личности и его педагогическое обеспечение в высшей школе / М.Я. Виленский //Физическая культура и спорт в развитии личности студентов: Материалы международной научно-практической конференции. – М., 1998. – С.4-6.
- 22 Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. – №10. – С. 2-5.
- 23 Вишневский, В.А. Спортивная борьба в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Вишневский. – М.,1990. – 20 с.
- 24 Гилязитдинов, Д.М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов / Д.М. Гилязитдинов, Б.Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1 – С. 12-13.
- 25 Гончаров, В.Д, Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / В.Д. Гончаров, Б.Ф. Романов, В.Ф. Юкиш // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 12-13.
- 26 Григорьев, В.И. Греко-римская борьба в физической культуре студентов вузов / В.И. Григорьев, А.Г. Семенов, Ю.П. Замятин // Теоретико-методические аспекты физического воспитания студентов не физкультурных вузов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996. – 312 с.
- 27 Григорьев, В.И. Теоретические основы гуманитарной концепции неспециального физкультурного образования студентов вузов: социально-педагогический аспект / В.И. Григорьев // Физическая культура в системе профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-

практической конференции. – Тула, 1998. – С.26-28.

28 Груzenkin, B.I. К вопросу о физической культуре в вузе / B.I. Груzenkin //Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 41-42.

29 Данилов, Ю.Г. Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовки студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.Г. Данилов. – М., 1977. – 20с.

30 Дзюболов, А В. Двигательные и организационно- методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: Дис.... канд. пед наук / А В. Дзюболов. – М.,1991. – 21 с.

31 Ефимова, И.В. Уровень физической подготовленности и резервные возможности организма студентов / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, В.Е. Воробьев //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 2. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 43-45.

32 Жабин, Ю.Ф. Спортивная специализация как один из методов совершенствования процесса физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе (на примере вольной борьбы): Автореф. дне. ... канд. пед. наук / Ю.Ф. Жабин. – М.,1992. – 21 с.

33 Жидких, В.П. Основы непрерывного физкультурного образования молодежи на этапах освоения рабочей и инженерной профессий / В.П. Жидких // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6. – С. 45-48

34 Жуков, А.С. Модель эффективного использования средств физического воспитания в годичном цикле обучения в вузе //Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Материалы межвузовской научно-практической конференции / А.С. Жуков, Н.Т. Иванов, А.Н. Пичуев. – М., 1995. – С. 10-11.

35 Завьялов, А.И. Экспериментальное обоснование программы по классической борьбе на учебном подготовительном отделении вуза: Дис. ... канд. пед. наук / А.И. Завьялов. – Минск, 1978. – 183 с.

36 Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического

воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 21-24.

37 Зайцев, Г.К. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 26-28.

38 Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

39 Игуменов, В.М. Понятие "модель спортивного единоборства": его научный и практический смысл / В.М. Игуменов, Р.А. Пилоян, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9. – С. 24-26.

40 Индреев, М.Х. Проблемы мониторинга физического развития, физической подготовленности студенческой молодежи в условиях вуза / М.Х. Индреев, А.В. Кудаева // Мониторинг физического, физической подготовленности различных возрастных групп населения: Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции. – Нальчик, 2003. – С. 217-219.

41 Кветинский , С.С. Физическая подготовка старшеклассников на уроках физической культуры, включающих средства спортивной борьбы: Автореф. дис.... канд. пед. наук / С.С. Кветинский. – Гомель, 1993. – 22 с.

42 Коджаспиров, Ю.Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Сытник, Е.Я. Крупник // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6. – С. 41-44.

43 Коджешау, М.Х. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов / М.Х. Коджешау // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №3. – С. 56-57.

44 Колесник, В.Я. Управление психоэмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / В.Я. Колесник, И.Г. Гибадулин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 46-47.

45 Крамаренко, А.В. Социально-педагогические аспекты здоровья и физической культуры студентов / А.В. Крамаренко // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы:

Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 158-159.

46 Кудлай, С.А. Моделирование физической подготовленности борцов юношей в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук / С.А. Кудлай. –СПб., 2000. – 45 с.

47 Куланин, Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): Автореф. дис. канд. пед. наук / Б.Д. Куланин. – М., 1986. –21 с.

48 Кушманова, В.П. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение их ценностных ориентаций: Дне. ... канд. пед. наук / В.П. Кушманова. – М., 1999. – 155 с.

49 Леготкина, Л.Р. Использование соревновательно-игрового метода для повышения эмоционального состояния как положительного фактора на занятиях физической культурой и спортом / Л.Р. Леготкина, А.Н. Леготкин // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Том II. – Пермь, 2001. – С. 267-270.

50 Леготкина, Л.Р. Сравнительный анализ уровня здоровья и физической подготовленности студентов 1 курса ГНФ ПГТУ 1999 и 2000гг. / Л.Р. Леготкина, А.Н. Леготкин, В.А. Риль //Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Том П. Часть П. – Пермь, 2001. – С. 324-326.

51 Лисовский, А.Ф. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности студентов физкультурного вуза / А.Ф. Лисовский, А.В. Подкин // Мониторинг физического, физической подготовленности различных возрастных групп населения: Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции. – Нальчик, 2003. – С. 135-138.

52 Логинов, В.В. Индивидуализация воздействий с учетом особенностей развития физических качеств студентов / В.В. Логинов, Н.В. Шевхужева //

Проблемы оздоровительно-спортивной, научной и коммерческой деятельности кафедр физического воспитания в условиях государственных реформ: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 67-68.

53 Манжелей, И.В. Концептуальные основы физкультурного образования студентов системы среднего профессионального образования / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С. 22-24.

54 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания): теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 156 с.

55 Медведкова ,Н.И. Динамика физической работоспособности студентов экологически неблагополучных районов / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, П.Г. Багдерин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С.131.

56 Овчаров, И.А. Принципы совершенствования физического воспитания в нефизкультурных вузах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Овчаров. – Майкоп, 2001. – 24 с.

57 Ольхова, Т.Г. Интегративный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Т.Г. Ольхова. – М., 2000. – 22 с.

58 Орлан, И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно-ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Орлан. – Волгоград, 2002. – 22 с.

59 Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 №1025.

60 Приказа Минобразования России "Об утверждении государственных

"образовательных стандартов высшего профессионального образования" от 02.04.2000 №686.

61 Радовицкая, Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов технического вуза / Е.В. Радовицкая, Т.Е. Беломоина, Е.А. Ермукашева //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 198-199.

62 Семенов, А.Г. Повышение эффективности физического воспитания студентов (на примере Греко-римской борьбы): Дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Семенов. –СПб., 1997. – 183 с

63 Тимофеев, В.И. Гимнастика в режиме двигательной активности студентов технического вуза на занятиях по физической культуре / В.И. Тимофеев, С.В. Резниченко // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 108-110.

64 Толмачев, С.М. Методика обучения тактико-техническим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием игровых комплексов: Дисс.... канд. пед. наук / С.М. Толмачев. – Омск., 1991. – 186 с.

65 Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.4. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

66 Федорова, Г.А. Средства повышения физической подготовленности студенток / Г.А. Федорова, К.Б. Спицын, А.А. Рассказова // Физическая культура в системе профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула, 1998. – С. 57-58.

67 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

68 Фролов, В.Г. Тесты на силовую выносливость, как средство повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию / В.Г. Фролов // Физическая культура в системе профессионального образования:

Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула, 1998. – С. 61-63.

69 Хода, Л. Д. Исследование динамики изменений уровня физической подготовленности студентов первого курса технического института Якутского государственного университета / Л.Д. Хода, В.К. Звездин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 129-131.

70 Шилько, В.Г. Новые подходы к формированию физической культуры студентов классического университета / В.Г. Шилько, Л.В. Капилевич //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 118-125.

71 Юдин, А.С. Эффективность различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов в вузе: Дис. ... канд. пед. наук / А.С. Юдин. – Л., 1990. – 165 с.

72 Юшков, В.И. Пути совершенствования физической подготовки студенток основного учебного отделения вуза: Дис. ... канд. пед. наук / В.И. Юшков. – Л., 1991. – 158 с.

73 Якимович, В.С. Программно-целевое планирование физического воспитания в высших учебных заведениях / В.С. Якимович, Т.В. Старикова // Подготовка спортивного резерва и здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – С. 234-236.

74 National Istitutes of Health. Physical Activity and cardiovascular Health. JAMA. - 1996. - V. 276. -P. 241-246.

75 Shephard, Roj J. Changes of physical performance as indicators of the response to enhanced physical education / Shephard Roj J., Lavallee Hugues // J. Spjrts Med. And Phys. Fitness. – 1994. – V. 34, №4. P. 323-335.

76 Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta Centers for Disease Control and

Prevention? National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

77 Wolf, H. Judo for fortgeschrittene Sportverlag / H. Wolf. - Berlin, 1974. - 155 p.