

Алави Хайдар Мохаммед Алави

Формирование потребности в двигательной активности у иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тамбов 2015

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

- Научный руководитель: Доктор психологических наук, профессор
Уваров Евгений Алексеевич
- Официальные оппоненты: **Горелов Александр Александрович**
доктор педагогических наук, профессор, профессор
кафедры физического воспитания ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет»
Акулова Любовь Николаевна
доктор педагогических наук, профессор, заведующая
кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВПО
«Воронежский государственный педагогический университет»
- Ведущая организация: **ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры»**

Защита состоится «28» апреля 2015 г. в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.261.05 при ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» по адресу: 392003, г. Тамбов, ул. Рылеева, д.52, зал заседания диссертационных советов.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина и на сайте ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» <http://www.tsutmb.ru>.

Автореферат разослан «___» марта 2015 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Л.К. Иванова

Общая характеристика работы

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.

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 (Р. Х. Шаймарданов, 1996; Л. И. Лубышева, 1997; В.К.Бальсевич, Г. М. Соловьев, 1999; А.А.Горелов, 2015).

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 (М.Я. Виленский, Г. М. Соловьев, Р.С. Сафин, 1980; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2003; Р. С. Сафин, П. В. Левин, В. С. Авдеев, 2009; А.А.Горелов, А.В.Лотоненко, 2011).

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 (Ж.Нюттен, 2001; Е.П.Ильин, 2008). Именно с точки зрения мотивационно-потребностного компонента можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в процессе физкультурной деятельности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, 2003).

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.

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.

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 (В.Г. Шилько, 2003; Д.Л. Беленов, 2004).

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.

В связи с вышесказанным возникают следующие **противоречия**:

- между необходимостью формирования у иностранной студенческой молодежи, обучающейся в российских вузах, ценностного отношения к физической культуре и неудовлетворительным уровнем их двигательной активности;

- между высоким потенциалом занятий в спортивном клубе вуза в формировании потребности в двигательной активности у студентов-иностранцев и недостаточным научно-методическим обеспечением данного процесса.

Наличие обозначенных противоречий позволило нам сформулировать **проблему исследования**: каковы методика и педагогические условия формирования потребности в двигательной активности у иностранной молодежи в условиях спортивного клуба вуза?

Актуальность, недостаточная научная и практическая разработанность проблемы позволили определить тему исследования: **«Формирование потребности в двигательной активности у иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза»**.

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.

Гипотеза исследования базировалась на предположении о том, что процесс формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза будет эффективным, если:

– на основе средств и методов физической культуры, используемых в условиях спортивного клуба, будет сформировано ценностное отношение студентов к двигательной активности, что выразится в повышении уровня физической подготовленности и мотивации достижения;

– будет разработана и реализована методика формирования потребности в целенаправленной и регулярной двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза;

– будут теоретически обоснованы и внедрены гуманистически ориентированные педагогические условия, способствующие эффективному формированию потребности в двигательной активности студентов-иностранцев 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.

Методологическую основу исследования составили фундаментальные положения теории и методологии физической культуры и спорта (М.Я.Виленский, В.М.Выдрин, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Платонов и др.); концепция личностно-ориентированного образования (Е.П. Бондаревская, В.В. Сериков и др.); концепция

индивидуализации физического воспитания и спортивной тренировки (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.П. Черкашин и др.); идея здоровьесберегающих педагогических технологий (В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, Л.И. Лубышева, А.В. Шаханова); основные положения о здоровом образе жизни человека (А.М.Амосов, Г.К.Зайцев, В.П.Казначеев, Ю.П. Кобяков, Ю.П.Лисицын, Л.Г.Татарникова и др.). Методологическую функцию в исследовании выполняли: системный подход к анализу социальных явлений и процессов (П.К.Анохин, В.Г.Афанасьев, А.И.Берг, И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, К.В.Судаков и др.); деятельностный и субъектно-деятельностный подходы к формированию качеств личности (А.В. Брушлинский, А.В.Запорожец, Е.П.Ильин, А.Н.Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.Э.Фабри и др.); личностно-ориентированный подход в образовании (Б.Г. Ананьев, А.А. Смирнов, Абульханова-Славская К.А., В.В.Сериков, Е.В.Бондаревская и др.); аксиологический и ценностно-ориентационные подходы к формированию культуры личности (Д.А. Леонтьев, В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов и др.).

Теоретическую основу исследования составляют:

- теории о ценностных ориентациях (С.Ф. Анисимов, Л.И. Анцыферова, Л.М. Архангельский, Л.П. Буюева, А.Г. Здравомыслов, М.С. Каган, А.В. Кирьякова и др.);
- теоретические основы современных представлений о физической культуре и спорте (Л.Н.Акулова, В.К. Бальсевич, А.А.Горелов, Л.И. Лубышева, Р.С. Сафин, Г. М. Соловьев, Е.А.Уваров, В.Г. Шилько и др.);
- теоретические основы мотивационно-потребностной сферы в физической культуре (В.К. Бальсевич, Е.П.Ильин, А.Ц. Пуни и др.);
- теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий (А.П. Алексеев, Н.М. Амосов, П.А. Виноградов, А.А.Горелов, В.П. Казначеев, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, О.А. Мильштейн, А.А. Остроумов, О.Г.Румба, А.Д. Степанов и др.);

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.

Экспериментальной базой исследования являлись Воронежский государственный университет и Тамбовский государственный университет им. Г.Р.Державина. В эксперименте приняло участие 58 студентов Ирака, обучающихся в российских вузах, которые в формирующем эксперименте составили экспериментальную (32 человека) и контрольную (26 человек) группы. Кроме этого, в исследовании приняли участие 34 российских студента. Общая выборка составила 92 человека. Спортивно-оздоровительные мероприятия проводились на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Кристалл», спортивного клуба «Буран», тренажерного зала в спортивном клубе «Железный мир» г. Воронежа.

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось в три этапа с 2009 по 2014 гг.

I этап - поисковый (2009-2011 гг.): 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 - формирующий (2011-2013 гг.): разработка и экспериментальная апробация методики формирования потребности в двигательной активности иностранной молодежи в условиях спортивно-оздоровительного клуба вуза; проведение опытно-экспериментального исследования.

III этап - обобщающий (2013-2014 гг.): обобщение результатов педагогического эксперимента; анализ эмпирических данных и полученных результатов, оформление диссертации.

Научная новизна исследования обусловлена предметом исследования, логикой поставленных задач и заключается в следующем:

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

2. Разработана методика формирования потребности в двигательной активности студенческой молодежи в условиях спортивного клуба, базирующаяся на личностно-ориентированном подходе.

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

Теоретическая значимость исследования определяется его вкладом в теорию и методику физической культуры, в теорию здорового образа жизни, посредством теоретико-методического обоснования процесса формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза.

Теоретически обоснованы базирующиеся на положениях личностно-ориентированного подхода методика формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза, принципы организации двигательной активности и педагогические условия, обеспечивающие формирование потребности в двигательной активности за счет взаимодействия последней и мотивационно-потребностной сферы личности.

Теоретические положения, ставшие базовыми для разработки методики формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза, могут служить основой для эффективной реализации этого процесса не только применительно к студентам-иностранцам, но и российской студенческой молодежи.

Практическая значимость исследования состоит в том, что использование разработанной методики формирует ценностное отношение к собственному здоровью, обеспечивает потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а также такие личные качества, как толерантность, стремление к успеху, расширяет мировоззрение иностранной студенческой молодежи.

Полученные результаты могут применяться в практике работы российских и зарубежных вузов с иностранными студентами, в процессе подготовки студентов вузов физической культуры, на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области физической культуры.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечена изучением значительного количества специальной отечественной и зарубежной литературы, составившего теоретико-методологический базис исследования, применением комплекса методов исследования, адекватного его цели и задачам, экспериментальной проверкой гипотезы, длительностью эксперимента, корректным применением методов математической статистики.

Личное участие автора в получении результатов определялась разработкой ведущих положений исследования, общего замысла, методики проведения экспериментальной работы по настоящей проблеме, руководством, непосредственным участием в экспериментальной работе и получении эмпирических данных, теоретическим обобщением и интерпретацией полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения работы обсуждены и одобрены на заседании кафедры адаптивной физической культуры Тамбовского государственного университета им. Г.Р.Державина. Материалы диссертационного исследования представлены и обсуждены на Международной научно-практической конференции «Воспитательная деятельность вуза: инновационный подход» (Воронеж, 2014). Представлены в журналах «Образование и саморазвитие» (Казань, 2011),

«Перспективы науки» (Тамбов, 2012), «Культура физическая и спорт» (Воронеж, 2013), «Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки» (Тамбов, 2014, 2015), сборнике научных статей «Актуальные проблемы обучения и воспитания школьников и студентов в образовательном учреждении» (Воронеж, 2012). По материалам исследования автором опубликовано шесть работ, четыре из которых в журналах, входящих в список ВАК РФ.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Формирование потребности в двигательной активности в среде иракской молодежи рассматривается через личностно-ориентированную парадигму организации занятий физической культурой и спортом в условиях спортивного клуба вуза. Построение занятий с учетом склонностей студентов, а также взаимодействие элементов физической подготовки и мотивационно-потребностной сферы занимающихся оказывает кумулятивный эффект на конечный результат. Формирование потребности базируется на базовом постулате осознанной необходимости в двигательной активности, что включает в себя адекватную самооценку, высокий уровень притязаний, стремление к успеху.

2. Методика формирования потребности в двигательной активности представляет собой совокупность средств физического воспитания, таких как физические упражнения атлетической гимнастики, спортивные игры, физические упражнения игровой направленности, способствующие разностороннему развитию двигательных качеств и мотивационно-потребностных особенностей студентов-иностранцев. 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». Если в первом случае происходило развитие абсолютной силы, то во втором случае – силовой выносливости.

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

3. Процесс формирования потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях вуза будет эффективным, если его организация будет осуществляться на основе следующих педагогических принципов:

- принцип добровольности и свободы выбора видов двигательной активности;
- принцип стимулирования стремления к успеху в процессе занятий физическими упражнениями;
- принцип межнационального взаимодействия в процессе двигательной активности;
- принцип совместных усилий в достижении спортивного результата.

4. Педагогическими условиями, способствующими эффективному формированию потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза, являются:

- 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.

В качестве маркера, раскрывающего особенности формирования потребности в двигательной активности, выступает фрустрация, которая раскрывает механизмы преодоления субъективных препятствий в ходе ее осуществления.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы. Диссертация изложена на 139 страницах, включая 9 таблиц, 26 рисунков. Библиографический список содержит 214 источников, из них - 10 зарубежных авторов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, определены объект, предмет, сформулированы цель, гипотеза и задачи исследования. Выделены методологические основы, представлены методы изучения проблемы, охарактеризованы этапы работы, положения, выносимые на защиту, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, представлена база исследования и структура работы.

В первой главе «Теоретические основы формирования потребности у молодежи в занятиях физической культурой и спортом» представлены теоретические положения, составляющие исходные позиции исследования. В качестве приоритетных направлений рассмотрены особенности формирования мотивационно-потребностной сферы молодежи средствами физического воспитания и спорта, а также средства и методы, направленные на формирование устойчивой потребности в двигательной активности в студенческой среде.

Проблема мотивации, формирование потребностей человека является одной из стержневых в педагогике и психологии. Их изучению посвящено значительное число, как отечественных (В.Г. Асеев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов, В.С. Мерлин, П.В. Симонов, Д.Н. Узнадзе, П.М. Якобсон и др.), так и зарубежных исследований (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.). Традиционно, в российской науке под мотивацией понимают систему факторов, которые детерминируют поведение, направленность и активность деятельности индивида. В свою очередь, потребность выступает как осознание и переживание человеком нужды в чем-либо, что способствует поддержанию жизни и развитию личности. Исходя из того, что данные компоненты между собой тесно переплетены и не имеют однозначной трактовки, в своем исследовании, кроме понятий «потребность» и «мотивация», мы используем понятие «мотивационно-потребностная» сфера.

Особую значимость проблема мотивационно-потребностной сферы приобретает в современном научном пространстве, связанном с физической культурой. В исследованиях В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышевой (1995); О.Ю.Масаловой (2014) обращается внимание, что мотивационная сфера является одной из главных в аспекте приобщения молодежи к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. Она является тем интегратором, который объединяет в единое целое личность человека, определяя формирование его интересов, потребностей и деятельность в целом. Потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья выступает ведущей психологической основой в организации занятий физической культурой.

Вместе с тем, проведенный теоретический анализ позволяет обратить внимание, что довольно значительная часть населения, в том числе детей и молодежи, остается не приобщенной к активным занятиям физкультурой и спортом. Так, по данным исследований (А.В.Рубчевского, А.П.Соколова (2005), число молодых людей, активно занимающихся физкультурой и спортом в вузах составляет чуть более 15%. По другим данным, 24% студентов, опрошенных в ходе исследования «Спортивно-гуманистическое воспитание студентов» и 26,5% из числа опрошенных в ходе исследования «Здоровый

образ жизни и физическая культура студенческой молодежи», указали на то, что они более или менее систематически занимаются физкультурой и спортом в свое свободное время (В.И. Столяров, 1999).

В работах П.А.Виноградова, 2001; В.И.Столярова, 2005; Л.И. Лубышевой, 2007; А.А.Горелова, А.В.Лотоненко, О.Г.Румба, 2010 и ряда других исследователей, отмечены причины низкой значимости и привлекательности для молодежи физкультурно-спортивной деятельности. Среди которых: доминирование стереотипности представлений о негативном влиянии спорта на духовную культуру человека, переоценка состояния своего здоровья и физического развития, низкая культура здорового образа жизни. Но основным в этом ряду является отсутствие потребности в занятиях физическими упражнениями.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что сложившаяся современная система физкультурно-спортивной работы не позволяет в полной мере осуществить эффективное воздействие на личность потому, что ее организация не соответствует современным принципам гуманистической педагогики и психологии. Обострившиеся в последние годы противоречия между организацией и содержанием процесса физкультурно-спортивной деятельности в вузах приводят к однозначному выводу, что современная социально-педагогическая система должна предполагать активное включение человека в занятия физкультурой и спортом, а также предлагать разнообразные формы и методы организации физкультурной деятельности.

В настоящее время во всех развитых странах при организации массовой спортивной работы с молодежью особое значение придается деятельности спортклубов и спортивных школ, основным предназначением которых является формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой на основе широкого спектра предоставления форм и видов физического воспитания и спорта. Исходя из этого, разработка и реализация теоретических, методических и технологических моделей деятельности, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом в условиях спортивных клубов на сегодня является одним из приоритетных научных направлений. В этом ряду специфические средства двигательной активности в условиях спортивного клуба играют доминирующую роль, поскольку их использование позволяет формировать ценностное отношение молодого человека к собственному здоровью, физическому и личностному самосовершенствованию. Кроме того, являясь важным фактором здорового образа жизни, двигательная активность в условиях спортивных клубов, отличающаяся демократичностью и гуманистичностью организации занятий, способствует формированию толерантности и социальной адаптации к той культурной среде, в которой находятся студенты Ирака, проходящие обучение в российских вузах.

Во второй главе «Задачи, методы и организация исследования» работы дается описание методов и методик исследования, раскрывается содержание и характеризуются основные этапы организации диссертационного исследования.

В третьей главе «Теоретическое обоснование методики формирования потребности в двигательной активности у иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза» проводился анализ взаимодействия физической подготовленности и мотивационно-потребностной сферы испытуемых. При этом 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			Достоверность различий Р
		Российские студенты (n=34)	Иностранные студенты (n=29)	Различия (%)	
		M ± m			
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	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 (сек)	4,8±0,06	5,0±0,03	4,1	p≤0,05
5.	Челночный бег 5x10 м (сек)	15,3±0,28	15,6±0,31	2,0	p≥0,05
6.	Бег 1000 м (сек)	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 табл. 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			Достоверность различий Р
		Российские студенты	Иностранные студенты	Различия (%)	
		M ± m			

Мотивация достижения (стремление к успеху и избегание неудач)	175,4 ± 9,7	164,8 ± 11,6	6,2	p≤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 мотивация 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 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 подобранной 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» (С.М.Войцеховский, А.П.Киселев, 1989). 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) (Волков Н.И., Зацюрский В.М., 1964; Вайнбаум Я.С., 1991).

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.

В четвертой главе «Экспериментальное обоснование методики формирования потребности в двигательной активности иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза» приведены результаты апробации предложенной методики.

Результаты исследования показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп, в которые вошли студенты Ирака мужского

пола, обучающиеся в России, представлены в табл. 3. В экспериментальную группу вошли 32 человека, в контрольную группу, соответственно, 26 человек. Испытуемые экспериментальной 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			Достоверность различий Р
		Экспериментальная группа (n= 32)	Контрольная группа (n=26)	Различия (%)	
		M ± m			
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	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 7,1	p≤0,05
4.	Бег 30 м (сек)	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 (сек)	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 (сек)	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 (Р) 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 в полной мере нацелена на развитие данной физической кондиции. К тому же, вполне возможно, что скоростные качества имеют более ранний чувствительный 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 чувствительный 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 табл. 4 представлены показатели самооценки и притязаний, полученные в ходе формирующего эксперимента.

Табл. 4

Уровень самооценки и притязаний в группах испытуемых

№	Показатели	Группы испытуемых			Достоверность различий Р
		Эксперимент. группа	Контрольная группа	Различия (%)	

		(n= 32)	(n= 26)		
		M ± m			
1.	Уровень притязаний	51,4±5,3/ 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			Достоверность различий P
		Исходные показатели	Конечные показатели	Различия (%)	
		M ± m			
1.	Сверхконтроль	24,74 ± 1,19	21,17 ± 1,02	12,29	p≤ 0,05
2.	Рационализация	24,74 ± 1,23	20,37 ± 1,19	17,7	p≤ 0,05
3.	Агрессия	21,54 ± 1,09	19,76 ± 1,44	8,3	p≤ 0,05

4.	Фрустрационный порог	23,92 ±1,31	19,28 ± 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.

В нашем исследовании применительно к изучению потребностной сферы испытуемых показатель мотивации достижения был базовым в ряду других психологических показателей (рис. 1).

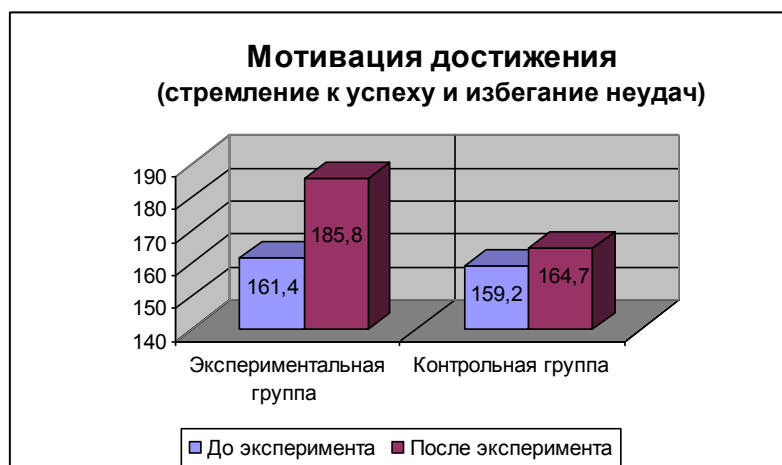


Рис. 1. Показатели мотивации достижения контрольной и экспериментальной групп

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 сместилась 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. Что в целом подтверждает рабочую гипотезу.

В заключение диссертационного исследования были сформулированы **выводы**:

1. 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 фрустрации, позволяющее учитывать внутренние механизмы, способствующие осознанному включению индивида в процесс двигательной активности.

2. 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.

3. 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).

4. 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).

5. 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.

6. 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.

Практические рекомендации

1. Занятия в условиях спортивного клуба вуза целесообразно выстраивать на лично-образовательной парадигме, основу которой составляет гуманистичность образовательного пространства. Организация двигательной активности в спортивных клубах вуза должна исходить из педагогических принципов 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, способствующих эффективному формированию потребности в двигательной активности студентов-иностранцев в условиях спортивного клуба вуза. А именно: 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.

2. Организация занятий должна предусматривать тренирующие воздействия на организм студента. С этой целью целесообразно проводить не менее трех занятий в неделю с продолжительностью до 1,5 часов.

3. В процессе занятий рекомендуется использовать различные виды физических упражнений, сочетающих аэробную, аэробно-анаэробную, анаэробную направленность физической нагрузки. При построении занятий целесообразно использовать различные виды спортивных игр, атлетической гимнастики, упражнения соревновательного характера.

4. В процессе занятий в недельном цикле рекомендуется сочетание игровой и силовой (аэробной и анаэробной) нагрузки через занятие, что позволяет всестороннему развитию физических качеств молодого человека. Проведение занятий должно осуществляться на высоком эмоциональном фоне.

5. Физическую нагрузку целесообразно использовать в следующих режимах. Для силовых базовых упражнений (анаэробный режим) необходимо использовать вес отягощения 60-80% от повторного максимума, вспомогательных – 30-50 % от повторного максимума с применением метода «до отказа». В спортивных играх (аэробный и смешанный режим) интенсивность нагрузки должна находиться 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).

6. В процессе занятий спортивными играми целесообразно формирование команд, смешанных по национальному признаку, что способствует развитию толерантности молодых людей. Игровое соперничество в процессе упражнений соревновательного характера должно строиться на основе совместных усилий, что способствует объединению усилий и формированию командного духа.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Алави Хайдар Мохаммед Алави, Лобачев В.В. Формирование толерантности арабских студентов в российских вузах в процессе занятий спортом // *Культура физическая и здоровье*. Воронеж, 2013. №1 (43). С. 46-51.

2. Алави Хайдар Мохаммед Алави Методические особенности формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивно-оздоровительного клуба вуза // *Вестник Тамбовского государственного университета*. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2014. №12 (140). С. 66-71.

3. Алави Хайдар Мохаммед Алави Потребностно-мотивационная сфера как побудительная предпосылка формирования двигательной активности молодежи в спортивных клубах // *Вестник Тамбовского государственного университета*. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2014. №12 (140). С. 72-76.

4. Алави Хайдар Мохаммед Алави, Уваров Е.А. Взаимодействие физических и потребностно-мотивационных составляющих в двигательной активности студенческой молодежи: экспериментальное обоснование // *Вестник Тамбовского государственного университета*. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2015. №1 (141). С. 66-71.

5. Алави Хайдар Мохаммед Алави Формирование толерантности арабских студентов во внеаудиторной деятельности // *Воспитательная деятельность вуза: инновационный подход: мат-лы Междунар. науч.-практич. конф.* (10-11 апреля 2014). Воронеж: Изд-во ВГПУ 2014. С.3-6.

6. Алави Хайдар Мохаммед Алави Толерантное образовательное пространство как условие воспитания толерантности студентов в вузе // *«Актуальные проблемы обучения и воспитания школьников и студентов в образовательном учреждении»*: сб. науч. статей. Воронеж: издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. Вып. 6. С.141-144.