

ФГБОУ ВПО «ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»

На правах рукописи

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

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель
доктор психологических наук, профессор
Е.А.Уваров

Тамбов – 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ У МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ...	15
1.1. Потребностно-мотивационная сфера и двигательная активность	15
1.2. Биологические и социальные потребности в процессе физического воспитания	29
1.3. Потребности в двигательной активности в структуре современного образовательного процесса	36
1.4. Формирование потребности в занятиях физической культурой в системе образования молодежи	44
Выводы по первой главе	54
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	55
2.1. Задачи исследования	55
2.2. Методы исследования	55
2.3. Организация исследования	64
Выводы по второй главе	66
Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА	67
3.1. Анализ физической подготовленности в исследуемых группах	67
3.2. Анализ мотивационно-потребностной сферы в исследовательских группах	79
3.2.1 Анализ показателей самооценки и уровня притязаний в группах испытуемых	79
3.2.2 Анализ показателей фрустрации в группах испытуемых	82
3.2.3. Анализ показателей мотивации достижений в группах испытуемых	85

3.3. Обоснование методики формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивного клуба	87
3.3.1. Теоретическое обоснование методики формирования потребности в двигательной активности	87
3.3.2. Содержание и направленность методики формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивного клуба вуза	89
3.3.3. Дозирование и направленность физических нагрузок в экспериментальной методике	93
Выводы по третьей главе	96
Глава 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА	97
4.1. Анализ влияния экспериментальной методики на уровень физической подготовленности испытуемых	97
4.2. Анализ влияния экспериментальной методики на формирование мотивационно-потребностной сферы испытуемых	104
4.2.1 Анализ показателей самооценки и уровня притязаний в группах испытуемых	104
4.2.2. Анализ показателей фрустрации в процессе формирования потребности в двигательной активности испытуемых	107
4.2.3. Анализ показателей мотивации достижений в группах испытуемых	113
Выводы по четвертой главе	115
Заключение	117
Практические рекомендации	121
Список литературы	122

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.

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, обеспечивающих 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. Сластенин, Е.Н. Шиянов и др.).

Теоретическую основу исследования составляют:

- теории о ценностных ориентациях (С.Ф. Анисимов, Л.И. Анцыферова, Л.М. Архангельский, Л.П. Буева, 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 так же 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 основывается 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 144 страницах, включая 9 таблиц, 26 рисунков. Библиографический список содержит 214 источников, из них - 10 зарубежных авторов.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ У МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1.1. Потребностно-мотивационная сфера и двигательная активность

Формирование физической культуры как насущной потребности человека делает актуальным и необходимым исследование глубинной сущности и принципов ее дальнейшего становления. В современном все более усложняющемся и глобализирующемся мире актуализируется возрастающая роль физической культуры, направленной на формирование человека и прогрессивное развитие социальных систем. Физическая культура является важнейшей предпосылкой реализации потенциала человека.

Опираясь на труды В.К.Бальсевича, В.М.Выдрина, А.А.Горелова, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышевой, Ф.И.Собянина, В.И.Столярова и др. можно с уверенностью утверждать, что в современном мире важным фактом является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества в целом [20-22,62, 107, 172].

Общепризнано, что цели физкультурно-спортивной деятельности современного человека делятся по уровню общественной и личностной значимости. Кроме этого, цели физкультурной и спортивной деятельности дифференцируются по пространственно-временному признаку. По своему определению далекая цель ориентируется на воспитательно-образовательный процесс, который интегрирует всестороннее физическое развитие и формирует физическую культуру личности. Среднесрочная цель направлена на формирование потребностно-мотивационной сферы. Что касается близкой цели, то она формирует устойчивый интерес к различным видам двигательной активности и занятиям физическими упражнениями.

В исследованиях В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышевой (1995) обращается внимание, что направленность и структура целевых ориентиров личностного уровня в физической культуре зависят от интегрирующего влияния социокультурных, экономических и собственно педагогических процессов, которые в совокупности и определяют широкий спектр интересов и потребностей занимающихся и пути их реализации [21].

При этом в многочисленных работах [2, 8,13, 15, 25,42, 47,48, 77, 79, 82, 92 и др.] показано, что основой любой деятельности, включая физкультурно-спортивную деятельность, является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, в физическом самосовершенствовании индивида выступает ведущим психологическим основанием формирования мотивации занятий физической культурой.

Проблема мотивации, мотивов поведения, формирование потребностей человека традиционно относится к одной из стержневых в педагогике психологии. Изучению мотивационно-потребностной сферы посвящено большое количество исследований, как отечественных (В.Г. Асеев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, П.В. Симонов, Д.Н. Узнадзе, П.М. Якобсон и др.), так и зарубежных авторов (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.) [13, 48, 102, 125, 164, 182, 204, 205,211 и др.].

Потребностно-мотивационная сфера человека с научной точки зрения достаточно разнообразна и по-прежнему мало изучена. Для изучения такой комплексной характеристики, разработки методики формирования ее составляющих важно выделить ее содержательные блоки, которые отражают наиболее важные компоненты данные феномены. Научному изучению причин различных видов активности человека и их детерминации, положили начало еще великие мыслители древности, которые упоминали о «нужде» (потребности) как учительнице жизни. Демокрит, к примеру, рассматривал нужду как основную движущую силу, которая не только приводит в действие эмоциональные переживания, но и делает ум человека изощренным, что

позволило приобрести язык, речь и привычку к труду. По мнению древний мыслителей вне потребностей человек не смог бы выйти из природного состояния. По мнению Гераклита, мотивация и потребности определяются условиями жизни. Говоря о связи побудительных сил и разума, мыслитель отмечал, что всякое желание покупается ценою «психеи», поэтому злоупотребление вожделениями ведет к ее ослаблению.

Сократ, в свою очередь, упоминал, что каждому человеку свойственны потребности, желания, стремления. При этом главное заключается не в том, каковы стремления человека, а какое место они занимают в его жизни. Человек не может преодолеть свою природу и выйти из-под зависимости других людей, если он не в состоянии управлять своими потребностями, желаниями и поведением. Все это приблизило бы человека к богоподобному состоянию, и тогда главные усилия воли и разума он смог бы направлять на поиск истины и смысла жизни.

У Платона потребности, влечения и страсти образуют «вождеющую», или «низшую», душу, которая уподобляется стаду и требует руководства со стороны «разумной и благородной души».

Аристотель, сделав значительный шаг вперед в объяснении механизмов поведения человека и формирование мотивов его жизни, полагал, что стремления всегда связаны с целью. Которая, в свою очередь, в форме образа или мысли представлена в виде объекта, имеющего для организма позитивное или негативное значение. С другой стороны, стремления определяются потребностями и связанными с ними чувствами удовольствия и неудовольствия, основной функцией является сообщение или оценивание пригодности или непригодности данного объекта для жизни организма. Таким образом, любое волевое движение и эмоциональное состояние, определяющие активность человека, имеют природные основания.

Через многие века, на рубеже 20-х годов XX века в западной психологии появляются научно обоснованные системные теории мотивации, в которых наряду с биологическими, выделены, так называемые психогенные

потребности. Данные потребности возникают в результате обучения и воспитания [4, 13, 41, 55, 57, 76, 86, 87, 103, 118, 146, 155, 194]. К ним, как правило, относят потребность в достижении успеха, потребность в независимости и противодействии внешнему влиянию, в уважении и защите, в доминировании и привлечении внимания, потребность в избегании неудач и вредных воздействий и ряд других.

Во второй половине XX века появляются новые мотивационные концепции Дж.Роттера, 1954; Г.Келли, 1955; Х.Хекхаузена, 1955; Дж. Аткинсона, 1964; Д.Макклелланда, 1971. Для них характерно признание ведущей роли сознания, которое детерминирует поведения человека в целом. Так называемые когнитивные теории мотивации повлекли за собой введение в научное пространство новые мотивационные понятия, смысл которых сводился к социальным потребностям и жизненным целям. Основной посыл данной мотивационной теории сводился к когнитивным факторам.

По мнению К.Изарда (1998) мотивация выступает как заинтересованность человека, которая обосновывает его желания и стремления. Именно в них сочетаются интеллектуальные, физиологические и психические процессы. Которые, в свою очередь, определяют насколько решительно действует человек и в каком направлении сосредоточивается его энергия. То есть, при таком взгляде мотивация представляется как процесс побуждения и стимулирования отдельного человека или группы людей к деятельности, активности и инициативе. В этом случае мотивация необходима для эффективной реализации действий в принятии разнообразных решений и выполнении намеченных действий [80].

В русле нашего исследования особого внимания заслуживает подход А.Маслоу, который определяет мотивацию как динамический процесс формирования мотива. Данный процесс, включает в себя побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением существующих потребностей индивида. Побуждение не только активизирует процесс, но определяет выбор направленности деятельности, предмет, ради которого она осуществляется.

Согласно А.Маслоу для формирования мотива необходима осознаваемая причина, которая лежит в основе выбора действия и поступков личности [123,211].

Отечественный психолог Е.П.Ильин (2000), в свою очередь, рассматривает мотивацию через статичное состояние, которое обладает определенной структурой. С другой стороны, автор, данный психологический феномен рассматривает как процесс осуществления мотивационных предпосылок. Рассмотрение мотивации через процесс, позволяет говорить о конкретной деятельности человека [82].

Мотивация как структурное образование рассматривается в трудах В.Г. Асеева (1976). В исследованиях В.Г.Асеева мотивация рассматривается с точки зрения многоуровневой системы психической регуляции жизнедеятельности. В своем строении и содержании мотивация отражает различные особенности существующей действительности. В свою очередь, в объективную действительность автор включает как внешний для человека мир, так и самого человека со всеми его объективными характеристиками. В процессе рассмотрения мотивации отмечаются следующие ее характеристики, такие как иерархичность, множественность, устойчивость, динамичность. Более того, мотивация имеет определенную выраженность для конкретного индивида [13].

Наибольшее распространение проблема мотивации получила в трудах С.Л.Рубинштейна. У автора мотивация выступает в виде опосредованного процесса отражения субъективной детерминации поведения человека, определяя взаимоотношение с внешним миром, то есть соотношение внутренних и внешних условий его существования [155].

В.К.Вилюнас (1990) рассматривают мотивацию как структурный процесс. Он акцентирует внимание на следующем моменте. По его мнению, о мотивации следует судить не только как о динамически-энергетическом образовании, сколько как о психо-трансформационном процессе. В ходе осуществления данного процесса происходит преобразование ценностных содержаний и перераспределение возникающих побуждений. Такой подход позволяет

говорить о мотивации как об одном из видов психической регуляции. Психическая регуляция позволяет управлять и организовывать деятельность, интегрируя внешние и внутренние побуждения человека в целостное осознанное мотивационное побуждение. Более того, мотивация детерминирует поведение в целом и деятельность в определенной конкретной ситуации. В.К.Вилюнас рассматривает мотивацию через совокупность факторов, механизмов и процессов, которые обеспечивают на уровне психического отражения возникновение побуждений к жизненно необходимым целям. То есть выступает своего рода установкой, направляющей поведение на удовлетворение разнообразных жизненных потребностей [48].

Особое значение анализу мотивационной сферы придается в работах А.Н.Леонтьева. Российский исследователь мотивацию рассматривает как совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к трудовой деятельности и придают этой деятельности осознанную направленность, ориентированную на достижение определенных целей [102,103].

Согласно концепции А.Н.Леонтьева (1980) потребностно-мотивационная сфера человека в практической деятельности имеет свои конкретные источники. По мнению автора, в любой целенаправленной деятельности обнаруживаются составляющие, которые соответствуют элементам потребностно-мотивационной сферы. Так поведению в целом, соответствуют потребности человека; системе деятельности, из которых складывается поведение, разнообразие мотивов; множеству действий, способствующих формированию деятельности, соответствует упорядоченный набор целевых установок. Таким образом, можно сделать вывод, что между структурой деятельности и строением потребностно-мотивационной сферы человека формируются отношения взаимного соответствия друг другу.

Особого внимания заслуживают те направления в исследовании мотивационной сферы человека, которые акцентируют внимание на социальных источниках и причинах. Общепризнано, что человек является

социальным существом и его становление происходит в рамках и условиях общественного взаимодействия. С первых дней своей жизни индивид находится в окружении других людей и с самого начала включен в различные социальные взаимодействия. Конечно, социализация человека не сводится исключительно к передаче накопленных ранее знаний. Развитие человека как личности и субъекта деятельности обязательно включает в себя многообразные жизненные феномены, в которых развитие мотивации, стремление к самоактуализации, его самосовершенствование занимают особое по своей значимости место.

Согласно психологическому закону А. Йеркса и К. Додсона, эффективность любой деятельности человека зависит от силы мотивации. Другими словами, чем сильнее побуждение к действию, тем выше результативность деятельности. Но при этом исследования показывают, что прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Если какие-то результаты достигнуты, а мотивационное стремление продолжает нарастать, то эффективность деятельности начинает снижаться [80, 83].

Исходя из этого, можно заключить, что мотив может обладать как количественными характеристиками и действовать по принципу «сильный-слабый», так и качественными характеристиками. В последнем случае речь идет о внутренних и внешних мотивах или об отношении мотива к содержанию той или иной деятельности. Так, если для личности деятельность является субъективно значимой, к примеру, удовлетворяется потребность в двигательной активности, то следует говорить о внутренней мотивации. Однако следует заметить, что простого разделения мотивов на внутренние и на внешние недостаточно, поскольку внешние мотивы могут при определенных условиях становиться внутренними. К таким мотивационным переходам можно отнести, к примеру, мотивы успеха, достижения, относящимся к положительному мотивационному полюсу, и отрицательному, как мотивы избегания и мотивы защиты [13, 15, 41, 80, 81].

Известно, что успешность деятельности человека зависит от многих факторов психологического и педагогического порядка, а конкретно, от социально-психологических и социально-педагогических факторов, существующих в социуме. Но при этом можно утверждать, что потребности человека выступают основой его жизнедеятельности. Вся культура человечества связана и во многом определена возникновением, развитием и усложнением потребностей людей. Содержательная составляющая потребностей, их динамика и направленность, находятся в прямой зависимости от социальных условий и культурного уровня развития конкретного общества, о чем свидетельствуют многочисленные исследования [9, 15, 35, 47, 55, 57, 81, 87 и др.].

В российской науке потребности рассматриваются в качестве источника и причины активности, деятельности человека. По мнению А.Н.Леонтьева, потребности в своем возникновении и развитии проходят две стадии. Первая стадия позволяет характеризовать потребности как внутреннее, латентное условие деятельности. На этой стадии в качестве базового источника, способного удовлетворить потребность, выступает идеал. Стремление к идеалу предполагает сопоставление знания о данной потребности со знанием реального мира. Такого рода сравнение содействует выбору средств, для удовлетворения этой потребности. На второй стадии потребность выступает реальной силой, которая регулирует и направляет конкретную деятельность человека. То есть, по А.Н.Леонтьеву, происходит опредмечивание потребности содержанием, поступающим из окружающей действительности [102,103].

Специфика человеческих потребностей, по определению А.Г.Здравомыслова, определяется социальной природой человека, спецификой его деятельности [77]. Автор утверждает, что психологической формой активности личности, которая выражает потребности человека, является мотивация его поведения. То есть, при таком взгляде на проблему, потребности являются предпосылками и одновременно результатами не только собственной деятельности человека, но и познавательных процессов. Именно

поэтому, продолжает автор, они выступают как типы состояния личности, посредством которых осуществляется регулирование поведения, определяется направленность мышления, чувств и воли человека. Так как потребность активизирует деятельность и, наконец, находит свое завершение в ней, то чем дальше идет развитие деятельности, тем более данная предпосылка превращается в ее результат. Таким образом, деятельность человека может быть понята только через возникновение и удовлетворение потребностей. Потребность выступает одновременно и как процесс удовлетворения существующих, и как условие создания новых потребностей. Более того она представляется как процесс разрешения возникающих противоречий между субъектом и объектом, порождая на этой основе новые потребности. Следует заметить, что в этой ситуации деятельность является не только процессом изменения и создания нового объекта, но и процессом личностных изменений. Что в контексте нашего исследования является весьма актуальным и значимым.

В ряде исследований потребность рассматривается как побудитель действий, деятельности и в целом поведения человека [7,8, 13, 41, 57,79,82,123,132,146,152,155,192 и др.].

Следует признать, что в современной науке до сих пор нет однозначного ответа на вопрос первичности понятий «мотив» и «потребность», их соотношенности. Мы не берем на себя ответственность в разрешении этого научного спора, а всего лишь совершаем попытку в рамках нашего исследования проанализировать эти дефиниции.

Относительно «потребности» следует отметить, что в современной науке проблема потребностей занимает особое место. В самом общем виде «потребность» означает необходимость в чём-либо, что требует удовлетворения [136]. В словарях русского языка по лексическому значению, которые близки к слову «потребности», можно обнаружить такие как нужда, стремление и влечение к чему-то.

В качестве самостоятельной научной проблемы потребности стали обсуждаться в 20-х годах прошлого столетия. Одни из первых работ, связанные с определением и характеристикой потребностей, связаны с именем Brentano (1921). Он понимал потребность как всякое отрицательное чувство, которое соединено со стремлением устранения такого рода неудовлетворенности. Несколько позднее появились работы З.Фрейда (1937), в которых потребности выступают как влечения, имеющие либидозные истоки.

К середине XX века, в связи с активизацией развития психологических исследований, область изучения потребностей значительно расширилась. Известный отечественный психолог Д.Н.Узнадзе пишет, что понятие «потребность» относится ко всему, что для организма является необходимым, но чем в данный момент организме не обнаруживается [182]. Некоторым дополнением этой теории является мнение, что потребности человека связаны не только с дефицитом чего-либо в организме, но и с избытком чего-то вредного для его адекватного функционирования. Именно в этом случае возникает потребность, которая способствует ликвидации возникающего избытка.

По мнению Е.П.Ильина потребность может появляться и в отношении психологических раздражителей, которые способны к стихийному возникновению, то есть для их возникновения нет необходимости в возникающем дефиците. Связано это с соблазнительностью появившегося внешнего раздражителя [82]. Образование потребности автором рассматривается в виде стадийного процесса, в становлении которого выделяются три этапа формирования потребности:

1. Стадия развития мотивации (формирование потребности).
2. Неосознаваемая модальность мотивации.
3. Стадия осознания потребности.

В отечественной психологии встречается деление потребностей на материальные, такие как, потребности в пище, одежде, жилище и т.д., и духовные, к которым относятся потребность в познании окружающего мира,

самого себя, потребность в творчестве. Кроме этого, выделяются социальные потребности в общении, в социальной деятельности, а также признании другими людьми [13, 57,103,155].

В зарубежной психологии наибольшее распространение классификации потребностей получила классификация А.Маслоу. В своей знаковой работе «Мотивация и личность» (2001) автор дает стройную классификацию потребностей, разделяя их на отдельные группы:

1. Физиологические потребности;
2. Потребности в безопасности;
3. Потребности в социальных связях;
4. Познавательные потребности;
5. Эстетические потребности;
6. Потребности в самоуважении и самоактуализации.

При этом на ранних этапах своих исследований автор считал, что эти группы потребностей находятся в иерархической зависимости [118]. В последующем, автор несколько изменил свою позицию. Мотивационная сфера личности, по мнению А.Маслоу, не просто иерархия потребностей и мотивов, но в первую очередь иерархия реализуемых человеком деятельностей, которые ее сопровождают. Немаловажное внимание при рассмотрении потребностей, А.Маслоу уделяет таковому явлению как самоактуализация. Автор понимает самоактуализацию как воплощение и выражение сущности человека в высших формах человеческой деятельности. При этом он исходит из того, что данный феномен берет свое начало из низших уровней побудительной иерархии. А.Маслоу процесс саморазвития личности представляет как непрерывное внутреннее движение человека в предмете своей деятельности. По мере усложнения целей, которые ставит перед собой человек, происходит расширение характера включения субъекта в систему социальных взаимодействий. Вне социальных взаимодействий и требований общества движение как таковое попросту не возможно. Так как деятельность имеет своим конечным результатом определенные материальные и нематериальные

ценности, то самоактуализация человека рассматривается как основная линия его развития [118,211].

Е.П.Ильин в своей работе «Мотивы и мотивация» (2000) предлагает к рассмотрению следующий механизм формирования мотивации [82,83]. По мнению автора, лица, имеющие определенную типологическую структуру, обнаруживают склонность к тому или иному типу деятельности. То есть она оказывается более предпочтительной по сравнению с другими видами деятельности. Более того, на избирательность в предпочтениях деятельности влияют нейродинамические особенностей, которые имеют биологическую обусловленность. В определенной мере этот процесс сходен с влечением, которое отражает полусознательное стремление в получении удовлетворения в конкретном виде активности. В дальнейшем, поиск объекта удовлетворения этой потребности приводит к формированию мотивации и способствует выбору конкретного вида деятельности. Несколько забегаю вперед, следует заметить, что, по мнению автора, приобщение к занятиям физической культурой происходит под воздействием именно первичных мотивов. При этом положительная мотивация, применительно к двигательной активности исходят из общей склонности человека к активности. Именно общая потребность в движении способствует в последующем формированию выраженного интереса к физической культуре [82, 83].

В целом, большинство российских психологов и физиологов признают за потребностью функцию побуждения к активности, выраженной отдельными поведенческими реакциями или деятельностью человека в целом. В полной мере это заключение относится к двигательной активности человека, в которой формирование мотивационно-потребностной сферы является основным условием реализации потенциала, заложенного в физическом воспитании. Это положение нашло свое отражение в работах А.Н.Леонтьев, (1980), А.Ц. Пуни, (1979), П.А.Рудика, (1973), Д.И.Узнадзе, (1966) и других [102,103,152,157, 182]. Вышеуказанные авторы в своих работах приходят к однозначным выводам, что потребности, интересы, мотивы являются ведущим источниками активности

личности и удовлетворения ею этих потребностей в процессе деятельности. Основной и отличительной особенностью человека является наличие у него потребности в целенаправленных движениях.

В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева в своих исследованиях показали, что активность человека, в том числе двигательная является сложным социально-психологическим процессом [21]. По их мнению, физическая активность выступает в качестве одной из важных составляющих социальную активность. То есть проявление физической активности во многом определяется взаимодействием ряда социальных факторов. Отсюда вытекает, что внешние жизненные обстоятельства существенно влияют и во многом способствуют реализации потребностей человека в занятиях физической культурой. При этом отмечается, что потребность в двигательной активности является не только произвольной функцией, но во многом определяется сознанием и сходит из осознания потребности в движении [62, 146,147].

Н.И.Пономарев в своей работе пишет, что любовь к движению является более характерным явлением для детского возраста [147]. По мере взросления человека наблюдается более осознанное отношение к тем или иным двигательным предпочтениям. Заслуживает внимание мнение К.М.Смирнова (1972), который свидетельствует о генетической предопределенности уровня двигательной активности человека. Автор утверждает, что двигательная активность относится к биологически постоянным и обусловленным величинам. Стремление к поддержанию постоянства в двигательной активности свидетельствует о генетической обусловленности потребности в двигательной активности. Причем она неодинакова у разных лиц и с течением жизни меняется. При этом, как утверждает автор, двигательная потребность по мере взросления человека имеет тенденцию к снижению. Это относится как к самой активности, так и потребности в ней.

Характеристика мотивации и потребности нашла широкое отражение в теоретическом обосновании физкультурной и спортивной деятельности. Так А.Ц.Пуни в одной из своих работ (1973) подчеркивает, что мотивация

спортивной деятельности, относится к тем феноменам, без которого спортивная деятельность изначально не может состояться [152]. Несомненно, тех, кто когда-то начинал заниматься спортом, гораздо больше, чем тех, кто сделал настоящую спортивную карьеру. Отсюда можно сделать вывод, что спортивная деятельность является достаточно трудной, и владение ею на должном уровне доступно далеко не всем. Овладение спортивной деятельностью в первую очередь связано с освоением ее психологической структуры, в которой особо выделяется мотивационный блок. Другими словами, мотивация физкультурной и спортивной деятельности является базовой основой двигательной деятельности. Формирование мотивации двигательной деятельности осуществляется через побуждение к двигательной активности и приводит, в конечном счете, к удовлетворению потребности через целенаправленное движение.

Н.Б.Самбулова в своих исследованиях утверждает, что если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках избранного пути. Автор приходит к выводу, что для физкультурной и спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Такое разнообразие исследователь объясняет физическими и психическими напряжениями, характерными для спортивной деятельности [170].

На протяжении длительного времени осуществляются попытки упорядочить разнообразные мотивы занятий физической культурой и спортом, разработать их классификацию на основе различных критериев. Дело осложняется тем, что на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется. То есть для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы, преобладающие в тот или иной момент спортивной деятельности. При этом потребности и мотивы, в отличие от цели, могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Цель же всегда функциональна и поэтому осознаваема. Осознаваемость являются итогом когнитивной деятельности, в

процессе которой индивид совершает попытку в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями спортивной деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, с другой. Исходя из этого, цель выступает в качестве регулятора активности, влияя при этом на выбор пути и конкретных средств достижения желаемого результата [79,84].

Проведенный анализ дает нам возможность понять роль потребностей, которые выступают побудительными силами активности человека. Это обстоятельство оказывает принципиальное влияние на методологию и теорию физической культуры. Рассуждая о природе и значимости мотивационно-потребностной сферы, нам необходимо обратить внимание на проблему ее формирования. Если сами по себе потребности определяют глубинные основы поведения человека, то их формирование во многом связано с воспитательной функцией. Потребность в движении может быть усвоенной и сознательно принятой только тогда, когда она становится неотъемлемой частью внутреннего мира человека и входит в культуру его жизнедеятельности.

Исходя из этого, теоретическое исследование проблемы мотивации физкультурной и спортивной деятельности и формирование потребностей современного молодого человека имеет архиважное практическое значение. Только на этой основе представляется возможным предложить программу, нацеленную на формирование устойчивой потребности в занятиях физической культуры молодежи.

1.2. Биологические и социальные потребности в процессе физического воспитания

Ранее мы привели научные доводы в пользу того, что потребности являются двигательной силой поведения всех живых организмов, включая человека. Действия человека можно объяснять, исходя из потребностей, которые отражаются в его сознании [61,103,154,155]. В других источниках мы находим подтверждение, что потребности оказывают стимулирующее действие на активную деятельность, выступая в качестве причин поведения и

избирательного отношения к условиям окружающей среды (Н.И.Пономарев, 1988; В.И.Столяров, 1993; 1991).

Проблема существования и становления человека, чрезвычайно многогранна, и до сих пор, несмотря на колоссальные научные прорывы, малоизученна. Но, при этом главной нерешенной методологической основой, является вопрос взаимосвязи социального и биологического в человеке. Поэтому, экстраполируя данную проблему на дальнейшее исследование, следует акцентироваться на вопросе соотнесенности биологического и социального в природе потребностей.

В истории науки исследование человеческой сущности осуществлялось на основе введения дихотомии и даже ряда оппозиций: тела, что сопряжено с материальным началом и души – психическим проявлением. В настоящее время обосновывается подход, что телесность человека рассматривается сквозь призму биологических и социальных факторов, родового и универсального бытия, родового и индивидуального существования.

Телесная организация способствует вписыванию человека в мир природы. Но при этом она приобретает специфические черты, благодаря которым включается в социокультурную реальность социума. Вследствие того, что человек есть не только телесное, но и мыслящее существо, возникает весьма интересный вопрос роли психики в процессе телесного включения человека в мир. Исходя из этого, закономерен вопрос, доли социальной составляющей в процессе данного рода включения [33,45, 48, 79 и др.].

Современная наука рассматривает организм как саморегулирующуюся и самоорганизующуюся биологическую систему, в которой все органы и системы находятся не только в тесной взаимосвязи, но и взаимообусловленности, что позволяет говорить о его высокой функциональной эффективности [7, 29, 74, 87,125, 103,138,145,160, 182, 183]. Еще И.П. Павлов в своих работах подчеркивал, что человек есть система с высокой степенью саморегуляции. Организм рассматривается как самостоятельно существующая единица мира, функционирование которой возможно лишь при постоянном взаимодействии с

окружающей его внешней средой и самообновлении в результате такого взаимодействия. Многообразные влияния окружающей среды на организм являются для него не только поставщиком жизненно необходимых веществ, но и источником возмущающих воздействий. Постоянные внешние изменения стимулируют соответствующие приспособительные реакции в организме, которые предотвращают возможное появление отклонений в его внутренней среде [138].

В работах другого видного российского физиолога А.А. Ухтомского проблема соотношения социального и биологического в природе человека получила свое дальнейшее развитие [185]. Автор приходит к выводу, что в человеческой личности воедино сливается человеческий индивид, представленный в виде биологически целостной «единицы» человеческого рода и индивид, выступающий как член сообщества с присущей ему устойчивой системой социально-значимых черт. А.А.Ухтомский пишет, что в развитии человека природные задатки, врожденные особенности опосредованы социальными факторами. Доминирование социальной детерминации в поведении человека обусловлено тем, что психика личности в значительной мере предопределяется общественно-исторической средой, в которой индивид осуществляет свою жизнедеятельность.

Более того, преобразование биологического в человеке под воздействием социальных факторов не приводит к исчезновению природного начала в человеке. Биологическое начало в человеке начинает выступать в самой природе социальной представленности. Поэтому, приходит к выводу автор, выделение и рассмотрение каждой из этих потребностей в отдельности, то есть вне связи с целым, не может представляться правомерным, поскольку речь идет об общем контексте жизнедеятельности человеческой личности. Подтверждением вышесказанного является принцип доминанты, который не укладывается в рамки чисто физиологического, узко научного подхода. Принцип доминанты А.А.Ухтомского является одной из основополагающих концепций системной физиологии, в задачу которой входит изучение человека,

как единой функциональной системы, где высшим интегратором и регулятором действия разных уровней выступает доминирующая мотивация личности.

Большое значение в рассмотрении социального и биологического в природе человека имеют труды И.М.Сеченова, в которых теория рефлекторной природы психической деятельности, его понимание единства внутренних (мозговых) механизмов и внешних проявлений психической деятельности сводится к одному лишь явлению, а именно, мышечному движению. В контексте нашего анализа несомненную ценность представляют идеи И.М. Сеченова об управлении движениями, регуляторами которых, являются мысли и чувствование (особенно мышечное чувство) о заученных действиях как наиболее подвластных воле человека.

Идеи И.М.Сеченова, в основу которых составляет соотношение биологического и социального в процессе построения и становления двигательной сферы человека нашли свое отражение в дальнейшем в работах российских физиологов, в первую очередь Н.А. Бернштейна [29].

В исследованиях Л.И.Лубышевой, 1996; В.И.Столярова 2003, с одной стороны, человек является высшей ступенью развития биологической эволюции, то есть элементом живой природы. Биологическое начало в человеке представлено организмом, природными задатками, телесной физической структурой, в определенной мере темпераментом, нейродинамическими процессами. С другой стороны, человек выступает в качестве творца, активного участника исторического процесса и духовных ценностей, то есть в качестве субъекта, при котором человек осуществляет свои поступки в соответствии с нормами и ценностями, выработанными обществом [111,176]. В этой связи потребность определяется как реакция общества или личности на информацию об испытываемой социальной нужде и является основным фактором общественного поведения человека. То есть рассматривается, наряду с биологической предопределенностью, как социальная категория. С другой стороны, подчеркивается, что потребность отражает биологическое состояние организма человека, личности, социальной группы, общества в целом. Что в

конечном итоге выражает зависимость от объективного содержания условий их существования и развития, выступающее источником различных форм их активности.

В.М.Выдрин (1996) подчеркивает, что на основе уже удовлетворенных двигательных потребностей возникают и развиваются более высокие потребности. Новые потребности требуют формирования новых более активных и совершенных форм и видов деятельности [52].

Следует признать, что в современной науке существует несколько базовых направлений понимания проблемы соотношения социальных и биологических потребностей современного человека. Однако, контекст нашего изучения проблемы позволяет нам утверждать, что человек является биосоциокультурной системой. Данная система уникальна по своей природе и определяется сплавом природных, врожденных особенностей индивида и приобретенных им в ходе становления ценностей культуры, влияния социальной среды, в которой личность формировалась. Л.И.Лубышева (1996) подчеркивает, что характер социализации не может не зависеть от природных данных индивидуума, от своеобразия телесной и психической организации индивида, его темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т.д. [111].

В настоящее время наука не только вскрыла причины индивидуальных биологических различий человеческих организмов, но и показала связь этих различий с психологическими особенностями организма [7, 87,124,154,160 и др.]. В связи с этим человека можно представить как универсум, в основе которого лежит взаимодействие биологических и психологических основ, формирующих мотивы и потребности.

Но проблема состоит не только в том, чтобы выяснить диалектику соотношения, взаимодействия социальных и биологических потребностей человека. Первоочередной задачей является раскрытие определяющего воздействия первого на второе. От успешности решения этой проблемы зависит методологическая направленность и способы определения цели жизни

человека, особенностей его морфологии и функций организма, физического развития и формирования здоровья и др.

В настоящее время, социально-биологические проблемы, в том числе и проблемы социального и биологического взаимодействия в мотивационно-потребностной сфере в области физической культуры решены не в полной мере. По мнению Л.И.Лубышевой в спортивной науке имеет место не совсем точное понимание соотношения биологического и социального в этой сфере деятельности людей [111].

Двигательная активность человека всегда была важнейшим звеном приспособления к окружающей среде. В процессе эволюции двигательная активность формировалась как биологическая потребность человека наравне с другими потребностями, такие как потребность в пище, самосохранении и т.д. Последние, как правило, относятся к естественным или первичным потребностям, на основе которых, по мнению И.А. Аршавского (1991), в дальнейшем сформировались социальные или вторичные потребности человека [11,12].

В.М.Выдрин в своих работах (1996,2001) указывает, что наличие социальных и биологических потребностей определяет специфику человека как субъекта исторического процесса, преобразующего природную и социальную среду. Другими словами, выступает как субъект деятельности. Проблема биологических и социальных потребностей во многом, по мнению автора, определяет понимание развития социальной жизни, тенденций трактовки физической культуры как уникального феномена, способного решать многие практические задачи [52,53].

Вне всякого сомнения, для физкультурной и спортивной деятельности важны методологическая направленность и способы интерпретации ценностных ориентаций молодого человека, динамики морфологических и функциональных особенностей организма, развития физических качеств и двигательных навыков, формирование здорового образа и стиля жизни, взаимосвязи человека и общества, человека и природы. По мнению

А.В.Лотоненко, Е.А. Стеблецова (1997), перечисленные проблемы приобретают особую актуальность в условиях интенсификации гуманитарного образования подрастающего поколения, усиления воздействия социальных факторов на организм и психологическое благополучие человека [107].

В свою очередь Л.И.Лубышева (1996), утверждает, что биосоциальная сущность человека создает особый мир и целостность, способную чувствовать, переживать, приобретать силу жизненной необходимости, осознавать новое, перспективное, оригинальное и т.п. При этом, социальное проистекает из природного, в котором постоянно присутствует живое начало, подаренное человеку природой. Именно последнее определяет жизнь такого социального существа, как человек [111].

Кроме этого, ряд авторов (Л.И.Лубышева, 1996; Ю.М.Николаев, 1997; А.В. Лотоненко, 1998) указывают на необходимость учета взаимосвязи социального и биологического в экстремальных условиях, к которым в полной мере относят спортивную деятельность, поскольку она предъявляет особые требования к организму и психике человека [111,108, 131,132].

В своем изначальном значении социальность человека выводится из биологии человека, из которой она вырастает. Но именно социальность впоследствии снимает биологию человека. При этом, следует заметить, что в формировании специфической человеческой биологии решающее значение принадлежит социогенезу [7,102,125,155]. В результате социогенеза происходит формирование социальных, личностных качеств человека, которые в большей степени формируются под воздействием социальной среды и проявляются в их социальной деятельности.

Биологическая сторона жизнедеятельности молодого человека обуславливает их образовательную и социальную активность, что оказывает определяющее значение на формирование личности индивида. Отсюда можно сделать вывод, что потребности социогенного характера связаны с сознанием человека. Сознание как высшая форма выражения психики человека способно

выбирать различные направления удовлетворения разнообразных потребностей, включая потребности в движениях.

В качестве подтверждения данного вывода, хотелось бы сослаться на мнение Н.И.Пономарева (1988), который, указывает на необходимость целенаправленной двигательной деятельности как на естественную биологическую потребность и биологическую предпосылку появления физических упражнений. Автор подчеркивает, что поскольку человек превратился из природно-биологического существа в социальное, то он вынужден усваивать все формы человеческой жизнедеятельности [146].

Однако, по мнению автора, потребности в двигательной активности не во все периоды жизни являются произвольными, то есть независимыми от нашего сознания. Позитивное отношение к движению характерно лишь для раннего возраста. Являясь вначале внутренне присущей человеку, потребность в двигательной активности, на определенном этапе переходит в социогенную. Переход потребности на уровень социогенности нуждается в формировании, то есть целенаправленном и осознанном воздействии [146,147].

Такую же мысль в своей работе развивает А.А.Горелов (2015), подтверждая значимость этапа осознания в организации целенаправленного движения [62].

В этой связи, представляется весьма интересным подход И.М.Быховской (2001) которая считает, что процесс развития индивидуальных качеств личности, одновременно является процессом развития тела человека. Благодаря своей телесности личность имеет возможность вступать в контакты с социальной средой. То есть, человеческое тело не просто конституируется в мире, но и присоединяется к миру, творит его. Другими словами, тело, как изначально природный феномен, конструирует вокруг себя культурный мир [37,38].

1.3. Потребности в двигательной активности в структуре современного образовательного процесса

Физическая культура как часть общей культуры во многом связана с творческой деятельностью, направленной на освоение и создание ценностей в сфере физического совершенствования человека и ее социально-значимыми результатами [47, 110,112,116 и др.108,109].

Лубышева Л.И. пишет, что современные взгляды на физическую культуру носят зачастую противоречивый характер, что для осмысления сущности физической культуры заставляет использовать взаимодополняющие друг друга интегративные концепции [112,113]. В процессе становления физической культуры она становится объективной потребностью общества и личности, и одновременно социальной ценностью, важной частью общей культуры. Совершенствование сущности физической культуры предъявляет к ней требования гармоничного сочетания физических качеств с рядом особенностей психического и интеллектуального порядка. Определяющую роль в этом процессе играет мотивационная составляющая.

Существуют достаточное многообразие концептуальных взглядов и подходов к физической культуре, которые направлены на раскрытие процесса культурного развития. В этом многообразии часто выделяют такие взаимосвязи как социально-генетический, который раскрывает механизмы освоения индивидом предшествующей культуры (М.Б.Ешин, 1998); творчески-атрибутивный, позволяющий понять культуру в ее совершенствовании (Л.А.Зеленев, 2005); системно-функциональный, понимающий культуру как функцию конкретной социальной системы (В.К.Бальсевич, Н.Н.Визитей,1997); аксиологический, в основе которого лежит ценностная основа (Л.И.Лубышева, В.М.Лукин, 1998); концепция духовного освоения действительности (Вишневский, 1987; Ю.М.Николаев, 2002) и ряд других [19,44,45,132,133].

В работах В.М.Выдрина, Ф.И.Собянина, А.В.Лотоненко, Г.Г.Наталова и др. раскрыто содержание понятия «физическая культура». Авторы склонны считать, что понятие физической культуры отличается многоаспектностью и характеризуется результативной, деятельной, ценностной и функциональной сторонами. При этом основным признаком его содержания является

деятельность по освоению двигательного и духовного опыта человека, передача его от поколения к поколению [53,108].

В исследованиях В.К.Бальсевича, Л.П.Матвеева, Г.Г.Наталова, Ю.М.Николаева, Е.А.Уварова отмечается системная сущность физической культуры, которая имеет сложную структурно-функциональную организацию. Это подтверждается анализом происхождения и развития физического воспитания как системы исторического и логического исследования, что является закономерным итогом развития всей образовательной системы физического воспитания. [19,120,133,183].

Отталкиваясь от определения образования В.А. Сластениным, следует сказать, что образование является единым процессом физического и духовного формирования личности, процессом социализации, сознательно ориентированного на некоторые идеальные образы, зафиксированные в общественном сознании социальные эталоны.

Так Ю.М.Николаев (2001) подчеркивает, что современная динамика общества меняет цели физической культуры и образования. Ведущей среди них становится не столько трансляция опыта прошлых поколений, сколько обеспечение человеком будущего творения. Такой подход требует не столько качественных изменений человека, сколько нового содержания знания и прежде всего методологического характера, предлагаемого системой физкультурного образования.

Сфера образования, имеет возможность откликаться практически на все проблемы нашего общества, способна оказывать существенное влияние на развитие тех или иных тенденций в обществе, поддерживать, или, наоборот, тормозить их. То есть она способна находить свои специфические возможности решения назревающих социальных проблем, и даже упреждать нежелательное развитие событий [133].

В этой связи одной из сложнейших социальных проблем современности является проблема приобщения человека к физической культуре с точки зрения субъектного подхода [183].

Проблема физкультурных потребностей человека не нова, это мы уже ранее отмечали. К примеру, И.А. Аршавский потребности в двигательной активности относил к базовым и основным потребностям человека [12]. Удовлетворение потребности в движениях у ребенка начинается с первых моментов жизни. Без двигательной активности ребенок попросту не сможет развиваться и элементарно существовать. По мере взросления в связи с изменением жизненных условий, удовлетворение двигательной потребности снижается. Как следствие этого процесса, происходит постепенное угасание потребности в двигательной активности. Можно предположить, что подобное связано с отсутствием на определенном возрастном этапе формирования потребности в движении. Которое, в свою очередь, могло быть поддержано постоянными физическими упражнениями.

В процессе занятий физической культурой и спортом не только удовлетворяется потребность в движении, но и формируется новая потребность. Более того, это происходит на фоне мышечного «наслаждения» и приятного утомления от физической работы. Именно об этом пишет Е.П.Ильин, когда обосновывает потребность в движении как биологически базовую потребность, характерную для человека. Но выражение этой потребности у разных индивидов происходит по-разному, что, в свою очередь, зависит от генетической заданности и социальных факторов [81, 83].

В.В.Койносов и И.И.Сулейманов (1989) в своих исследованиях представляют классификацию физкультурных потребностей, которая характерна для современного человека:

- материальные потребности, которые включают в себя укрепление и поддержание состояния здоровья; благоприятное воздействие природных факторов; формирование и приобретение двигательных навыков, которые способствуют оптимизации использования физических ресурсов в процессе жизнедеятельности индивида. Пожалуй, самой значимой потребностью в этом блоке выступает формирование и осознание потребности в движении;

- социальные потребности, которые состоят из умения выстраивать систему коммуникативного взаимодействия в группах занимающихся;

- духовные потребности, которые исходят из изучения явлений и различных феноменов, непосредственно связанных с физической культурой. Духовные потребности дают возможность в целом формировать физическую культуру человека, как части общей культуры человечества [93].

Все больше приходит понимание того (Г.К.Зайцев, 2003), что на современном этапе развития физкультурного образования складывается новое видение его сущности. Физкультурное образование начинает рассматриваться в первую очередь как процесс формирования побудительных, мотивационных основ деятельности. Это приводит к тому, что осуществление образовательного процесса должно происходить на основе учета и последующего удовлетворения актуальных и значимых, для конкретного индивида потребностей, доминирующих на тот момент времени [76].

Формирование образовательных потребностей связано с воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы, как правило, представляются условиями, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы, в свою очередь, вступают в виде желаний, влечений, интересов и убеждений. То есть всего того, что выражает потребности, связанные с личностью субъекта деятельности. Чтобы определить, какими мотивами руководствуются молодые люди при занятиях физическими упражнениями, необходимо предоставить им реальную возможность заниматься этими упражнениями по собственной инициативе и на добровольной основе. Если эта инициатива превращается в систематические и целенаправленные занятия, то отсюда можно сделать вывод, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы. То есть внутренние мотивы свидетельствуют о сформированности активного интереса к занятиям физическими упражнениями [76].

В современном образовании, наряду с практическим разделом физического воспитания, все больше значение приобретает его теоретическая часть.

Физкультурное образование современного человека делает процесс занятий осознанным, что ранее, к сожалению, в большей степени декларировалось, поскольку упор делался на практическую составляющую физического воспитания. Хотя вопросу физкультурного образования большое значение уже уделял П.Ф.Лесгафт. Им впервые была обоснована теоретическая значимость педагогических и психологических оснований в системе физического образования. Педагогическая система, предложенная основоположником российского физического воспитания, предусматривает физическое развитие наравне с умственным развитием [105]. П.Ф.Лесгафт писал, что задача физического образования состоит в том, чтобы в полной гармонии с умственным развитием приучить молодого человека сознательно относиться к своим действиям и производить свою работу с возможно меньшей тратой энергии. Собственно, к этому выводу великого русского ученого мы обращаемся в своих исследованиях до сих пор.

Что касается современной трактовки физкультурного образования (И.И. Сулейманов, 2001), то она подразумевает, во-первых, более высокий уровень освоения физической культуры, который является главным признаком образованной в области физической культуры личности, во-вторых, включенность индивида в физкультурно-спортивную деятельность в самостоятельно конструируемую и реализуемую систему занятий или участие в их разработке. В этом случае мы можем говорить о субъектном подходе к организации двигательной активности. При организации занятий в группе, речь, как правило, идет о коллективном субъекте, основу которого составляет коллектив. Другими словами, современное образование в области физической культуры предусматривает способность человека к сознательному воспроизводству, либо созданию новых средств физической культуры или новых вариантов их использования для укрепления здоровья, рекреации и повышения работоспособности [178].

Рассматривая физкультурное образование как теоретическую составляющую физического воспитания современного студента необходимо

остановиться на мотивации их физкультурной деятельности. В этой связи, хотелось бы сослаться на мнение В.И.Жолдака, И.В.Коротаева (1994), которые определили основные мотивы, побуждающие человека к занятиям различными видами физической культуры [74]. Авторы условно объединили их в три группы:

- удовлетворение самим процессом физкультурной деятельности на занятиях, что сопряжено с эмоциональностью, динамичностью, новизной и разнообразием, товариществом;
- результатами деятельности, связанными с приобретением навыков, умений, образованности, ростом спортивных показателей;
- перспективами в процессе физкультурной деятельности, которые включают в себя физическое совершенствование, воспитание характера, повышение уровня знаний, желание участвовать в спортивной жизни коллектива и т.п.).

Установлено (В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, 1996), что потребности в двигательной активности у человека на протяжении жизни постоянно меняются [114]. Так если в младшем школьном возрасте потребности в двигательной активности достаточно высоки, то в более старшем возрасте, картина кардинально меняется. Потребность в физической культуре у одних начинает носить избирательный характер, и они отдают предпочтение тем или иным видам физических упражнений, у других, двигательная активность попросту отсутствует. Основным посылом к отказу от целенаправленных занятий физической культурой является не возможность выбора и проявления самостоятельности в занятиях физическими упражнениями, в результате чего теряется интерес к двигательной активности. С полным основанием это обстоятельство можно экстраполировать и на студенческую молодежь, о чем пишут в своей монографии А.А.Горелов и А.В.Лотоненко [188]. В настоящее время выявлено очевидное снижение уровня физкультурно-спортивной активности молодежи, что, в первую очередь, применительно к занятиям физической культурой, объясняется нарушением ее мотивационной сферы

молодого человека. Снижение внимания к мотивационно-потребностной компоненте способствует формированию не вполне адекватного и даже негативного отношения молодежи к физической культуре [34, 49, 85, 94, 110, 116, 127, 141, 147, 165, 166, 173, 159 и др.].

Вновь возвращаясь к работам Е.П.Ильина (2002), следует сказать, что чаще всего теряют интерес к физической культуре те, кто не добивается успеха в ходе занятий физическими упражнениями. Не получая позитивного двигательного подкрепления, в преодолении себя, молодые люди отказываются от занятий физической культурой [83]. В то же время, В.К.Бальсевич (1996) подчеркивает, что овладение навыками, умениями и знаниями о физической активности, их практическое использование в физкультурных занятиях в школьном возрасте, стимулируют в дальнейшем постоянное внимание к своему физическому совершенствованию как важной и долгосрочной задаче [22]. Если этого не происходит, то начинается отчуждение школьника от физической культуры. Это обстоятельство во многом определяет несформированность мотивационной сферы у студентов вузов. Студенческая молодежь отношение к физической культуре получает как бы в наследие от прежней системы.

Проведенный анализ проблемы мотивационно-потребностной сфере физической культуры позволяет утверждать о значимости перехода от потребностей, имеющих биологическую обусловленность, к потребностям, имеющих социальные истоки [35, 36, 44]. В этом случае в формировании мотивации занятий физической культурой значительное внимание должно быть уделено личностному фактору. Причем, чем старше возраст человека, тем в большей степени в процесс физического воспитания должен включаться личностный аспект. По мнению А.П.Матвеева, в зависимости от возраста проявляемая активность может быть удовлетворена через непосредственное содержание физической культуры [119, 120].

Таким образом, изучение потребностей в физкультурной деятельности является достаточно сложным процессом, поскольку мотивы, интересы,

потребности индивида динамичны, многообразны, дифференцированы, и, как правило, отличаются своей противоречивостью. Но это не отменяет, а наоборот актуализирует изучение проблемы формирования потребностей в области физической культуры с целью приобщения молодежи к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

1.4. Формирование потребности в занятиях физической культурой в системе образования молодежи

Современная стратегия образования российского общества определяет физическую культуру как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности индивида. Стратегия определяется целевыми установками политики государства в области образования, которая позволяет эффективно использовать возможности физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения. В настоящее время в образовательном процессе вуза, как правило, рассматривают два направления в организации занятий физической культурой: обязательные занятия, которые регламентированы образовательными программами и самостоятельные занятия, основанные на интересах и потребностях молодого человека.

Исследования, проведенные в разных странах, показывают, что довольно значительная часть населения, в первую очередь детей и молодежи, остается не приобщенной к активным занятиям физкультурой и спортом. В лучшем случае, данный контингент, в основном занимается физической культурой в процессе организованной физкультурной деятельностью. Россия, равно как и Ирак, не являются исключением в этом вопросе. Данная проблема является острой и далека от своего разрешения.

По данным многих исследований число молодых людей, активно занимающихся физкультурой и спортом, составляет в школе около 40%, в техникумах, около 25%, в вузах, чуть более 15% [46,159]. То есть налицо тенденция снижения занятий физической культурой молодежи при

поступлении в вуз. Эти данные подтверждаются комплексными исследованиями, проведенными О.Г.Румба [158,159].

Показано, что в Москве, где потенциальные возможности для развития массового спорта особенно велики, среди подростков и юношей 12-17 лет организованным спортом занимаются не более 12%, а среди юниоров и молодых взрослых их еще меньше. В Московской области (данные П.А.Виноградова, 2001) оздоровительным бегом, велосипедными прогулками, катанием на коньках не занимается около 80% школьников. Зимой 59,3% юношей и 55,4% девушек выходят на лыжню лишь от 1 до 5 раз, а 69,9% юношей и 93,5% девушек вообще не катаются на коньках [49].

По данным ряда исследований (В.И. Столяров, 1991), среднесуточные показатели двигательной активности школьников на 40-45% ниже уровня возрастной потребности в движениях. С поступлением в школу двигательная активность детей, по сравнению с дошкольниками, падает на 50%, а у старшеклассников падение доходит до 75%. В ходе исследования «Спортивно-гуманистическое воспитание студентов» 24% студентов и 26,5% из числа опрошенных в ходе исследования «Здоровый образ жизни и физическая культура студенческой молодежи» выявлено, что они более или менее систематически занимаются физкультурой и спортом в свое свободное время [172, 173]. Как видим картина весьма печальная.

В работах П.А.Виноградова, В.И.Столярова, Л.И. Лубышевой и других отмечены причины низкой значимости и привлекательности для подростков и молодежи физкультурно-спортивной деятельности [49, 113,172]. Среди причин отмечают:

1. Широко распространенные в общественном сознании стереотипы, что ценность занятий физическими упражнениями и спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека. При этом бытует мнение о негативном влиянии спорта на духовную культуру людей. Более того, в общественном сознании укоренился образ человека физически крепкого, здорового, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором;

2. Переоценка молодым человеком состояния своего здоровья и физического развития. При этом субъективная оценка состояния своего здоровья и физического развития чаще всего не соответствует объективным показателям, поскольку при ответе на дополнительные вопросы выясняется, что они часто болеют и недостаточно физически подготовлены.

В свою очередь, завышенная оценка человеком состояния своего здоровья и физического развития обусловлена многими причинами и, в первую очередь, чисто психологическими аспектами. Надо учитывать, что многие из них имеют весьма низкие знания о своем организме. Даже простейшие показатели своего физического состояния не могут ими быть оценены. Это возвращает нас к вопросу о низком уровне физкультурного образования современного подрастающего поколения.

3. Для многих людей, которые скептически оценивают состояние своего здоровья и физического развития, характерны существенные изъяны в физическом состоянии. Но при этом занятия физкультурой и спортом как одно из средств коррекции этих изъянов в силу ряда причин для них не являются достаточно важными, привлекательными и значимыми. Что вновь свидетельствует об отсутствии сформированной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Современные молодые люди зачастую сомневаются в возможности преодолеть негативное влияние факторов на состояние здоровья путем занятий физкультурой и спортом. Около 10% студентов придерживаются мнения о том, что никакая забота о своем здоровье, в том числе и занятия физкультурой и спортом, не гарантируют хорошего здоровья.

4. Многие молодые люди убеждены в наличии других средств воздействия на здоровье и физическое развитие человека, которые, по их мнению, более надежны и эффективны. Более того, они просты в использовании и не требуют существенных усилий. При этом они не уступают занятиям физкультурой и спортом и даже превосходят их. К числу таких средств относятся пассивный отдых, лекарства, средства народной медицины, кофе, алкоголь и многое

другое. В подтверждение этому, сошлемся на исследования А.Г.Скоробогатовой (2006), которые свидетельствуют, что 12,5% молодых людей в ходе опроса высказали сомнение в том, что занятия физкультурой и спортом нужны тем людям, которые получают существенную физическую нагрузку на производстве и дома. То есть происходит подмена физических нагрузок: 58,1% указывают на прогулки, 30,3% на пассивный отдых, 16,8% на сон, 10,6% на лекарственные препараты, 8,6% на физическую работу и физические упражнения. Самое существенное в этом списке ссылки на курение и алкоголь (7,4% и 5,5%). Причем, обнаруживается следующая зависимость: чем ниже состояние здоровья, тем меньше число тех, кто предпочел бы использовать в своей физической реабилитации физические упражнения. Но, при этом увеличивается число тех, кто использовал бы лекарства, средства народной медицины, курение и др.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что сложившаяся система физкультурно-спортивной работы не позволяет в полной мере осуществить целенаправленное воздействие на личность. Представляется, что организация физической культуры не соответствует современным принципам гуманистической личностно-ориентированной педагогики и психологии.

М.Я.Виленский, А.А.Горелов, Л.И.Лубышева, В.И.Столяров и др. считают, что формы работы, сложившиеся в рамках современной социально-педагогической системы, должны предполагать активное включение человека в занятия физкультурой и спортом или духовно-творческой деятельностью. Вследствие этого физкультурно-спортивная деятельность, искусство и другие виды духовно-творческой деятельности должны органично дополнять друг друга в системе социально-педагогического воздействия на человека. В существующей педагогической системе данные составляющие человеческую деятельность оказываются изолированными друг от друга и существуют обособленно [47, 59,113].

По мнению упомянутых авторов, существенным препятствием на пути эффективного использования гуманистического потенциала физкультурно-

спортивной деятельности лежит неудовлетворительный уровень знаний молодежи в области физической культуры и спорта, что приводит к значительному снижению уровня физкультурно-спортивных потребностей данного контингента. Во многом это связано с недостаточностью образовательной, информационной, разъяснительной, просветительской деятельностью специалистов в области физического воспитания.

Поэтому представляется одной из важных задач учитывать обострившиеся в последние годы противоречия между организацией и содержанием процесса физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежит нарушение в области мотивационно-потребностной сферы. Существующие противоречия могут быть сгруппированы следующим образом:

1. Между односторонней ориентацией спортивных учреждений на достижение спортивного результата и повышение значимости соревновательной деятельности и очевидным непониманием того, что физкультурное образование предполагает формирование у спортсменов готовности к использованию возможностей физической культуры и спорта. Реальные возможности физического воспитания способствуют укреплению самооценки и осознанию собственного физического состояния в конкретном социуме. Все это дает возможность для достижения успешного социального статуса личности;

2. Между необходимостью оперативно реагировать на постоянные изменения социальной среды, требования которой постоянно повышаются, и локальным характером изменений в сложившейся системы физического воспитания и спорта;

3. Между общим концептуальным уровнем современной физической культуры и спорта с ярко выраженными тенденциями проникновения во все сферы жизнедеятельности общества и существующим состоянием ориентированных на физическую культуру различных типов образования. В их ряду все большее развитие приобретают центры и клубы спортивной и оздоровительной направленности, спортивные и тренажерные залы. К

сожалению, их развитие находится в начальной стадии своего становления [24, 27, 51, 63, 72, 88, 139, 142, 153, 162, 169, 181, 193 и др.].

В настоящее время во многих развитых странах при организации массовой спортивной работы, важное значение придается деятельности спортклубов с различной направленностью. Спортивные клубы являются учреждением дополнительного образования, основным предназначением которого является развитие мотивационно-потребностной сферы к формированию осознанного отношения к двигательной активности различных групп населения.

С этим связано решение наиболее приоритетных задач, а именно, обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального роста молодого человека, адаптация к социальным изменениям, формирование общей культуры и организация содержательного и полноценного досуга.

Образовательные учреждения со спортивной направленностью являются относительно новой подсистемой сферы физической культуры и спорта. Данная подсистема только начинает определять свои основные направления, формы, средства и методы своей деятельности. В этом плане крайне важно опираться на научно обоснованную концепцию образовательных учреждений такого вида, как социально-педагогическую систему, имеющую потенциально важное значение. Необходимость такой концепции определяется изменениями в обществе, которые диктуют новые требования к личности, к ее физической подготовке, физической дееспособности и, что особенно важно, конкурентоспособности современного молодого человека. Последнее в этом ряду занимает особое положение. В ряду важнейших параметров, определяющих успешную адаптацию и социальную мобильность человека, находятся стрессоустойчивость к социальным изменениям, способность к самоуправлению психическим и физическим состоянием, физические кондиции человека. Помимо этого, процесс саморазвития личности предполагает наличие не только социокультурных, психологических и педагогических факторов и условий, но состояния здоровья,

общего психологического состояния, степени утомляемости и т.д. [25,26, 46, 97,108,112,116].

А.Т.Паршиков обращает внимание на то, что образовательно-спортивные учреждения дополнительного образования обеспечивают, кроме всего прочего, и подготовку спортсменов высокого класса. Подготовку спортсменов высших разрядов может обеспечить такая система образовательного потенциала, которая в состоянии реализовать функцию сохранения и воспроизводства гуманистических традиций отечественного и мирового спорта. При этом данная система должна отличаться гибкостью, открытостью, способностью к саморазвитию, в целом, отвечающая потребностям современности [139].

Учреждения дополнительного образования помимо образовательной и воспитательной функций выполняют еще одну важную функцию, такую как, социализация молодого человека. Исследования, проведенные учеными, показывают, что в физкультурно-спортивной деятельности заключены огромные возможности для позитивного воздействия на физические и духовные способности людей. Социализацию часто отождествляют с педагогической деятельностью, обозначаемой терминами «воспитание», «обучение» и «образование». Социализация наряду с воспитанием включает ненамеренные, спонтанные воздействия, благодаря которым индивид приобщается к общей культуре, включая физической культуре. В результате чего индивид становится полноправным и полноценным членом общества. Физкультурно-спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты психического, физического и социального состояния человека, что дает возможность включать разнообразные изменения в физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, и вносить в необходимые коррективы. Кроме этого, дает возможность исправлять дефекты, а также формировать связанные со всей этой деятельностью интересы, потребности, ценностные ориентации и т.д. [43,44].

Л.П.Матвеев (2003) отмечает нарастающее усложнение структуры общества, и в этой связи пишет, что в системе физического воспитания: меняются

задачи, содержание, стиль, формы и средства физического воспитания; физическое воспитание распространяется на все слои населения и охватывает все большее количество возрастных групп.

Таким образом, растет значение физического воспитания и спорта, которое становится особой функцией общества и государства, превращаясь в важный социальный институт [119].

Новые условия социальной и экономической жизни в стране настоятельно выдвигают новые требования к спортивным клубам.

Первым в ряду таких требований стоит активизация клубной физкультурно-спортивной работы, содействие их формированию и развитию, расширение сети спортивных клубов.

Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности в студенческой среде позволяет дифференцировать их интересы и потребности, осуществлять организационную и педагогическую деятельность.

Любительские клубы спортивной и оздоровительной направленности являются главнейшими факторами привития начального опыта в области спорта. Такие клубы обладают рядом преимуществ в распространении физической культуры и спорта, поскольку начинают пользоваться большой популярностью среди всех слоев населения. Спортивные клубы начинают выступать как особым образом организованная единица двигательной активности. Одним из весомых преимуществ клубов, в сравнении с другими формами дополнительного образования, является способность развивать физкультурно-спортивную активность в рамках образовательного гуманизма и демократической самоорганизации [176,177].

По мнению В.И.Столярова (1998) спортивные клубы способны стать носителями спортивного движения современности. Для этого необходимо не только оказывать содействие созданию спортивных и физкультурных клубов, но и способствовать возникновению системы их непосредственной конкуренции. Важно, чтобы структура спортивного клуба способствует фор-

мированию физкультурно-спортивных интересов и потребностей индивида [176,177].

Другое требование к организации физкультурно-спортивной клубной работы связано с новыми условиями социальной и экономической жизни общества. Что направляет деятельность спортивного клуба не только на активизацию этой работы, расширение их сети, но и, что особенно важно, содержания, направлений деятельности спортивных клубов.

Анализ позволяет выделить ряд основных задач, связанных с требованиями принципиального изменения направлений деятельности физкультурно-спортивных клубов.

Одна из задач связана с необходимостью ориентации на идеи гуманизма, общечеловеческие идеалы и ценности, что ставит вопрос об усилении демократической направленности спортивных клубов, реализации в их деятельности принципов личностно-ориентированной педагогики и психологии [176]. Другая задача подчеркивает необходимость учета в деятельности спортивных клубов все более обозначившегося четкого разграничения массового или общедоступного спорта и спорта высших достижений. В рамках массового спорта в первую очередь должны ориентироваться на удовлетворение потребностей различных групп населения в сохранении и укреплении здоровья, в развитии определенных физических качеств и двигательных способностей, в получении эстетического удовлетворения, в социальной адаптации к современному миру.

В целом, клубы спортивной и оздоровительной направленности призваны обеспечить целостное гуманистическое и всестороннее воздействие на личность, содействовать преодолению разрыва между физическим и духовным развитием человека, формированию активной, гармоничной личности, стремящейся к всестороннему совершенствованию и проявлению своих способностей. Все это выдвигает в разряд первоочередных духовно-нравственные ценности в отношении к другим людям и к самому себе.

Что касается спортивных клубов в рамках спорта высших достижений, то здесь, в первую очередь их направленность призвана обеспечить отбор перспективных спортсменов, потенциально способных достичь спортивных высот и спортивного мастерства.

Интересным является опыт функционирования спортивных клубов за рубежом, где их деятельности придается все более важное значение. Идеология этих клубов делится на концепцию, определяемую задачами спорта, и задачами, определяемыми социальными и гуманистическими ценностными ориентирами [213,214].

Так, к примеру, в Финляндии 29% девочек и 45% мальчиков в возрасте от 7 до 14 лет являются членами спортклубов, а 450 тысяч человек, что составляет 34% всего населения Финляндии, включая детей и молодежь, являются членами различных спортивных клубов рекреационной направленности. В Бельгии модель массового спорта также реализуется через спортклубы. В спортивной деятельности подростков в Швеции в период двух последних десятилетий отмечается увеличение процента активных членов в спортклубах и снижение активности подростков, не являющихся членами спортклубов [200]. В Германии уже в начале нашего века более 30% населения было охвачено спортивными союзами и клубами, причём, число их членов постоянно росло. Среди актуальных проблем развития спортивных клубов в Германии в настоящее время выделяются такие, как добровольное членство, независимость от государства, ориентация на разносторонние интересы членов клуба, охват большего числа граждан, отказ от регламентации. Что примечательно, в Германии членами клубами становятся целыми семьями. При этом руководство спортивных клубов не распоряжается содержанием, регулированием и правами членов клуба.

Показывая положительное влияние спортивных клубов на жизнь современного общества, тем не менее, постоянно приходится дискутировать о переоценке ценностей и изменении идеологии спортивных клубов, диктуемых современными реалиями. Дело в том, что вследствие сильной и однобокой

ориентации молодежи на соревнование и результат, многие из них покидают спортивные клубы и бросают занятия спортом. Поэтому в настоящее время предпринимаются попытки активизировать работу спортивных клубов в рамках массового спорта, создавать свободные спортивные целевые группы, ориентированные на доступный для многих спорт, возможности для индивидуальных занятий физическими упражнениями. Особую актуальность этот вопрос приобретает применительно к спортивным клубам, организуемых свою деятельность в рамках вузов.

Выводы по первой главе

Современные представления педагогов в области физического воспитания обуславливают выбор новых направлений по его совершенствованию. Одно из таких направлений реализуется на базе принципов гуманистической педагогики и психологии, где личность человека рассматривается как высшая социальная ценность, а индивид превращается из объекта педагогического воздействия в субъект активной двигательной деятельности. Если традиционная педагогика акцентирует свое внимание на наборе каких-либо мероприятий, предполагая внешнее воздействие на человека, то гуманистическая педагогика рассматривает развитие личности как целостный процесс становления, в котором движущей силой является мотивационно-потребностная система. Потребность определяется как реакция индивида на информацию об испытываемой «нужде» и служит основным поведенческим фактором человека.

Особую актуальность мотивационно-потребностный посыл приобретает в клубной работе вузов. В структуре современной вузовской системы образования спортивные клубы начинают занимать довольно существенное, но далеко не удовлетворяющее социальным запросам место. Основная цель такого рода образований, наряду с укреплением здоровья, физического совершенствования, должна быть направлена на формирование у молодого человека самосознания, ощущения ценности собственной личности, мировоззренческую позицию. Все это побуждает его находить свой

собственный путь физического самосовершенствования, стимулирует мотивацию и формирует потребности в занятиях физическими упражнениями.

Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения поставленной цели и подтверждения выдвинутой гипотезы нами был проведен ряд исследований, в которых решались следующие **задачи**:

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.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач в диссертационной работе были использованы следующие методы исследований:

1. Теоретическое обобщение и анализ специальной литературы;
2. Опрос (анкетирование, беседы, опрос);
3. Педагогическое наблюдение;
4. Тестирование уровня физической подготовленности;
5. Психологическое тестирование (психодиагностические методики);
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы математической статистики.

2.2.1. Теоретическое обобщение и анализ специальной литературы

Анализ современной научной и учебно-методической литературы по проблеме формирования потребностно-мотивационной сферы в области физической культуры показал, что с позиции современных требований, положений и взглядов для теории и практики физического воспитания рассматриваемая проблема имеет высокую значимость.

В процессе работы глубокому анализу были подвергнуты научные статьи, научно-методическая литература, в которых освещались вопросы формирования физической культуры в целом и двигательной активности в частности, как насущной потребности современного молодого человека. Исследованы научные материалы, касающиеся направленности и структуры целевых ориентиров личностного уровня в физической культуре. Показано, что они зависят от интегрирующего влияния социокультурных, психологических и собственно педагогических процессов, в совокупности определяющих широкий спектр интересов и потребностей молодежи. На основании теоретического анализа выявлены пути реализации потребностей в области физической культуры.

Изучены вопросы формирования мотивационно-потребностной сферы молодых людей в ряде смежных дисциплин, таких как педагогика, психология, физиология, социология и в других науках.

Всего в работе было использовано 214 литературных источников, из них 10 принадлежало зарубежным авторам.

2.2.2. Опрос (анкетирование, интервью, беседы)

Основной целью устных и анкетных опросов было обобщение мнения специалистов в области физической культуры и спорта и самих иностранных студентов, обучающихся в России по проблемам формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Мы учитывали важность проблемы формирования потребности у студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом, в ходе нашего исследования был проведен опрос специалистов, работающих в

спортивных клубах, имеющих различную профессиональную подготовленность и тренерскую категорию. В нашем опросе участвовали как тренеры, имеющие значительный педагогический стаж работы, так и начинающие тренеры с небольшим опытом работы.

2.2.3. Педагогическое наблюдение

В нашем исследовании педагогическое наблюдение относилось к одним из основных видов педагогических исследований. Осуществлялось тематическое, закрытое и открытое педагогическое наблюдение. Закрытое педагогическое наблюдение проводилось до педагогического эксперимента с целью анализа влияния спортивной структуры клуба на формирование интереса и потребности у студенческой молодежи Ирака в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Открытое наблюдение осуществлялось по ходу эксперимента в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности с целью получения информации о значимости спортивной деятельности для студенческой молодежи.

2.2.4. Тестирование уровня физической подготовленности студенческой молодежи

Анализ специальной литературы позволил в целях организации комплексного контроля состояния общей и специальной физической подготовленности студенческой молодежи использовать несколько блоков тестов, характеризующих состояние скоростно-силовых, силовых компонентов, специальной выносливости и гибкости.

А) Подтягивания

Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц верхнего плечевого пояса: сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Показатель силы определялся по количеству подтягиваний.

Процедура тестирования. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90° . После этого, сохраняя прямое положение туловища, испытуемый осуществляет подтягивания.

Результат тестирования – максимальное количество раз.

Б) Бег на 30 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Проводится по правилам легкой атлетики. Позволяют выявить скоростные качества испытуемого.

В) Челночный бег (3x10 м) в исходном положении лицом вперед.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м., ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул.

Испытуемый с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» он становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращаясь назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Результат – время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение – T_1); время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды (T_2). T_2 является абсолютным показателем КС в циклических локомоциях (беге). Относительный (латентный) показатель КС определяется по разности $T_2 - T_1$. Чем меньше эта разность, тем выше латентный показатель КС.

Процедура бега 5x10 м проводится аналогичным способом. По результатам бега можно судить о скоростной выносливости испытуемого.

Г) Наклоны туловища вперед в положении седа

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед - вниз. Преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи).

Результат – показатель уровня развития гибкости определяется в сантиметрах.

Возможны два варианта интерпретации результата: а) сравнение показателя тестируемого с показателями других учащихся в этом тесте; б) сравнение его результата в указанном тесте с результатами в других тестах на гибкость.

Д) Прыжок в длину с места – результат определяется в см по среднему значению из трех попыток. Позволяет выявить показатели скоростно-силовой подготовленности.

Е) Тесты для оценки выносливости (бег 1000 м)

Результат – время бега, позволяющее выявить абсолютный показатель выносливости и опосредовано определить функциональное состояние организма.

2.2.5. Психологическое тестирование проводилось с использованием современных психодиагностических методик, получивших широкое распространение в исследовательской практике [90,128,151,161]

А) Исследование самооценки (методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан)

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств, выявляя тем самым показатель самооценки. Затем по такому же алгоритму определяется уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы

удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Методика может проводиться как фронтально с целой группой, так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10 - 12 мин.

Б) Исследование состояния фрустрации (модификация П.Я.Рыжонкина)

В психологии феномен «фрустрации» связан с понятиями обмана, эмоциональным расстройством, стрессом, что сопряжено с разрушением планов человека. Фрустрация возникает тогда, когда на своем пути индивид встречает субъективно непреодолимые препятствия в процессе удовлетворения жизненно важных потребностей. Как правило, состояние фрустрации сопровождается переживаниями гнева, агрессии, тревоги и другими состояниями, приводящими к стрессу. Фрустрация позволяет судить о психологических механизмах, способствующих (или нет) успешности формирования, в нашем случае, потребности в двигательной активности. Человек, как правило, стремится собственный неуспех объяснять внешними факторами, в то время как успех, приписывать исключительно собственным усилиям.

Методика, которую мы используем в своем исследовании, разработана применительно к спортивной деятельности и включает в себя отдельные шкалы, отражающие способность человека к саморегуляции в условиях, которые способны вызвать состояние фрустрации.

Первая из шкал, получившая название «сверхконтроль», причину неуспеха в двигательной сфере объясняет недостаточностью или отсутствием ресурсов организма для полноценных занятий физическими упражнениями. Шкала, обозначенная как «рационализация», позволяет обнаружить причину неуспеха во внешнем мире и внешних условиях существования человека. По-

сути, при рационализации включается интеллектуализированный тип психологической защиты. В этом случае индивид стремится построить мыслительные схемы, которые по его представлениям способны объяснить причину его неуспеха. Шкала, получившая название «агрессия», позволяет судить о недостаточности проявления конструктивной агрессивности и настойчивости в процессе занятий физическими упражнениями.

В процессе диагностики респондентам предлагалось ответить на 60 вопросов, которые характеризовали одну из трех черт фрустрации.

В) Тест-опросник А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (модификация М.Ш. Магомед-Эминова)

Данная методика предназначена для диагностики обобщенных устойчивых мотивов личности, которые представлены мотивами стремления к успеху и мотивами избегания неудачи.

Инструкция к использованию: «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу»:

- +3 – полностью согласен
- +2 – согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- 0 – нейтрален
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- 2 – не согласен
- 3 – полностью не согласен

При прочтении дается тот ответ, который первым приходит индивиду в голову, не тратя время на его обдумывание.

На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две

контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избежать неудачи.

Кроме процентной дифференциации может быть использована балльная оценка мотивационных предпочтений: 165-210 баллов – стремление к успеху, 76-164 баллов – избегание неудачи, 30-75 – отсутствие доминирующей мотивации или нежелание принимать участие в процедуре тестирования.

2.2.7. Педагогический эксперимент

Условия, в которых проходил педагогический эксперимент, не отличались от типичных условий тренировочного процесса и соревновательной деятельности, характерных для студенческого возраста. В теории и методике физического воспитания такой эксперимент квалифицируют как естественный. В процессе эксперимента определялась эффективность предложенной методики формирования у студенческой молодежи потребности в занятиях физической культурой и спортом в условиях спортивного клуба.

Педагогический эксперимент для доказательства рабочей гипотезы был проведен в два этапа: констатирующий и формирующий. Констатирующий педагогический эксперимент проводился с целью изучения содержания и особенности занятий физической культурой и спортом в разных экспериментальных группах. В качестве групп выступали российские и иракские студенты. Российские студенты выступали в качестве эталонной группы, поскольку они находились в привычной для них социо-культурной ситуации.

На данном этапе исследования изучались причины физкультурно-спортивной пассивности современной молодежи, проводился анализ самооценки их интеллектуальных и волевых качеств, результаты самооценки определялись по параметрам личных качеств, в течение всего эксперимента изучалось особенности развития двигательной сферы испытуемых.

Составляющая часть педагогического эксперимента это формирующий эксперимент, основной задачей которого являлось изучение влияния

предложенной методики повышения потребности в двигательной активности у студенческой молодежи в условиях спортивного клуба вуза.

Исходя из результатов исследований, оценивалась стабильность, информативность и прогностичность изучаемых показателей и достижимость цели нашего исследования. Педагогический эксперимент был рассчитан на два года и включал решение ранее поставленных задач.

2.2.8. Методы математической статистики

Полученные в ходе исследования результаты были обработаны методами математической статистики [117]. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Обработка экспериментальных данных проводилась нами с использованием программного обеспечения Microsoft Excel и пакета Statistics for windows с использованием математического аппарата предложенного В.М. Зациорским (1978, 1979). Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – $\bar{x}$.

Расчет проводился по формуле

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

где $\bar{x}$ – среднеарифметическое значение; x_i – значения экспериментальных величин, измеренные в ходе тестов; n – количество экспериментальных измерений.

Для оценки среднеквадратичного отклонения измеряемой величины от среднего значения использовалось значение дисперсии, рассчитываемое по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

где σ – дисперсия, или среднее квадратичное отклонения;

С целью оценки среднего значения при относительно небольшом числе экспериментальных данных для каждого теста был выполнен расчет t-критерия Стьюдента. При статистической обработке данных и расчета критерия Стьюдента используют доверительную вероятность (мы принимали ее значение 0,95) или более привычное значение - уровень значимости ($p=0,05$). Значение t-критерия Стьюдента рассчитывалось по формуле

$$t = \frac{M_x - \mu}{\sigma} \sqrt{N}$$

где t – критерий Стьюдента

M_x – среднее значение выборки

μ – математическое ожидание выборки

N – число значений выборки

Рассчитав значение t-критерия Стьюдента, и сравнив его с табличным значением можно определить граничные значения, которые позволяют сделать вывод о достоверности различий величины изучаемых признаков (P) до и после эксперимента.

2.3. Организация исследования

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: экспериментальная группа – 32 человека, контрольная – 26 человек. Кроме этого, в исследовании приняли участие 34 российских студента. Общая выборка составила 92 человека.

Табл. 1

Общая характеристика организации исследования

Этапы исследования и сроки их выполнения	Содержание работы	Методы исследования
1	2	3
1 этап октябрь 2009 - май 2010 гг.	Сбор предварительной информации о состоянии проблемы. Подготовка и проведение констатирующего эксперимента.	1. Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. 2. Педагогическое наблюдение в вузе и спортивном клубе вуза. 3. Опрос (анкетирование испытуемых и беседа с тренерами по спорту).
2 этап июнь 2010 - май 2013 гг.	Разработка и апробация экспериментальных методов определения уровня сформированности потребностей в занятиях физической культурой и спортом, проверка эффективности экспериментальной методики.	1. Анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов. 2. Тестирование. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Формирующий педагогический эксперимент.
3 этап сентябрь 2013 - май 2014 гг.	Обработка полученных данных педагогического эксперимента. Оценка критериев определения уровня сформированности	1. Завершение формирующего педагогического эксперимента. 2. Оформление результатов исследования.

	потребности в двигательной активности	
--	---	--

Выводы по второй главе заключаются в том, что организация исследования, этапы исследования, подбор и использование методов и методик исходили из логики экспериментальной работы и соответствовали поставленным целям и исследовательским задачам.

Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

3.1. Анализ физической подготовленности в исследуемых группах

Выбор формирующих средств оптимизации двигательной активности в условиях спортивного клуба опирается на всестороннюю оценку социальной ситуации в стране. В частности, это относится к оценке состояния физического и психического здоровья населения страны. Общеизвестно, что существуют группы факторов, которые оказывают определяющее влияние на появление физических патологий и психических девиаций. Первый из факторов связан с генотипическими, наследственными особенностями организма, где использование средств и методов физического воспитания весьма ограничены. Что касается второй группы, которая включает в себя социальные условия жизни, то специально организованная двигательная активность, направленная на оптимизацию двигательной сферы и становление личности молодежи могут быть использованы в полной мере. При всей ограниченности возможности влияния на генетическую составляющую организма человека, вне всякого сомнения, имеются значительные возможности, которые заложены в самой сущности физического воспитания. Данная возможность направлена на исправление не только социальных девиаций, но и на коррекцию наследственных нарушений.

В последние годы основной ролью физической культуры, помимо указанной выше, становится социальная поддержка населения средствами двигательной активности. Данная поддержка нацелена на повышение жизнестойкости людей, нивелирование стрессовых ситуаций, возникающих в связи с ростом неблагоприятных внешних факторов, создание таких социально-психологических условий, которые позволяют индивиду сохранять активную жизненную позицию.

Таким образом, в физкультурно-спортивной деятельности заключены значительные возможности для позитивного воздействия на физические и психологические способности людей, эффективное взаимоотношение их между собой, позволяющее формировать личность и совершенствовать физическое состояние.

В работах ведущих специалистов по физической культуре и спорту доказывается, что в современной России как никогда актуальной является становится проблема привлечения широких масс к занятиям физической культурой и спортом, особенно молодого поколения, составляющего будущее нации. Для того чтобы привлечь людей к занятиям спортом, необходимо не только проанализировать причинное поле, побуждающие молодого человека заниматься физической культурой и спортом, но и активно формировать их мотивационно-потребностную сферу [9,15,21,2238,44,47,52,56,59,97,108 и др.].

Физкультурно-спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все стороны, компоненты физического состояния человека, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, физическое и духовное здоровье и т.д. Данный вид деятельности способен вносить в них нужные коррективы, исправлять дефекты, а также формировать связанные со всей этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации и т.д.

Обобщая исследования ведущих российских ученых (Л.И.Лубышева, В.К.Бальсевич, Н.И. Пономарев, В.И.Столяров и др.) по вопросам формирования потребностно-мотивационной сферы выделим несколько конкретных социальных факторов такой актуальности [21,109,147,176 и др.].

Отмечается некоторое замедление роста социальной активности студенческой молодежи в действующей системе физического воспитания и спорта. По данным приведенных исследований, включая общероссийский мониторинг здоровья, средний показатель здоровья нации заметно падает, что провоцирует исследовательский рост интереса к теоретическим проблемам

физической культуры и спорта, осмысление существующих проблем в области физического воспитания молодежи.

В силу существенной трансформации социальной структуры общества, маргинализации многих ее представителей, в ней появляются социальные слои населения, у которых, практически, отсутствуют традиции в области физической культуры. Данная категория, как правило, игнорирует любую двигательную активность. Она вынуждено знакомится с различными моделями физической культуры, при этом не всегда позитивными, что естественным образом не стимулирует их физическое совершенствование.

Внимание к физической культуре до некоторой степени определяется противоречием и очевидным разрывом социальных подсистем спорта и физической подготовки. Конъюнктурная ценность спорта явно очевидна, но при этом общая необходимость совершенствования всей системы физической культуры, в большей степени декларируется и до сих пор не стала в разряд приоритетных задач.

До сих пор отмечается существование общезначимых причин стабильного интереса к проблемам физической культуры, в которой на первое место ставились общие задачи, такие как общая физическая подготовленность, обороноспособности страны, способности воспроизводить рабочую силу. При таком подходе, человек в большей степени выступает как объект, на который направлены внешние усилия в двигательной активности. Глобальные социальные изменения диктуют несколько иной подход к организации физической культуре, а именно, субъектный, когда формируется внутренняя потребность в здоровом образе жизни и занятиях физическими упражнениями и человек выступает как активный представитель собственного развития. Данный подход позволяет не только идти путем физического самосовершенствования, но, и нацелен на совершенствование демократичного общества, в котором свою жизнедеятельность индивид осуществляет на основе гуманизма.

Кроме того, по мнению В.И.Столярова, И.М.Быковской и Л.И.Лубышевой (1998) существует ряд очевидных социально–демографических факторов роста актуальности проблем физической культуры в жизни современного российского общества. А именно, ускоряющееся старение населения, увеличение гиподинамии, изменение не в лучшую сторону генетического фонда нации [176].

Вне всякого сомнения, уровень развития физической культуры и спорта, состояние здоровья, активное долголетие являются важнейшими предпосылками реализации человеческого потенциала, раскрытия всех граней и возможностей человеческого существования.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания молодежи, по-прежнему является обеспечение оптимального развития физических качеств и уровня физической подготовленности.

Под физическими качествами, традиционно в российской науке в области физического воспитания понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая выраженная активность человека, получающая свое полное проявление и воплощение в целесообразной и целенаправленной двигательной деятельности [120]. К числу основных физических качеств относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

В характеристике В.М.Зациорского понятие «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые:

1. Проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом, то есть имеют один и тот же измеритель. К примеру, например, максимальную скорость;

2. Имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных психических свойств. К примеру, таких сила и лабильность нейродинамических процессов;

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться исключительно в процессе решения двигательных задач через двигательные действия.

В современной литературе можно обнаружить использование терминов «физические качества» и «физические (двигательные) способности», которые нетождественны друг другу. Так в самом общем виде В.И.Лях (1996) двигательные способности понимает как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека [114]. В свою очередь, Н.А.Фомин под физическими способностями понимает относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. При этом врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные, в свою очередь, социально-экологической средой жизнеобитания человека. Следует заметить, что одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и функциональных систем организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество [191].

Продолжая развивать проблему двигательных способностей человека, В.И.Лях говорит, что формой проявления физических качеств выступают двигательные умения и навыки [114]. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные

способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо понимать, что, когда речь идет о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности имеют индивидуальную специфику, в основе развития которой лежит иерархия разных врожденных анатомо-физиологических задатков. Генетически обусловленные задатки представлены анатомо-морфологическими особенностями нервной системы индивида, которые выражаются в свойствах нервных процессов. А также физиологическими особенностями организма, в частности, характеристиками сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменными процессами и др. [191].

На развитие двигательных способностей существенное влияние оказывают психодинамические свойства и процессы, такие как темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др. В основе этого подхода лежат исследования, проведенные Б.М.Тепловым и В.Д.Небылицыным. Психодинамические особенности позволяют говорить о способностях человека, включая физические. При этом подчеркивается, что о них судят не только по достижениям человека в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и эффективно он приобретает двигательные умения и навыки. Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но здесь всегда прослеживается результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические возможности в развитии человеческих способностей во многом определяются методами воспитания и обучения и т.д., что всегда не заложено в самих способностях. Отсюда можно сделать вывод, что достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы повысить пределы развития способностей. Другими словами, для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения строго определенной направленности. При этом следует всегда помнить,

тренировочный эффект этих способностей во многом зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других, более высокая точность воспроизведения параметров движения. Все говорит о том, что практическое большинство физических качеств имеет индивидуальные характеристики [114].

Развитие физических способностей происходит под действием наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологических условий, способствующих его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей организма [114, 189].

Рассмотренные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить, что в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво они проявляется в решении двигательных задач. Развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и систем организма. При этом, чем более надежно функциональное взаимодействие этих систем, тем более устойчиво проявление соответствующих физических способностей в двигательных действиях индивида. Физические качества развиваются через решение разнообразных двигательных задач, в то время как развитие физических способностей проходит в рамках выполнения двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий связана с необходимой функциональной активностью органов и

систем организма, что в целом свидетельствует о гармоничном воспитании физических качеств [114].

Отталкиваясь от вышеизложенного, при проведении первой части нашего педагогического эксперимента мы выделили две группы испытуемых одного возраста (18-21 год). Исследуемая выборка испытуемых была представлена студентами из Ирака и российскими студентами. Причем, данный исследовательский контингент в своей жизнедеятельности активно физкультурной и спортивной деятельностью не занимался, посещая всего лишь обязательные занятия в рамках учебного процесса вуза.

Следует отметить, что студенты арабских стран отличаются особым, по крайней мере, отличительным от отечественных студентов менталитетом, религиозными убеждениями и мировоззрением. Процесс адаптации данной категории молодых людей в российских социо-культурных условиях проходит весьма непросто. Иное социо-культурное пространство предъявляет особые требования к поведению, выстраиванию коммуникативных связей, формированию толерантности, о чем было отмечено в ряде наших исследований. Достаточно часто, по крайней мере, на первом этапе обучения иракские студенты имеют высокий уровень тревожности и достаточно высокий фрустрационный порог. Поэтому, мы в констатирующий эксперимент включили группу российских студентов, что дает возможность более полного описания исходных данных в анализе уровня физической подготовленности и сформированности мотивационных предпочтений.

Исходные данные физической подготовленности, полученные в результате констатирующего эксперимента, распределились следующим образом.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности групп испытуемых

--	--	--	--

№	Показатели физической подготовленности	Группы испытуемых			Достоверность различий Р
		Российские студенты	Иностранные студенты	Различия (%)	
		М ± 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 м, (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

Более подробно картина физических кондиций одной и другой групп для лучшей визуализации представлена на рисунках и выглядела следующим образом. Так в подтягивании на перекладине российская группа показала – 7,1 раза, иностранная, соответственно, 6,8 раз, что на 4,3 % ниже (рис.1).

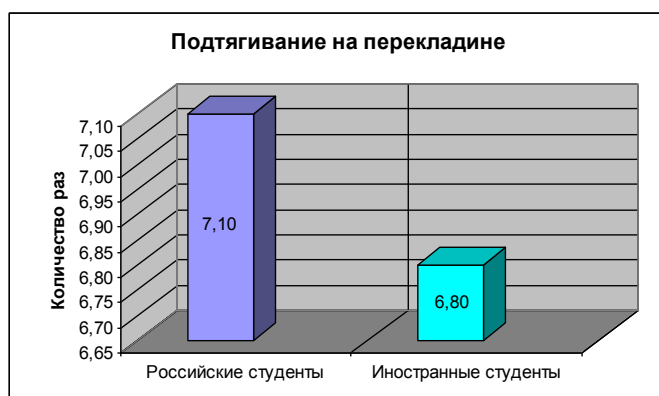


Рис.1 Показатели подтягивания на перекладине

Анализ развития скоростно-силовых качеств респондентов показывает об определенных различиях, выразившихся в более значительных абсолютных показателях прыжка с места российских студентов: 181,4 см у российских студентов и 177,9 см у иракских студентов (1,9%) (рис. 2).

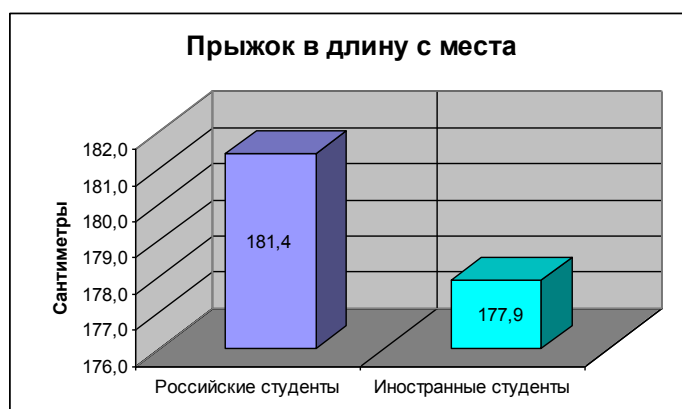


Рис. 2 Показатели прыжка с места

Скоростные качества, которые исследовались с помощью теста – бег на 30м, позволил получить следующую информацию (рис. 3). Результат бега у российских студентов составил 4,8 сек, иностранных, соответственно, 5,0 сек (4.1%).

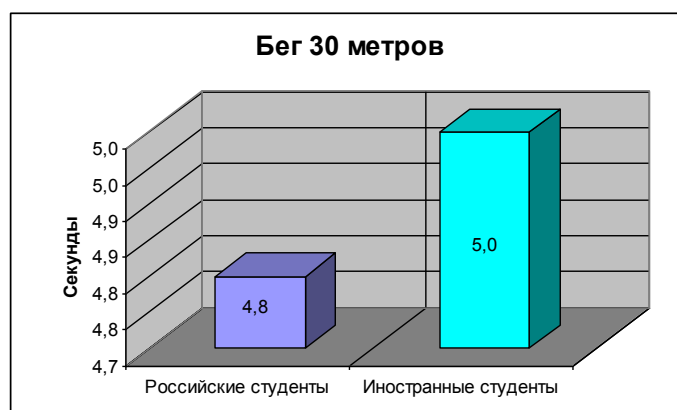


Рис. 3 Показатели бега на 30 м

«Челночный бег» 5 x 10 м выявил более высокий абсолютный показатель у российских студентов, что свидетельствует о более высоком уровне их координационных способностей. Их результат превысил показатели смежной группы на 2,0% (рис. 4).

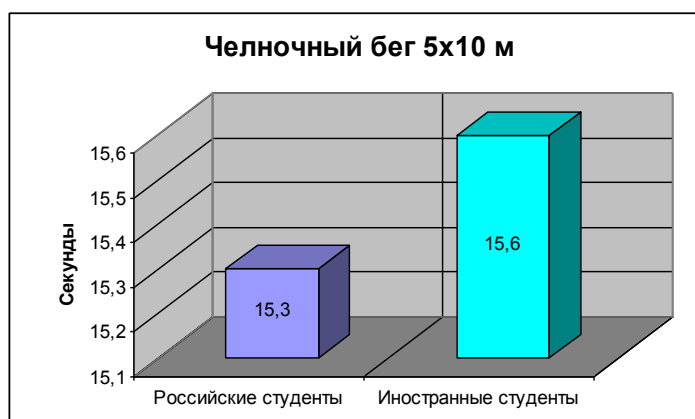


Рис. 4. Показатели челночного бега 5×10 м

Исследуя развитие выносливости у испытуемых обеих групп, мы получили показатели в беге на 1000 м отличающиеся друг от друга на 1,6%, что может свидетельствовать о более высоком уровне функциональной подготовленности российских студентов (рис.5).

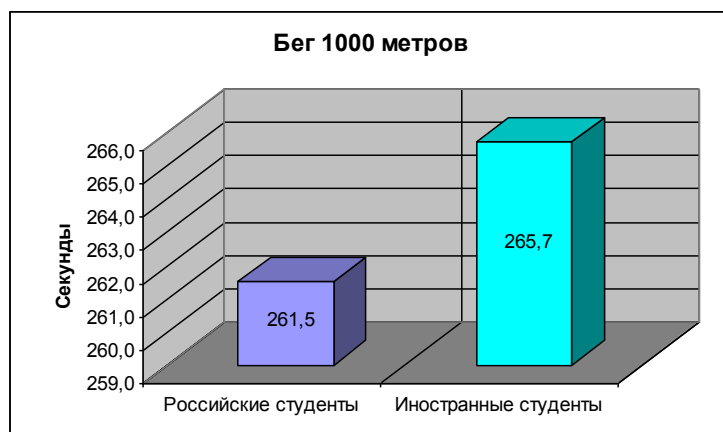


Рис. 5. Показатели бега на 1000 м

Показатели гибкости, представленные на рис. 6, отличались незначительно и не имели достоверных отличий. Гибкость как важнейшее физическое качество может свидетельствовать о состоянии опорно-двигательного аппарата и опосредованно о физическом здоровье индивида.

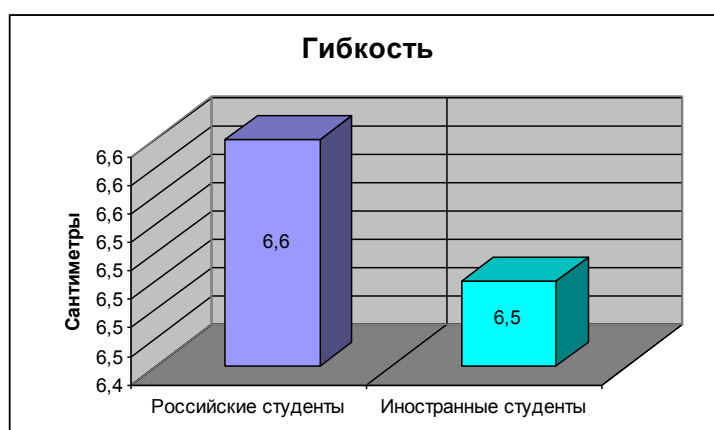


Рис. 6. Показатели гибкости испытуемых

Анализ полученных данных показывает, что у российских студентов показатели достоверно выше по всем используемым методикам ($p \geq 0,05$), за исключением показателя гибкости и бега на 1000 м ($p \leq 0,05$). Последние показатели, хотя и не имели достоверно значимых различий, вместе с тем по абсолютным показателям российские студенты превосходили своих

иностранных товарищей. В целом это свидетельствует о более высоком уровне физической подготовленности российской группы.

Кроме этого, проведенное исследование дает информацию о степени развития у молодых людей актуальных физических способностей. На основании тестов можно получить представление о потенциальных способностях индивидов, проследить в последующем за динамикой показателей физических кондиций в течение определенного времени. При этом эффект тренировочного или учебного занятия зависит, среди прочего, от индивидуальной формы реакции человека на внешние нагрузки. Это значит, что одна и та же нагрузка у разных индивидов вызывает неодинаковый эффект как в ходе одного занятия, так и в течение длительного периода воздействия. Именно индивидуализация нагрузки входила в одну из задач формирующего эксперимента.

3.2. Анализ мотивационно-потребностной сферы в исследовательских группах

3.2.1 Анализ показателей самооценки и уровня притязаний в группах испытуемых

Во вводной части нашего исследования в качестве одной из задач мы определили необходимость изучения взаимодействия психологических особенностей и двигательных качеств в исследуемых группах. По нашим представлениям, именно такое взаимодействие способствует более эффективному формированию потребности в двигательной активности. Мы предполагаем, что формирование физической культуры личности не может проходить на высоком уровне без учета взаимосвязи и взаимодействия биологического, социального и личностного компонентов.

Для самоидентификации студенческой молодежи нами был использован методика самооценки личных качеств респондентов, что позволяет выявить

уровень самооценки и уровень притязаний индивида, лежащих в основе формирования мотивационного компонента.

Понятие самооценки включает в себя систему внутреннего отсчета, и, следовательно, является относительной характеристикой, то есть процесс оценки себя может быть осуществлен только относительно чего-то, что является системой отсчета. Самооценку личности можно определить как прогностическую функцию уровня притязаний личности, но в силу относительного характера самооценки мы не можем выявить количественные характеристики этого конструкта в явном виде. Самооценка может исследоваться только в системе отчета конкретной ситуации, в нашем исследовании это выявление потребности в двигательной активности. Исходя из этого, мы можем определить ее как ситуационное отражение множества субъективных предпочтений индивида на множество его объективных возможностей в данной ситуации. Количественными эквивалентами этих характеристик являются соответственно количество выбранных заданий и количество набранных баллов за выполнение задания. Время работы над ответом на вопрос так же, как и общее время тестирования, мы не учитываем, хотя в некоторых методиках это и рекомендуется учитывать. Другими словами, в соответствии с субъективными предпочтениями респондент осуществляет распределение времени работы над заданиями теста по темам: большее количество времени уделяет той теме, по которой рассчитывает получить большее количество очков.

В инструкции испытуемому предлагалось оценить развитие конкретного качества в данный момент.

Результаты нормирования (оценка осуществляется в баллах от 0 до 100): низкая самооценка - в диапазоне меньше 45; средняя - 45-59; высокая - 60 – 74; очень высокая - больше 75.

В психологических исследованиях показано, что средняя и высокая самооценка (диапазон 45 -74 баллов) отражают адекватную самооценку качеств. Оптимальным для активной деятельности и развития личности

считается диапазон - 60-74 баллов. Диапазон 75 - 100 баллов отражает завышенную самооценку (неадекватную), а ниже 45 баллов - заниженную неадекватную. Такие значения рассматриваются как факторы, существенно снижающие целенаправленную активность, в нашем случае двигательную активность молодого человека. Для анализа использовались, к примеру, такие шкалы как состояние здоровья, уверенность в себе, авторитет у сверстников, удовлетворенность спортивными достижениями.

Сводные данные самооценки личностных свойств, приведены нами в табл. 3. В целом, самооценка испытуемых находится в диапазоне 60 - 80 баллов, что соответствует достаточной критичности и дифференцированности самооценки молодых людей различных групп.

Вместе с тем, результаты значений самооценки по параметрам личностных качеств показали определенные различия между группами испытуемых. У иностранных студентов по всем параметрам самооценки наблюдаются достоверно более низкие показатели, нежели у российских студентов (табл.3).

Таблица 3

Уровень самооценки и притязаний в группах испытуемых

№	Показатели	Группы респондентов			Достоверность различий Р
		Российские студенты	Иностранные студенты	Различия (%)	
		М ± m			
1.	Уровень притязаний	67,3±6,7	64,5±4.9	3,8	p≥0,05
2.	Уровень самооценки	73,7±6,9	69,9±7,1	5,3	p≥0,05

Для большей наглядности анализируемые показатели представлены на рис. 7 и 8.

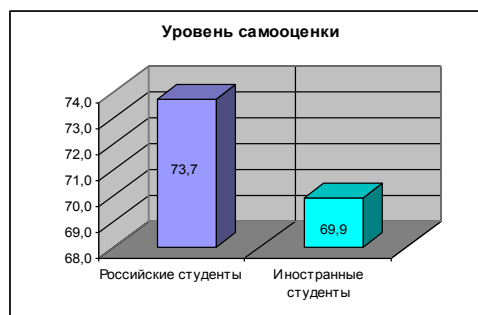
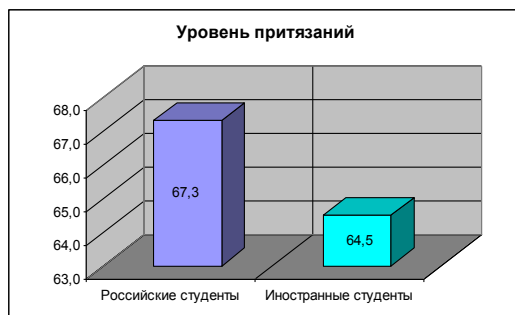


Рис. 7 Показатели уровня притязаний Рис. 8 Показатели уровня самооценки

Следует обратить внимание на то, что различия в абсолютных показателях уровня самооценки выражены более явно, чем в показателях притязаний.

Предварительный вывод, который мы сделали при сопоставлении данных самооценки в двух анализируемых группах, говорит о том, что критичность самооценки, формирование уверенности в себе во многом зависит от степени адаптированности к социо-культурному пространству, в котором находится индивид.

Кроме того, на степень формирования потребности в занятиях физической культурой, применительно к иностранным студентам, активное влияние оказывает феномен социально-психологической защиты, который во многом определяет включенность молодого человека в самостоятельные занятия физической культурой.

3.2.2 Анализ показателей фрустрации в группах испытуемых

Механизмы фрустрационной защиты позволяют судить о степени личной ответственности человека за конечный результат двигательной деятельности. Согласно фрустрационным механизмам, человеку свойственно объяснять успех собственными усилиями, в то время как неудачу относить на счет внешних

обстоятельств. Ориентация на поиск внутренней ответственности индивида за выстраивание собственного жизненного пространства, формирование потребности в активном образе жизни, является первоочередной задачей физической культуры. При отыскании причин неуспеха некоторые люди усматривают их в требованиях ситуации, в то время как другие находят ее во вкладах каждого в конечный результат, в способностях участников и их мотивационной готовности к двигательной деятельности.

Используемая методика включает в себя моменты, которые отражают способность человека к саморегуляции в условиях, вызывающих фрустрацию. Само понятие фрустрации представляет собой психическое состояние, которое возникает, когда человек встречает на своем пути субъективно непреодолимое препятствие. Фрустрация является одной из форм стрессовых проявлений, сопровождаемых сильными эмоциональными переживаниями. Уровень фрустрированности человека зависит от субъективной значимости для него самого препятствия, и, что особенно важно, от личностных особенностей реагирования на субъективную невозможность его преодоления [151].

Возникающие объективные или субъективные трудности для индивида в процессе реализации двигательных целей приводит к проявлению фрустрации, с которыми сталкивается индивид. Снятие тревоги и устранение фрустрации, вызванной социо-культурной ситуацией и личностными проявлениями, нередко достигается за счет того, что личность перенацеливается на другую деятельность и изменяет свои жизненные приоритеты. Посредством психологической защиты индивид пытается разорвать фрустрационный круг. При этом он стремится переработать существующие представления о себе и окружающем мире, изменить смыслы и содержание информации, которую он считает для себя неприемлемой. В случае, когда происходит осознание конфликта, виной которого является сам индивид, психологическая защита может способствовать адаптации к фрустрирующей ситуации и оптимизировать двигательную деятельность.

Показатели диагностики, которая осуществлялась с помощью фрустрационного психо-диагностического теста приводятся в табл. 4.

Таблица 4

Показатели состояния фрустрации исследуемых групп

№ п/п	Параметры личности	Статистические величины		
		X	$\pm m$	Достоверность различий P
1.	Сверхконтроль	22,92 / 23,58	$\pm 1,78 / 1,72$	$p \geq 0,05$
2.	Рационализация	19,80 / 23,15	$\pm 1,25 / 2,12$	$p \leq 0,05$
3.	Агрессия	18,04 / 20,79	$\pm 1,21 / 1,61$	$p \leq 0,05$
4.	Фрустрационный порог	20,52 / 23,50	$\pm 1,41 / 1,82$	$p \leq 0,05$

Примечание: - в числителе указаны показатели российских студентов, в знаменателе иракских студентов;

-достоверность различий указана для конечных результатов в группах испытуемых

Рассмотрим теперь содержание отдельных показателей социально-психологической защиты, свойственной одной и другой группам. Показатель сверхконтроля, объясняет причину не успешности в области двигательной активности в отсутствии ресурсов организма студента, необходимых для активизации поведения в процессе его занятий физическими упражнениями. В нашем исследовании достоверного различия между группами не обнаружено, хотя имеется отличие по абсолютным показателям ($p \geq 0,05$).

Показатель «рационализации» акцентирует внимание на особенностях, в нашем случае, социо-культурной среды и складывающейся в зависимости от этого ситуации. В среде иракских студентов этот показатель значительно ниже,

чем в российской выборке и составляет 23,50 условных единиц ($p \leq 0,05$). То есть, иракские студенты ищут причину своего нежелания заниматься физической культурой в различных объяснениях.

«Агрессия» объясняет причину проблем в двигательной сфере молодых людей в слабом проявлении настойчивости в достижении двигательной цели. Такая фрустрационная черта отражается на эффективности принятия решений и склонности к шаблонным решениям. Кроме всего, она характеризуется избеганием риска и снижением активности в игровых взаимодействиях. В нашем случае, также данные показатели достоверно отличались друг от друга ($p \leq 0,05$) в пользу российских студентов.

В целом, фрустрационный порог, характерный для двух групп испытуемых позволяет утверждать, что для иностранных студентов характерен более высокий уровень тревожности и более низкая степень адаптированности к существующему социо-культурному пространству, что служит несомненным субъективным препятствием для активизации в области физической культуры.

3.2.3. Анализ показателей мотивации достижений в группах испытуемых

Основой формирования потребности в занятиях двигательной активностью является мотивационная сфера индивида, которая способствует самостоятельности занятий физическими упражнениями. В этом контексте мы провели анализ мотивационных предпочтений в группах, показатели которых представлены в табл. 5 и визуализированы в рис. 9.

Таблица 5.

Показатели мотивационных предпочтений в группах испытуемых

№	Показатель	Группы респондентов			Достоверность различий Р
		Российские студенты	Иностранные студенты	Различия (%)	

		M ± m			
1.	Мотивация достижения (стремление к успеху и избегание неудач)	175,4 ± 9,7	164,8 ± 11,6	6,2	p≤0,05

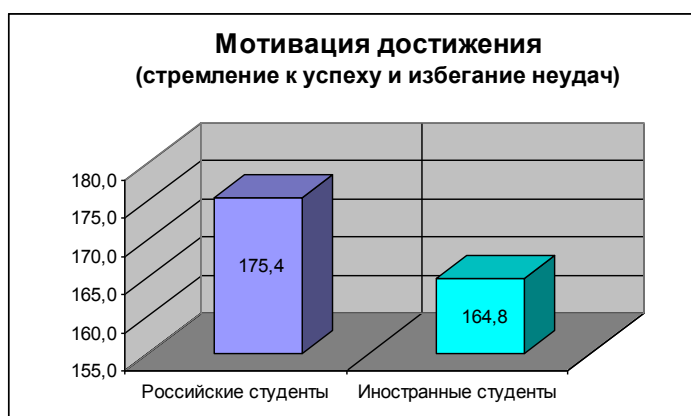


Рис. 9 Показатели мотивации достижения

Мотивационные достижения складываются из стремления к успеху и избеганию неудач. Причиной неудач в двигательной деятельности индивид обычно считает внешние факторы. Напротив, причину удаи он пытается объяснить исключительно своими внутренними достоинствами. Если существует сильная мотивация достижения успеха, то молодой человек рассчитывает только на свои силы и умение. Другими словами, склонность к двигательной активности зависит от преобладания одного мотива над другим. Следует заметить, что мотивация достижения успеха является результирующей волевой работы самого индивида.

То есть, мотивация стремления к успеху и боязнь неудач во многом определяют двигательный статус респондента. Поэтому для формирования потребности в целенаправленных движениях необходимо развивать чувство

достижения. Поэтому мотивация достижения успеха появляется постепенно в результате целенаправленной двигательной активности.

В самом общем виде мотивация достижения успеха является потребностью в двигательной активности, желании преодоления препятствий, достижения высокого индивидуального уровня в физическом развитии и показателях физической подготовленности, соревновательного соперничества, признание собственного успеха.

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод о более высоких показателях мотивации достижения в среде российских студентов ($p \leq 0,05$); в процентном соотношении разница составила 6.2%.

Понимание необходимости формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом с учетом индивидуально-психологических и личностных особенностей молодых людей, включения иностранных студентов в российскую социо-культурную среду, формирование толерантности, позволили нам разработать и в последующем экспериментально обосновать эффективность методики. При этом для решения поставленных задач основной упор нами был сделан на использовании средств и методов, существующих в условиях спортивного клуба вуза.

3.3. Обоснование методики формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивного клуба

3.3.1. Теоретическое обоснование методики формирования потребности в двигательной активности

В одной из своих работ В.Г. Шилько показал, что личностно-ориентированные технологии, направленные на эффективную реализацию содержания физкультурно-спортивной деятельности базируются на ряде принципов, среди которых доминируют:

- свобода выбора различных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- организация тренирующих воздействий в процессе организации занятий физической культурой;
- оптимальность физических нагрузок, которая построена на индивидуальных особенностях;
- формирование группы занимающихся с учетом их личностных особенностей, уровня физической подготовленности и мотивационно-потребностной сферы,
- целостность взаимодействия теоретических и практических составляющих двигательную деятельность [197].

Следует особо подчеркнуть, что духовные и личностные потребности индивида в процессе занятий двигательной деятельностью в спортивных клубах удовлетворяются посредством приобретения знаний в области физической культуры и собственных двигательных возможностях. Двигательная активность помогает человеку не только акцентироваться на своих физических и функциональных потенциях, но и познать самого себя, свои духовные и физические силы. Что в современном мире является весьма актуальной ценностью.

Особая роль в личностно-ориентированном подходе к организации двигательной активности отводится спортивным играм и упражнениям игрового характера. При таком подходе в организации двигательной активности молодые люди стремятся к спортивному достижению, объединяя свои и развивая при этом у себя ценные личностные качества и свойства. Об этом в своих работах пишут А.В.Родионов, Д.Л.Беленов, Е.А.Уваров [28,154,184,185].

Игровая организация занятий способствует формированию мотивационной сферы, нацеливая участников на достижение успеха. При этом игре всегда сопутствует высокий эмоциональный фон, который является маркером интереса к данному виду деятельности. Более того, игровые моменты способны создавать и конструировать различные ситуации, встречающиеся в

жизни, решать возникающие трудности. Что позволяет расширять систему знаний и практических навыков по их преодолению в реальной жизни.

Таким образом, игра способствует удовлетворению потребности индивида в движении, стабилизации эмоционального фона, развитию не только физических качеств, но также умственных, творческих способностей и личностных качеств.

В последнее время игра, ее социальные, психологические и педагогические аспекты, все больше становятся объектом целенаправленного и обоснованного рассмотрения, что позволяет выявить потенциальные возможности игровых форм деятельности человека.

Мы полагаем, что на современном этапе развития общества, перспективным направлением является интеграция всех спортивных и оздоровительных возможностей и условий, которыми располагают спортивные клубы. Поскольку в них заложена возможность дифференциации использования средств и методов физического воздействия в зависимости от физического состояния и существующих потребностей молодого человека в сфере физкультурной деятельности, а также широкий выбор различных форм и видов двигательной активности.

3.3.2. Содержание и направленность методики формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивного клуба вуза

Содержание предлагаемой к внедрению в формирующий эксперимент методики было направлено на оптимизацию физического состояния, формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой иностранной молодежи в условиях спортивного клуба.

Немаловажным моментом в данной методике являлось решение задачи социальной адаптации иракских студентов, обучающихся в российских вузах, формирование толерантного отношения к иной культуре и другим условиям жизнедеятельности.

При организации занятий в спортивном клубе использовались методические средства, способствующие повышению эмоционального фона у занимающихся. В качестве таковых средств мы использовали спортивные игры, предварительно выбранные испытуемыми. Кроме этого, был сделан акцент на проведении различного рода соревновательных моментов.

Индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требовали индивидуального подхода к воздействию средств двигательной активности, что выражалось в длительности упражнений, величине нагрузки, режиме упражнений и характере игры. На основе предварительной беседы было выяснено, что наиболее привлекательными для арабской студенческой молодежи являются спортивные игры или их элементы. В этом отношении такие игры, как баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол являлись вполне адекватной формой двигательной активности в исследуемых группах.

Кроме этого, следует указать на то, данные формы двигательной активности хорошо сочетались специализированными программами силовой тренировки, упражнениями на дыхание и психологической релаксацией по окончании занятий. В частности, дыхательные упражнения проводились в перерывах между основной нагрузкой. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности позволяли использовать дыхательные упражнения, развивая тем самым навыки психической саморегуляции.

Применение такого рода системы комплексных воздействий, позволяло у занимающихся создавать ощущение психологической удовлетворенности и стабильности, что, по нашим представлениям, способствовало снижению стрессовых нагрузок и оптимизировало функциональное состояние. Специфика нашей методики способствовала интегрированию традиционных средств физического воспитания и элементов психологического воздействия, что в конечном итоге способствовало оптимизации физического и психологического состояния.

Помимо названных выше основных задач исследования ставилась задача повышения уровня знаний его посетителей о ценностях двигательной

активности и ориентации на эти ценности. Просмотр телевизионных передач спортивной направленности предоставлял такую возможность.

Для реализации поставленных задач методика 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.

Основываясь на предварительных наблюдениях, в экспериментальной группе выделялись «лидеры» и «аутсайдеры», в которых тренером корректировались программы педагогического воздействия. В нашем случае такой подход выступал в качестве методического приема, оптимизирующего организацию занятий в экспериментальной группе.

В первой из них, в которую входили респонденты с высоким уровнем физической подготовленности, психологически активные, нацеленные на достижения. Данная категория была нами обозначена как «лидеры». Для данного типа подбирались педагогические средства, которые:

- способствовали исполнению лидирующих функций в процессе занятий;
- стимулировали инициативу при разработке двигательных и игровых упражнений;
- при формировании игровых моментов ставили таких занимающихся с представителями «неуверенных» в собственных силах и возможностях;

Для типа «аутсайдеры»:

- предлагались физические упражнения, которые способствовали формированию оценки собственного физического состояния;
- стимулировали участие в командных играх, проводимых в соревновательной форме;
- обучали поведенческим навыкам, связанным с формированием готовности к преодолению самого себя.
- предлагали совместные тренировки с лидирующими.

При этом «лидеры» и «аутсайдеры» могли меняться местами; все зависело от их физической подготовленности и сформированности двигательных навыков. К примеру, одни испытуемые имели более высокие показатели в силовой подготовленности и могли доминировать в занятиях атлетической гимнастикой. Другие обладали более высокими координационными и игровыми способностями, поэтому их лидерству отдавалось предпочтение в игровых формах занятий. Приведенные здесь акценты не исключали реализации всех элементов программы занятий.

3.3.3. Дозирование и направленность физических нагрузок в экспериментальной группе

Нагрузка в физической культуре и спорте понимается как воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Физическая нагрузка направлена на достижение спортивного результата, укрепление здоровья и подготовка к какой-либо деятельности [39, 50]. Направленность нашей методики на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом исходит из специфики организации занятий в условиях спортивного клуба, а именно, разнообразие видов двигательной деятельности, индивидуализация и непринужденность в их выборе, возможность участия в соревновательной деятельности. Данная методика представляет собой совокупность средств физического воспитания, таких как физические упражнения атлетической гимнастики, спортивные игры, способствующие разностороннему развитию двигательных качеств и мотивационно-потребностных особенностей, способствующих формированию физической культуры личности занимающихся. При этом физическая нагрузка отличалась комплексностью воздействия и дифференцируется в зависимости от исходного уровня подготовленности занимающихся, направленности физических упражнений и варьируется в следующих зонах интенсивности. За основу дозирования физических нагрузок испытуемых нами были взяты исследования, проведенные российскими учеными [39, 40, 50, 191].

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 первой случае, происходило развитие абсолютной силы, то во втором случае – силовой выносливости.

В спортивных играх и упражнениях соревновательной 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

зонах «максимальной интенсивности» (максимальная нагрузка при ЧСС от 185 и более уд/мин). Предлагаемая нагрузка способствовала развитию основных физических качеств.

Понимание того, что физическая нагрузка оказывает различное воздействие на организм занимающихся, в нашей методике были осуществлены различные методы ее выполнения. К основному из них относился переменный метод, который означает, что интенсивность нагрузки по мере ее выполнения изменяется. При этом нами были выделены варианты данного метода, такие как непрерывный с переменной интенсивностью, интервальный и повторный. Первый из них характеризует чередование обычного режима с умеренным режимом интенсивности. Нагрузка такого варианта была направлена на развитие нескольких двигательных качеств. *Интервальный метод* выполнения нагрузки был характерен чередованием периодов нагрузки с относительно высокой и низкой интенсивностью, чередующихся с интервалами активного отдыха. Эти интервалы не превышали более одной минуты, поэтому очередная нагрузка осуществлялась на фазе не довосстановления. Данный режим работы применялся, как правило, при занятиях атлетической гимнастикой. *Повторный метод* выполнения нагрузки был сходен с предыдущим, но отличался большим перерывом в физических нагрузках. Как правило, более одной минуты. В период активного отдыха использовались дыхательные упражнения и упражнения на развитие гибкости. Данный метод использовался как при выполнении силовых упражнений, так и игровых упражнениях и соревновательной деятельности.

Разработанная методика предполагала проведение трех занятий в течение недели с продолжительностью 1,5 часа. Что предполагало достижение тренировочного эффекта, поскольку очередное занятие проводилось на фоне физического не довосстановления. Более того, занятия атлетической гимнастикой и спортивными играми чередовались через занятие. Вместе с тем, следует отметить, что занятия, к примеру, силовыми упражнениями по окончании предусматривали упражнения игровой направленности, и

наоборот. По окончании занятий использовались упражнения на общее восстановление: дыхательные упражнения, упражнения на гибкость.

Применение предложенных форм и методов в работе спортивного клуба показал их достаточно высокую педагогическую эффективность. Это свидетельствует, что спортивная деятельность в рамках современных спортивных клубов, отличается демократичностью организации занятий и характеризуется широкими возможностями в решении задач развития физических качеств и формирования потребности в двигательной активности студенческой молодежи.

Выводы по третьей главе

Общеизвестно, что если обществу требуется формирование нового круга двигательных способностей, то для этого необходимо создание иной системы образования и воспитания. В поисках путей решения этой проблемы, как правило, выделяют традиционный подход, связанный с директивной педагогикой и гуманистический, носящий личностно-ориентированную направленность. Основной целью гуманистического подхода является помощь в личностном росте, при котором происходит процесс обретения человеком самого себя, раскрытия своих потенциальных физических возможностей и принятие ответственности за свое физическое и духовное саморазвитие.

В этой связи, современный подход к физкультурно-спортивному процессу в рамках спортивных клубов, по нашим представлениям, в наибольшей степени способствует реализации социальных функций образования, обеспечивая физическое и личностное развитие молодежи. Исходя из этого, предлагаемая методика может в определенной мере решить неотложные задачи, существующие в области формирования потребности в двигательной активности студенческой молодежи, в частности, иностранных студентов, обучающихся в российских вузах.

Глава 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

Эффективность формирования физической культуры во многом зависит от включенности в этот процесс конкретного человека, с учетом его интересов, двигательных предпочтений, одним словом, субъектной позиции. Поэтому в разряд приоритетных задач формирования мотивационной сферы индивида попадают те из них, которые способны «запустить» собственный механизм личностного участия в организации двигательной деятельности [46,112, 183].

Исходя из этого, предложенная методика, сочетающая в своей основе взаимодействие физической и мотивационно-потребностной сфер, оказала положительное влияние как на физическую подготовленность испытуемых экспериментальной группы, так и на их личностное развитие. Исходные данные, полученные в результате формирующего эксперимента, распределились следующим образом.

4.1. Анализ влияния экспериментальной методики на уровень физической подготовленности испытуемых

В процессе проведения формирующего эксперимента были получены следующие результаты. Изменения в области физической подготовленности групп испытуемых представлены в табл. 5, и для большей визуализации на рис. 10-16.

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/	15,3±0,31/	2,3	p≤0,05
		14,7±0,19	15,4±0,29	4,7	
6.	Бег 1000 м (сек)	259,5±5,85/	265,7±2,79/	2,4	p≤0,05
		244,0±4,19	263,2±2,57	7,6	

Примечание: - в числителе представлены исходные показатели физической подготовленности испытуемых, в знаменателе представлены конечные показатели физической подготовленности испытуемых;

- достоверность различий (P) между группами испытуемых указана по конечным показателям

Анализ показателей физической подготовленности 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 с 7,4 до 8,7 раза, что составило 13,6 %. В контрольной группе аналогичный показатель изменился с 7,2 до 7,6 раза (2,8%). Данный показатель позволяет характеризовать изменения в области развития силы мышц верхнего плечевого пояса (рис.10).

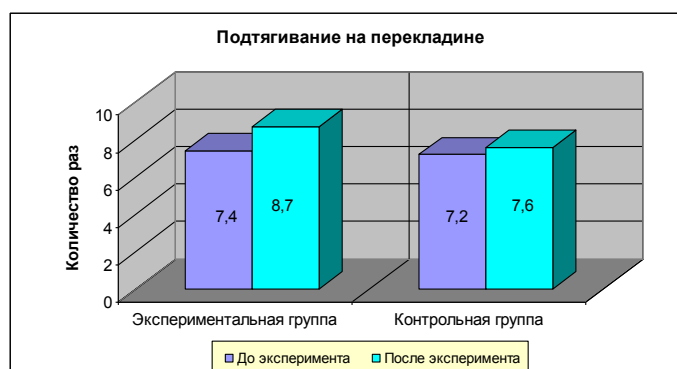


Рис. 10. Показатели подтягивания на перекладине

Кроме этого, отмечается достоверный прирост в показателях гибкости, прыжков в длину с места, челночном беге 5х10 м., беге на 1000 м.

Так показатель гибкости в экспериментальной группе увеличился на с 6,4 см до 7,3 см (7,1 %), в контрольной, соответственно, с 6,5 см до 6,8 см (1,6%) (рис.11). Гибкость как физическое качество характеризует состояние опорно-двигательного аппарата, эластичность мышечного аппарата и связок. Также по развитию гибкости опосредованно можно судить о состоянии здоровья организма в целом.

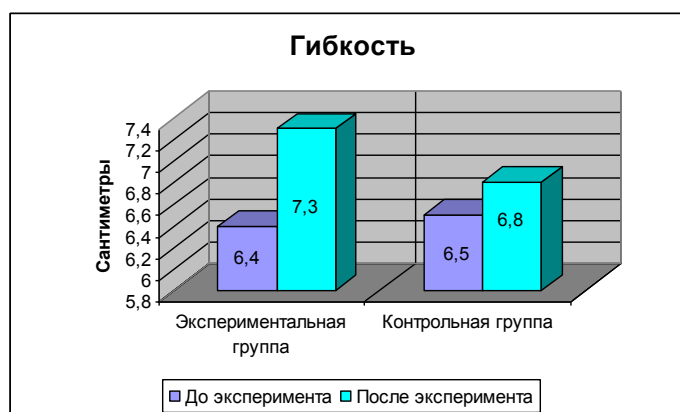


Рис. 11. Показатели гибкости

Используя в качестве одного из тестов челночный бег 5х10 м, мы пытались изучить уровень, с одной стороны, координационных способностей испытуемых, с другой, их скоростно-силовую выносливость (рис.12).

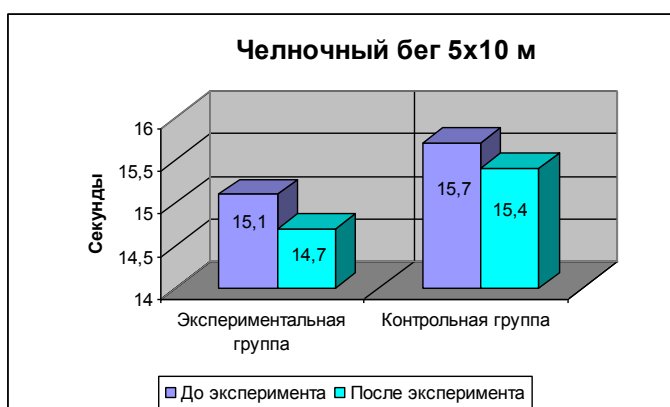


Рис. 12. Показатели челночного бега

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 с $180,4 \pm 2,43$ см до $189,0 \pm 2,15$ см (3,8 %), в контрольной, соответственно, с $179,1 \pm 3,54$ см до $182,1 \pm 2,93$ см (0,7%) (рис.13).

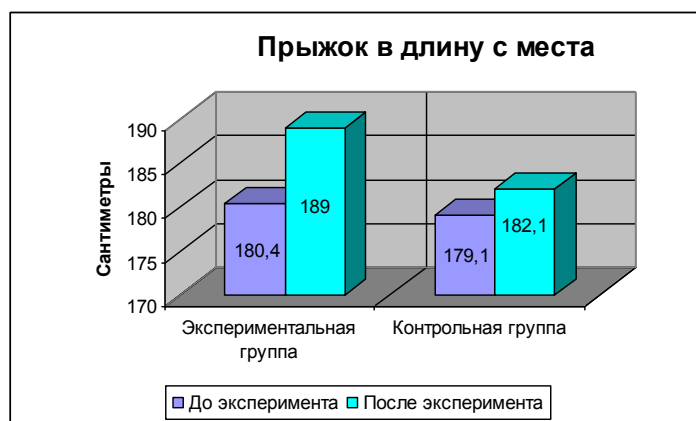


Рис. 13. Показатели прыжка с места

Наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе в беге на 1000 м (рис.14). 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 не только о развитии такого качества как выносливость, но и функциональном состоянии организма индивида.

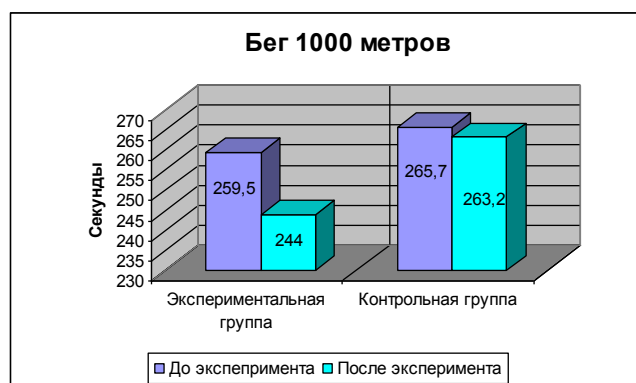


Рис. 14. Показатели бега на 1000 м

Следует обратить внимание на то, что в беге на 30 м не обнаружено достоверных различий между группами испытуемых (рис.15). Хотя предложенных в методике физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств было вполне достаточно. 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 группе на 2,0 %. Можно предположить, что скоростные качества в своем развитии являются более консервативными, или предлагаемая методика не полной мере была нацелена на развитие данной физической кондиции. К тому же, вполне возможно, что скоростные качества имеют более ранний сенситивный период своего развития.

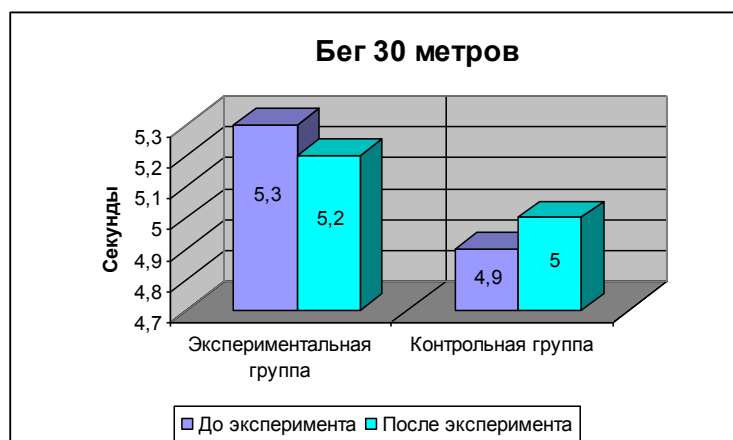


Рис. 15. Показатели бега на 30 м

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 сенситивный отклик организма на данные виды нагрузок.

Анализируя полученные результаты, следует указать на следующие моменты. Во-первых, данные показывают, что у экспериментальной группы в сравнении с контрольной, по всем диагностируемым показателям произошел заметный прирост, существенно и достоверно отличающийся от аналогичных показателей контрольной группы и от ее исходных значений. Во-вторых, заметна разница в развитии двигательных качеств. К примеру, в показателях силы и выносливости изменения были более наглядны, в сравнении со скоростными и скоростно-силовыми качествами. Можно предположить, что средства и методы, используемые в нашей методике, были направлены именно на развитие данных качеств или об их большей чувствительности в данном возрасте.

В целом, полученные данные дают информацию о степени развития у студентов основных физических способностей, а их динамика указывает на благоприятное воздействие средств и методов предложенной методики.

4.2. Анализ влияния экспериментальной методики на формирование мотивационно-потребностной сферы испытуемых

4.2.1 Анализ показателей самооценки и уровня притязаний в группах испытуемых

Одной из задач нашего исследования являлось изучение взаимодействия в развитии физических и психологических качеств и на этой основе

формирование потребности в занятиях двигательной активностью в экспериментальной группе.

Понимание, что формирование физической культуры личности не может осуществляться без учета индивидуальных особенностей, в частности, самоидентификации молодого человека, его интересов и потребностей, дало возможность изучить сопряженность физического и психологического компонентов в целостной системе физической культуры испытуемых.

Сводные данные уровня притязаний и самооценки приведены в табл. 6. Для большей визуализации в дополнение они отображены на рис. 16 и 17.

Что касается изменений, произошедших в мотивационно-потребностной сфере испытуемых, то следует обратить внимание на следующие моменты. Так в табл. 6 представлены показатели самооценки и притязаний, полученные в ходе формирующего эксперимента.

Табл. 6

Уровень самооценки и притязаний в группах испытуемых

№	Показатели	Группы испытуемых			Достовернос ть различий Р
		Эксперимент . группа (n= 32)	Контрольная группа (n= 26)	Различия (%)	
		М ± m			

1.	Уровень притязаний	51,4±5,3/ 59,7±4,7	50,7±4,6/ 53,2±4,8	1,4 12,2	$p \leq 0,05$
2.	Уровень самооценки	57,3±5,9/ 65,0±5,3	56,4±6,1/ 58,1±5,9	4,9 11,9	$p \leq 0,05$

Примечание: - в числителе указаны показатели до эксперимента, в знаменателе указаны показатели 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.

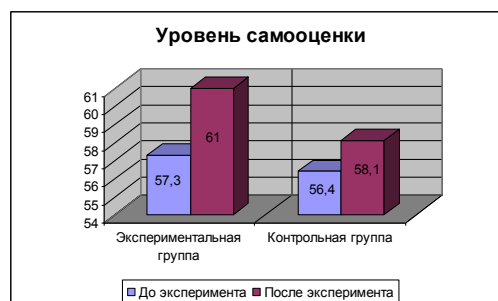
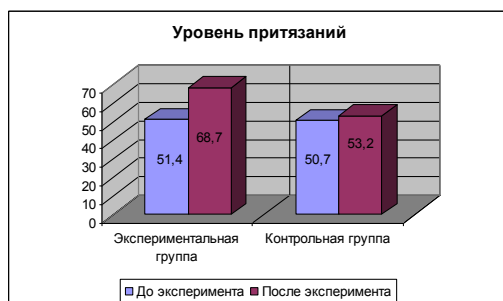


Рис. 17 Показатели уровня притязаний Рис. 18. Показатели уровня самооценки

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.

4.2.2. Анализ показателей фрустрации в процессе формирования потребности в двигательной активности испытуемых

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 цели и целенаправленным занятиям физической культурой.

Ранее мы отмечали, что индивиду свойственно оценивать причинную обусловленность своего поведения и в зависимости от этого встраивать себя в ту или иную социо-культурную модель. Все это способствует (или нет) организации поведения человека в различных условиях жизнедеятельности, выбору способа устранения возникающих препятствий на пути достижения цели. Определение причин неуспеха приводит к тому, что некоторые делают ссылку на ситуативные моменты, другие, вкладывают свои способности в конечный результат, выстраивая мотивационное поле для достижения цели. В нашем случае, именно способность испытуемых находить оптимальные способы психологической защиты в условиях спортивных достижений, в плане анализа являлась приоритетной.

Ниже мы приводим показатели состояния фрустрации экспериментальной и контрольной групп, полученные по окончании эксперимента, что для нас является более интересным и информативным (табл. 7, 8).

Таблица 7

Показатели состояния фрустрации в экспериментальной группе

№	Показатели	Статистические величины			Достоверность различий Р
		Исходные показатели	Конечные показатели	Различия (%)	
		М ± 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≤ 0,05

Показатели фрустрации контрольной группы представлены в табл. 8.

Таблица 8

Показатели состояния фрустрации контрольной группы

		Статистические величины	
--	--	-------------------------	--

№	Показатели				Достоверность различий Р
		Исходные показатели	Конечные показатели	Различия (%)	
		М ± m			
1.	Сверхконтроль	25,13± 1,27	23,39± 1,19	7,2	p≤0,05
2.	Рационализация	23,95±1,33	22,64 ± 1,29	5,7	p≤0,05
3.	Агрессия	22,39± 1,27	21,86 ± 1,31	2,4	p≥0,05
4.	Фрустрационный порог	23.18±1.43	22.78 ± 1.35	1.7	p≥0,05

В экспериментальной группе по всем показателям фрустрации произошло достоверно значимое снижение ($p \leq 0,05$). Что касается контрольной группы, то в ней также были отмечены положительно достоверный сдвиг за исключением показателей «агрессия» и общего фрустрационного порога. Так показатель сверхконтроля снизился на 12,29%, рационализация – на 17,7 %, агрессия – на 8,3 %. В контрольной группе, соответственно, данные показатели снизились на 7,2 %, 5,7% и 2,4%.

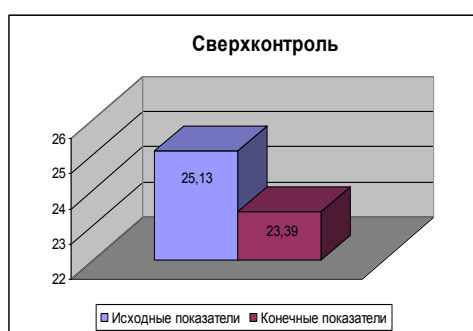


Рис.19.Контрольная группа

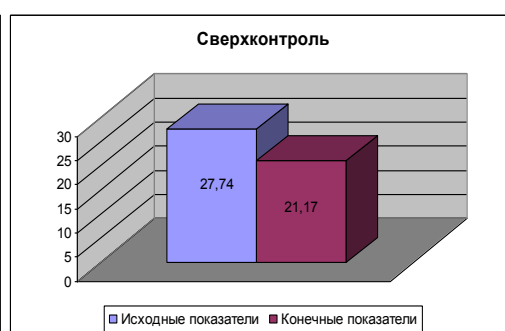


Рис.20.Экспериментальная группа

Показатели «сверхконтроля» позволили судить о причине неуспеха, недостаточности или отсутствии ресурсов организма испытуемых, необходимых для реализации в области физической культуры. От таких респондентов часто поступал жалобы на недостаточное развитие физических кондиций, утомление. То есть существовала попытка рационализировать недостаточную мотивацию занятий физической культурой. В экспериментальной и контрольной группах по данному показателю произошло достоверно значимое изменение ($p \leq 0,05$). Что свидетельствует об активизации внутреннего потенциала в исследуемых группах. Но, по абсолютным и процентным показателям в экспериментальной группе прирост был значительно выше (12,29% в экспериментальной группе, 7,2% в контрольной группе).

Что касается показателя «рационализации», то он в группах распределился следующим образом (рис. 21 и 22).

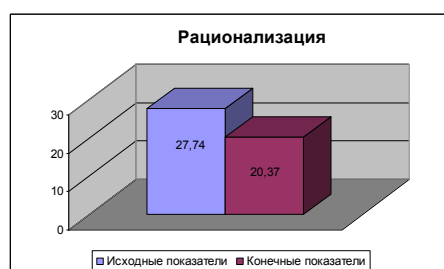


Рис. 21. Показатели рационализации в экспериментальной группе

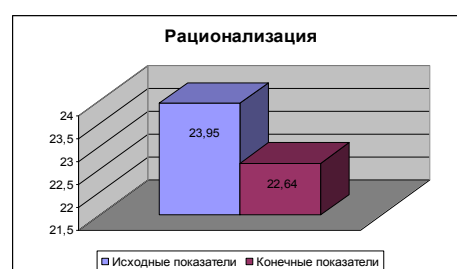


Рис. 22. Показатели рационализации в контрольной группе

«Рационализация» усматривают причину неудачи в особенностях окружающей среды, социальных условиях, в которых находится индивид и требованиях ситуации. В экспериментальной и контрольной группе показатель имел достоверно значимый прирост ($p \leq 0,05$). Хотя в абсолютном и процентном выражении прирост в экспериментальной группе был значительно выше. В процентном соотношении это выглядело: 17,7% в экспериментальной группе и 5,7% в контрольной группе.

Показатели по шкале «агрессия» представлены на рис. 23 и 24.

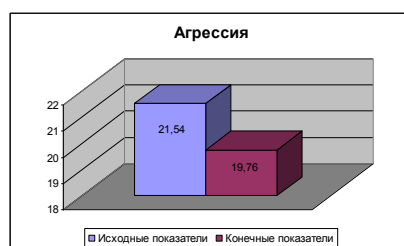


Рис. 23. Показатели агрессии
в экспериментальной группе

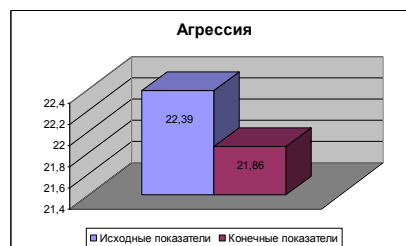


Рис.24. Показатели агрессии
в контрольной группе

Показатели «агрессии» давали основание для объяснения причин неуспеха в двигательной сфере в недостаточном проявлении настойчивости индивида в достижении им двигательных целей. Такая индивидуальная черта отражается на эффективности принятия решений и склонности к шаблонным, заранее выученным решениям. Кроме того, она характеризуется избеганием риска и снижением активности в двигательной сфере. В процессе эксперимента в экспериментальной группе в отличие от контрольной, произошли достоверно положительные сдвиги ($p \leq 0,05$), которые в процентном выражении выглядели: в экспериментальной группе – 8,7 %, в контрольной, соответственно, 2,4%. Вместе с тем, если в экспериментальной группе такие изменения были достоверно значимы ($p > 0,05$), то в контрольной достоверного прироста не отмечалось ($p \leq 0,05$).

В целом фрустрационный порог в экспериментальной группе снизился на 19,4 %. В контрольной группе снижение фрустрационного порога составило 1,7 %. Хотя в процентном отношении в контрольной группе, как и в экспериментальной группе, наблюдалось снижение показателей, эти изменения не были в ней достоверно значимы ($p \geq 0,05$).

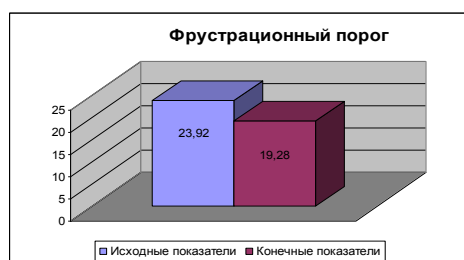


Рис. 25. Экспериментальная группа

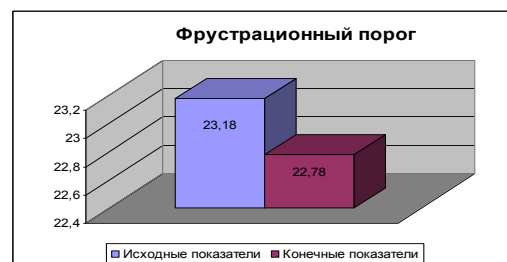


Рис. 26. Контрольная группа

Полученные показатели позволяют утверждать, что для контрольной группы характерен более высокий уровень тревожности, более низкая степень адаптированности к существующему социо-культурному пространству. В целом, по нашим представлениям, это является существенным препятствием для формирования потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и включения молодых людей в активную двигательную деятельность.

Мы полагаем, что в экспериментальной группе изменения были связаны с систематическими и целенаправленными занятиями двигательной активностью, которые способствовали изменению субъективной значимости двигательной активности и личностных особенностей реагирования на занятия физическими упражнениями в спортивном клубе. Что касается контрольной группы, то изменения фрустрации были связаны с естественной адаптацией студентов в процессе образовательной деятельности в вузе.

4.2.3. Анализ показателей мотивации достижений в группах испытуемых

Ранее мы отмечали, что мотивация достижения успеха во многом определяет формирование потребности в двигательной активности молодых людей. По окончании эксперимента нами были получены достаточно интересные результаты, которые нашли свое отражение в табл. 9 и рис. 27.

Таблица 9.

Показатели мотивации достижения успеха в группах испытуемых

№	Показатели	Группы испытуемых			Достоверность Различий Р
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Различия (%)	
		X ± m			

1.	Мотивация достижения (стремление к успеху и избегание неудач)	161,4+10,3/	159,2+10,6/	1,4	$p \leq 0,05$
		185,8+9,4	164,7+11,2	12,1	

Примечание: - в знаменателе приведены исходные показатели, в знаменателе конечные показатели исследуемых групп;

-достоверность различий (P) указывает на достоверность различий групп испытуемых по окончании эксперимента

В нашем исследовании применительно к изучению мотивационно-потребностной сферы испытуемых показатель мотивации достижения был базовым в ряду других психологических показателей (рис.26).

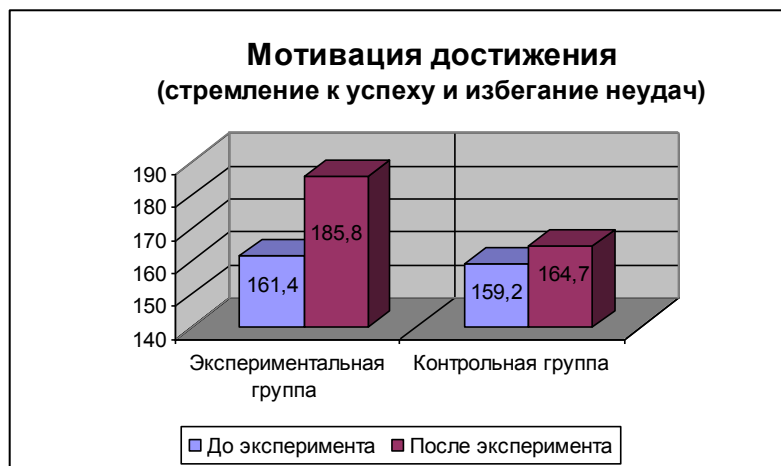


Рис. 26. Показатели мотивации достижения контрольной и экспериментальной групп

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 в условиях спортивного клуба вуза. Что в целом подтверждает рабочую гипотезу.

Выводы по четвертой главе

Как показали материалы нашего исследования, основная направленность двигательной активности занимающихся в спортивном клубе способствуют формированию ценностных установок, которые способствуют развитию мотивационно-потребностной сферы индивида. По нашему мнению, деятельность спортивного клуба вуза в полной мере способна удовлетворять потребности студенческой молодежи в сохранении и укреплении здоровья, в развитии определенных двигательных способностей, в способности иностранными студентами выстраивать коммуникативные связи в существующем социуме.

Под влиянием использования средств, методов, педагогических принципов и условий, предложенной нами методики, в экспериментальной группе заметна тенденция к самостоятельности занятий физическими упражнениями. Перспективность гуманизации физической культуры, что характерно для организации занятий в спортивных клубах вузов, дает

возможность не только повышать уровень физической подготовленности, но и формировать потребность в двигательной активности у иностранной молодежи, обучающейся в российских вузах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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 личностно-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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алави Хайдар М. Алави Методические особенности формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивно-оздоровительного клуба вуза / Алави Хайдар М. Алави //Вестник Тамбовского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. - Тамбов, 2014. - №12 (140). - С. 66-71.
2. Алави Хайдар М. Алави Потребностно-мотивационная сфера как побудительная предпосылка формирования двигательной активности молодежи в спортивных клубах / Алави Хайдар М. Алави //Вестник Тамбовского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. - Тамбов, 2014. - №12 (140). - С. 72-76.
3. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В.Г. Алексеева // Психологический журнал. – 1984. – Т.5. – № 5. – С. 63–70.
4. Альбуханова-Славская, К.А., Гордиенко, Е.В. Представления личности об отношении к ней значимых других // Психологический журнал. - 2001. - №5.- С.38-47.
5. Альманах психологических тестов / под общей ред. Р.Р. Римского, С.А. Римского. – М.: КСП, 1995. – 400 с.
6. Акилов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни - цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000.- №2. -С.10-11.
7. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. – 336 с.
8. Аникаева, Н.П. Состав потребности в общении и пути ее формирования / Н.П. Аникаева // Проблемы формирования социогенных потребностей. - Тбилиси: Мецниереба, 1981. - С. 227-231
9. Арвисто, М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности/М.А. Арвисто. - М.: ФиС. - 1982. – 243с.

10. Артамонова, Е.И. Забота международного сообщества о качестве человеческого потенциала: Стратегический подход в свете реальностей 21 века / Е.И.Артамонова // Педагогическое образование и наука. 2013. - №2. – С.20-24;
11. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. - М.: Медицина, 1967. - 467 с.
12. Аршавский, И.А. Принцип доминанты в обосновании системы воспитания и обучения детей школьного и дошкольного возраста / И.А. Аршавский // Физиология человека. -1991. - Т. 17. - № 5 - С. 5-16.
13. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности /В.Г.Асеев.- М.: Мысль, 1976. – 256с.
14. Асмолов, А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования в России: от традиционной педагогики к педагогике развития / А.Г.Асмолов // Внешкольник. - 1997. - №9. - С.5-7.
15. Ахаев, А.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В, Ахаев. - Барнаул, 1995. - 19с.
16. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 1978. - 223с.
17. Бака, М.М., Бойко, В.С., Гурвич, С.С., Мурахов, И.В. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта /М.М.Бака, В.С.Бойко, С.С.Гурвич, И.В. Мурахов. - Киев: Здоровье - 1983. – 231с.
18. Балондин, В.И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха /В.И. Балондин. - Л.: Наука, 1984.- 215с.
19. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. 1981. - №8. -С. 18-22.
20. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

21. Бальсевич, В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность /В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. -№ 4. - С. 2-8
22. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи: Матер. Междунар. конгресса «Физическая культура, спорт и здоровье нации». СПб., 1996. - С. 25-33.
23. Бальсевич, В.К. Гуманистический вектор спорта высших достижений // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. третий. Перспективы и пути повышения гуманистической ценности современного спорта и олимпийского движения: Сб./Сост. и ред.: В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, - 1997. - С. 287-291.
24. Бальсевич, В.К., Шестаков, М.П., Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. седьмой. Детский спорт (концепции, программы, технологии): Сб./Сост. и ред. В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК. - 1997. -167с.
25. Батт, С.Д. Формирование потребности в физическом совершенствовании старшеклассников как основа содержания школьной программы: дис.... канд. пед. наук/ С.Д. Батт. - СПб., 1998. - 190с.
26. Бауэр, В.Г. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Бауэр В.Г., М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. -1988, - № 12. - С. 14 -16.
27. Башкирова, М.М., Гуськов, С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом. - М.: ВНИИ физической культуры. - 2006. - 75 с.
28. Беленов, Д.Л. Индивидуально-ориентированная направленность двигательной активности в спортивно-развлекательных клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. /Д.Л.Беленов. – М., 2004. – 24 с.
29. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность/Н.А.Бернштейн. - М.: Наука, 1990. - С. 373-392.

30. Богданов, Г.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в клубной, кружковой работе с молодежью и взрослыми: Методическое пособие.- М.: ВНМЦ и КИР Министерства культуры СССР, 1990.- 108с.
31. Бодров, В.А., Ложкин, Г.В., Плющ, А.Н. Нелинейная модель мотивационной сферы личности / В.А.Бодров, Г.В. Ложкин, А.Н.Плющ// Психологический журнал. - 2001. - №2 -С.90-100.
32. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
33. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович. - М, 1972. - 58с.
34. Бондаревский, Е.Я., Садырин, С.Л. Мнения учителей физкультуры о целях и формах физического воспитания школьников /Е.Я.Бондаревский, С.Л.Садырин // Социальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни детей. - Красноярск: КГПИ, - 1999. - С. 108-115.
35. Бородина, М.В. Мотивация самораскрытия личности в юношеском возрасте: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Бородина. - Ростов-на-Дону, 2004.- 194с.
36. Быков, В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи / В.С.Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997. - N 3. - С. 39-40.
37. Быховская, И.М. «Быть телом» — «иметь тело» — «творить тело» три уровня бытия «НОМО SOMATIS» и проблемы физической культуры // Теория и практика физической культуры.-1993.- № 7.-С. 2-5.
38. Быховская, И.М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 1998. №5 -С.14-17.
39. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум.- М.: Просвещение, 1991. - 64с.

40. Вайцеховский С. М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочных нагрузок / С.М.Вайцеховский // Теория и практика физической культуры. - 1996, № 1. - С. 45-46.
41. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. - М.: Изд-во МГУ, 1991. - 144с.
42. Вартанова, И.И. К проблеме диагностики мотивации / И.И. Вартанова // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. - 1998. - №2. - С.80-87.
43. Венедиктов, Д.Д., Чекнев, Б.М. Философские и системные аспекты индивидуального и общественного здоровья / Д.Д.Венедиктов, Б.М. Чекнев // Здоровье - системное качество человека. - М.: Медицина, 2000. - 300с.
44. Визитей, Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: философские очерки / Н.Н. Визитей. - К.: Штиинца, 1986.-162 с.
45. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н.Визитей. - К.: Штиинца, 1989.-107 с.
46. Виленский, М.Я. Развитие субъектности личности студента в образовательном процессе по физической культуре //Педагогическое образование 21 века: Сб. науч. Ст. 5 Всерос. науч.-практ. конф. Смоленск, 18-19 сент.2014 г., в 2 т. /под ред. Н.Е.Мажара. - Смоленск, Универсум. – Т.1.- С.16-22
47. Виленский, М.Я., Карповский, Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М.Я. Виленский, Г.К. Карповский// Теория и практика физической культуры. - 1984, № 10. - С. 39-42
48. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы развития мотивации: автореф. дис...д-ра психол. наук / В.К.Вилюнас. - М.: МГУ им М. В. Ломоносова, 1990. - 33 с.

49. Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни (проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде) /П.А.Виноградов. - М.: Мысль. - 1997. – С.34-39
50. Волков, Н.И., Зациорский, В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок/ Н.И.Волков, В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. 1964, № 6. – С.15-19.
51. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование /В.М.Выдрин // Теория и практика физической культуры. 1995, № 5-6, - С. 15-17.
52. Выдрин, В.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь ее теории / В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Николаев//Теория и практика физической культуры - 1996, - № 5.
53. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры/В.М.Выдрин. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. - 78 с.
54. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 533 с.
55. Гершунский, Б.С. Общечеловеческие ценности в образовании / Б.С. Гершунский, Р. Шейерман // Педагогика. – 1992. – № 5/6. – С. 3–13.
56. Гендин, А.М., Физкультура и спорт в системе жизненных ценностей и профессиональных планов выпускников школы /А.М.Гендин// Проблемы профессиональной ориентации учащейся молодежи в условиях осуществления реформы общеобразовательной и профессиональной школы: Межвуз. сб. научн. тр. Красноярск, - 2005. - С. 103-104.
57. Гиппенрейтер, Ю.Б., Фаликман, М.В. Психология мотивов и эмоций / Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В. Фаликман, М.В.. -М.:ЧеРо, 2002.-752 с.
58. Гошек, В. Формирование потребности достижения /В.Гошек // Проблемы формирования социогенных потребностей. - Тбилиси: Мецниереба, 1981. - С.261-265.

59. Горелов, А.А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России/А.А.Горелов, А.В.Лотоненко, О.Г.Румба//Культура физическая и здоровье. – 2010. №2 (26). – С.3-6
60. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры: курс лекций /А.А.Горелов, О.Г.Румба, В.Л.Кондаков. – Белгород: Лит-КараВан, 2009. – 124 с.
61. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография /А.А.Горелов, В.Л.Кондаков, А.Н.Усатов. – Белгород: Политерра, 2011. – 101 с.
62. Горелов, А.А. Осознание через движение как детерминанта личностного саморазвития индивидуума /А.А.Горелов// Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2. – С.
61. Григорьев, О.А., Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Лотоненко, А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учеб. пособие /под общ.ред. О.А.Григорьева. М.: Евразия, 2010. – 183 с.
62. Гурин, В.Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников /В.Е.Гурин. – М.: Педагогика, 1998. – 134 с.
63. Данаил, С.Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности /С.Н.Данаил //Физическая культура в 21 веке: состояние и перспективы развития - Белгород: Логия, 2004.- С. 14-23.
64. Движение «спорт для всех» в Бельгии // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах, 1989, № 4. - С. 14-15
65. Джемгаров, Т.Т., Румянцева, В.И. Лидерство в спорте / Т.Т.Джемгаров, В.И.Румянцева. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 80 с.
66. Должиков, И., Сергеев, В., Шустиков, Г. Клуб Добрыни Никитича/И. Должиков, В. Сергеев, Г. Шустиков // Физическая культура в школе. - 1993, № 6. -С. 35-41

67. Донской, Д.Д. Развитие идеи П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии// сб.: Физ. культ, и спорт, здоровье нации, СПб., 1996.- 132с.
68. Дополнительное образование детей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 256с.
69. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте /В.И.Дубровский - М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 202 с.
70. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом /П.К.Дуркин // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №11. - С. 49-50.
71. Духовность. Спорт. Культура. Вып. пятый, ч. I. Проекты, программы, технологии (отечественный и зарубежный опыт): Сб. / сост. и ред. В.И.Столяров. - М.: РАО, Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, Москва-Смоленск, 1997. – 214с.
72. Евгеньев, И. Клуб настоящих мужчин /И.Евгеньев // Физическая культура в школе. - 1994. - №4. - С.49-51.
73. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д, Железняк, П.К. Петров. - М.: «Академия», - 2001. - 264с.
74. Жолдак, В.И., Коротаева, И.В. Социология физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, И.В. Коротаева. - М., -1994. - 86с.
75. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р.А. Атаханов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
76. Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов: (Мотивация, потребность, факторный анализ) / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. -1993. - № 7. - С. 21-24
77. Здравомыслов, А.Г. Потребности, интересы, ценности / А.Г. Здравомыслов. -М.: Политиздат,1996. - 223с.

78. Иванова, В.Б. О совершенствовании системы дополнительного образования /В.Б.Иванова // Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей. - 2000. - №5. - С. 17-25.
79. Иванников, В.А. Потребности как жизненные задачи /В.А.Иванников// Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. -2000. -№1. - С.14-20.
80. Изард, К. Психология эмоций / Изард К. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
81. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояние / Е.П. Ильин. - М: Просвещение, 1980. - 199с.
82. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, - 2000. - 512с.
83. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пос. / Е.П. Ильин. - СПб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. - 2000. - 486с.
84. Имеш, Ф.Р. Мотивация проведения и воспитательные функции спортивных мероприятий // Проблемы международного спортивного движения, 2007. - вып. № 17. - С. 11-26
85. Кабаева, В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью: методические рекомендации для педагогов-психологов. — М.: АПКиПРО, 2002.- 56с.
86. Каган, М.С. Человеческий фактор развития общества и общественный фактор развития человека /М.С.Каган //Вопросы философии. - 1987. - № 16 - С. 15-26.
87. Казначеев, В.П., Спирин, Е.А. Феномен человека: комплекс социоприродных свойств "Вопросы философии". – 1988. - № 7 - С. 29-37
88. Кеммерер, Г.Г. Спортивные клубы и их вклад в физическое развитие и «Спорт для всех» // Теория и практика физической культуры. -1991. -№ 2. - С. 55-57.
89. Кинелев, В.Г., Миронов, В.В. Образование, воспитание, культура в истории цивилизаций. - М.: Гуман. изд. центр «Владос», 1998. - 520с.

90. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов-н/Д: Изд-во «Феникс», 1999. – 512 с.
91. Кривых, С.В. Педагогическая антропология. Педагогика жизнедеятельности / С.В. Кривых, А.А. Макареня. – СПб.: ГНУ «ИОВ РАО», 2003. – 360с.
92. Койносов, В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: дис.... канд. пед. наук / В.В. Койносов. - Омск, 1992. - 23с.
93. Койносов, В.В., Сулейманов, И.И. Формирование потребности в сфере физической культуры и спорта у младших школьников / В.В. Койносов, И.И. Сулейманов // Тез. докл. VII меж. вуз. науч. конф. молод, учен. «Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации» - Омск, 1989. - С. 119-120.
94. Комков, А.Г. Совершенствование программ по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. - №3.- С.5-6.
95. Комков, А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры, 1999. - №2. - С. 2-7.
96. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей - школьников. Монография / А.Г. Комков. СПб.,-2002.-228с.
97. Кузин, В.В. Физическая культура и спорт детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, - 2004. - № 1. - С. 3-4.
98. Кузьмина, Н.В. Философия и педагогика: методологические аспекты истории взаимосвязи / Н.В. Кузьмина // Педагогика. – 2001. – № 5. – С.8-12.
99. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 224 с.

100. Курдюков, Б. Ф. Научно-педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных учебных заведениях нового типа средствами физической культуры. Канд. дис., Краснодар, 1994.-214с.
101. Кутепов, М.Е. Структура потребностей и интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: автореф. дис.... канд. пед. наук/М.Е. Кутепов. – М., 1980. - 47с.
102. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, сознание / А.Н. Леонтьев. - М.: Мысль,- 1980. -157с.
103. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. - М.: Педагогика, 1983. - 320 с.
104. Леонтьев, Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности. // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 1997.- №1. - С.20-26.
105. Лесгафт, П.Ф. Главные труды: с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамшина и А.Т. Марьяновича / П. Ф. Лесгафт. - СПб. : Печатный двор, 2006.-719 с: ил.
106. Лобачев В.В., Алави Хайдар М. Алави, Формирование толерантности арабских студентов в российских вузах в процессе занятий спортом // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2013. №1 (43). С. 46-51;
107. Лотоненко, А.В., Стеблецов, Е.А. Молодежь и физическая культура. - М.: Физкультура, образование, наука. - 1997. – 217с.
108. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... докт. пед. наук / А.В. Лотоненко. – Воронеж, -1998. - 400с.
109. Лубышева, Л.И. Концепции формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 123 с.
110. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни// Матер. междунар. конф. Современные исследования в области спортивной науки. - СПб.: СПбНИИФК, 1994, С. 57-59.

111. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1996. № 1. С. 7-11.
112. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью/Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. -№ 6. - С.10-15.
113. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 240с.
114. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 5-10.
115. Манжелей, И.В. Формирование мотивов занятий физической культурой / И.В. Манжелей // Состояние и пути развития многоуровневого физкультурного образования: Труды Всерос. науч. - практ. конф. - Тюмень: СибГАФК, 1996.-С. 72-74.
116. Масалова, О.Ю. Концепция формирования ценностных отношений студентов к физической культуре: автореферат дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Масалова Ольга Юрьевна. – М.,2014. – 40 с.;
117. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте /Н.А.Масальгин. – М.: Физкультура и спорт. – 1974. – 151 с.
118. Маслоу, А. Мотивация и личность /А.Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
119. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры. - М. - 1997. – 231с.
120. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для инст. физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт. -1991. – 232с.
121. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 годы (приложение №2 к Приказу Минобра-

зования России от 25.01.2002 №193) // Воспитание школьников, 2002. -№5. - С.2-9.

122. Молчанова, Ю.С. Особенности физкультурных потребностей школьников 14-15 лет // Теория и практика физической культуры. 2007. -№ 9.- С. 24-27.
123. Мотивация и личность / А. Маслоу. - (Серия «Мастера психологии») - 3-е изд. - СПб.: Питер. - 2003. -352с.
124. Мерлин, В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание - Пермь: ПГПИ, 1990. - 110 с.
125. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин. – М.: Психология, 2005. – 544 с.
126. Мудрик, А.В. Социализация и «смутное время». – М.: Знание, 1991. – 78 с.
127. Найн, А.А. Проблема здоровья участников образовательного процесса /А.А.Найн // Педагогика. - 1998. - №6. - С.53-57.
128. Немов, Р.С. Психология: В 3 кн. - Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. - 3-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 640 с.
129. Никандров, Н.Д. Ценности как основа целей воспитания // Педагогика. – 1996. – № 3. – С. 3–7.
130. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции / под ред. А. Н. Николаева; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Вып. 7. - С. 55-58.
131. Николаев, Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - С. 17-23.
132. Николаев, Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №7. - С.2-7.

133. Николаев, Ю.М. К проблеме развития физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8, -С 2-10.
134. Новейший философский словарь. – Мн.: Интерпрессервис. Книжный мир, 2001. – 1280 с.
135. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации (приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.02 №2715/227/166/19) // Вестник образования.- 2002.- №18. - С.38-44.
136. Ожегов, СИ. Словарь русского языка: Около 57000 слов / Под. ред. докт. филол. наук, проф. Н.Ю. Шведовой . - 16 изд., испр./ СИ. Ожегов. - М.: Рус. яз., - 1984.- 797с.
137. Орлова, Э.А. Возможности клубов в развитии навыков общения // Культурная среда и ее освоение: матер-лы советских ученых к XVIII Всемирн. философскому конгрессу «Философское понимание человека». Великобритания, Брайтон, 21-27 августа 1988г. - М.: 1988. - С. 41-53.
138. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений. - М.: Академия Наук СССР, 1981. - Т.3.- Кн.1. - С.306-313.
139. Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование / А.Т. Паршиков - М.: «Советский спорт», - 2003. - 352 с.
140. Педагогические технологии: что это такое и как их использовать в школе. / Под ред. Т.И. Шамовой, П.И. Третьякова. - М., 1994. - 200с.
141. Педагогическое образование: вызовы 21 века: Сб. научных статей 5 Всеросс. научно-практ. конф. Смоленск, 18-19 сент. 2014: в 2 т. /под ред. Н.Е.Мажара. – Смоленск: Универсум, 2014. – Т.1. – 288с.; Т.2. – 256 с.;
142. Перевозников, А.А., Столяров, В.И., Кудрявцева, Н.В. Новые формы клубной работы в детско-юношеском спорте: Тезисы докладов международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи,

- технологии, перспективы», т. 2. - М.: «Физкультура, образование и наука», 1998, с. 457-459.
143. Петрова, В.Е. Российские клубы и общества в становлении спорта в России // Межвузовский сборник научных материалов, посвященный 90-летию первого выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. - Воронеж, Воронежская Олимпийская академия, 1998, с. 102-105.
144. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян - М.: Физкультура и спорт, -1981. – 326с.
145. Платонов, К.К. Структура и развитие личности/К.К.Платонов. - М.: Наука, 1986.- 255 с.
146. Пономарёв, Н.И. О формировании потребностей человека в физкультурно-спортивной деятельности / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. -1988. - № 10. - С. 2-4.
147. Пономарёв, Н.И. Некоторые аспекты формирования положительного отношения человека к физической культуре / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. -1993. -№9-10.-С8-10.
148. Постановление Правительства Российской Федерации N 752 г. «О внесении изменений в Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» от 7 декабря 2006 г. № 927 // Вестник образования России. - 2006. - №12. - с.18-19.
149. Плеснер, Х. Ступени органического и человек /Х.Плеснер // Проблема человека в западной философии. М., 1988. – 347с.
150. Приказ Минобразования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 //Вестник образования России, 2002. - №18. - с.39-44.
151. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях //Словарь-справочник/ под общ. В.У.Агеевца. – СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. 1996. – 451 с.

152. Пуни, А.Ц. К психологической теории спортивной деятельности / А.Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. -1973.-№12.-С. 10-14
153. Раимбеков, С.А., Фадеев, Б.Г., Васильев, А.С. Физкультурно-спортивный клуб как форма гуманизации и демократизации: Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества: тезисы докладов Всесоюзной научн.-практ. конференции в г. Минске. - Москва, 1990. - С. 174-176.
154. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат/А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт.- 1983. – 112 с.
155. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии/С.Л.Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2003.-720 с.
156. Рудик, П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт: сборник научных работ / П.А. Рудик. - М.:ФиС. - 1973.-С. 14-39
157. Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
158. Румба, О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: дис. ... докт.пед.наук/О.Г.Румба. – СПб., 2011. – 498 с.
159. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография/ О.Г.Румба. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.
160. Русалов, В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. - М.: Наука. - 1979. – 324с.
161. Рыжонкин, Ю.Я. Социологические проблемы управления спортивно-игровой командой // Управление подготовкой спортивно-игровых команд: Сб. науч.-метод. работ. – Новосибирск, 1994. – С. 107-114.
162. Семагин, А.Е. Школьный спортивный клуб. - Казань: Татар. кн. изд-во. - 1992. -157с.

163. Семичева, И.Н. Формирование мотивов спортивной деятельности у занимающихся бодибилдингом : автореф. дис канд. псих. наук / Семичева И.Н.; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - 23 с.
164. Симонов, П.В. Мотивированный мозг: высшая нервная деятельность и естественно-научные основы общей психологии / П.В. Симонов. - М: Наука, -1987. - 176с.
165. Скребец, В.А. Физическая культура и мотивы здоровья в среде современных городских школьников / В.А. Скребец // Теория и практика физической культуры. -1999. - № 10. - С 10-12.
166. Соколов, В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - М. -2006. – 54с.
167. Соколова, Е.Т., Дорожевец, А.Н. Исследования “образа тела” в зарубежной психологии // Вестник Моск. Ун-та. Сер 14: Психология. 1985. - № 4. - С.34-39
168. Сонькин, В.Д., Зайцева, В.В. Проблемы тестирования в оздоровительной физической культуре// Теория и практика физической культуры.-1993.-№8.-С.7-13.
169. Спортивный клуб // Советский энциклопедический словарь. Гл. ред. А.М.Прохоров, 2-е изд. - М.: Сов. Энциклопедия. – 1983. - 341с.
170. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 213с.
171. Старов, М.И., Барановский,М.С. Модель развития духовно-нравственных отношений у будущих специалистов средствами физической культуры //Вестник Тамбовского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. Вып. 12 (128), 2013. – С.185-191;
172. Столяров, В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры / В.И. Столяров. - М.: ГЦОЛИФК. -1988. - 27с.

173. Столяров, В.И. Почему люди не занимаются физкультурой и спортом? (Социологический анализ причин физкультурно-спортивной пассивности населения) // Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта. Вып. 1 /В.И. Столяров.-М.: Знание. -1991. - С. 15-25.
174. Столяров, В.И. Спартианская система воспитания, образования и организации досуга // Проекты, программы, технологии. Отечественный и зарубежный опыт. (Духовность. Спорт. Культура. Вып. пятый, часть I: Сб. - М.: РАО, Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, Смоленская ОА, 1997, с. 9- 14.
175. Столяров, В. И. Спартианские игры - нова гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. четвертый. Альтернативные модели спорта: Сб./Сост. и ред.: В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1997. -С. 54-279.
176. Столяров, В.И., Быковская, И.М., Лубышева, Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физ. культуры.- 1998.- № 5.- С.11-15.
177. Столяров, В.И., Кудрявцева, Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка, № 1, 1998. - с. 21-26, 39-40.
178. Сулейманов, И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение / И.И. Сулейманов // Теория и практика физической культуры. -2001. -№3.- С. 12-16.
179. Типовое положение о клубе любителей физической культуры и спорта // Информ. бюллетень № 1 «Спорт для всех». - М.: Госкомитет РФ по физ. культ, и туризму, - 1995, - С. 48-56.
180. Титов, Б.А. Социально-культурный потенциал системы дополнительного образования // Дополнительное образование детей - фактор развития творческой личности // Тезисы и материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы становления и развития образо-

вательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей». - Спб., 1998. - С.18-22.

181. Толкачев, С.Г. Спортивный клуб - организационная основа современного физкультурно-спортивного движения / Управление и экономика физической культуры: учеб. пособие// под ред. И.И.Переверзина. - М.: ФОН, 1997. - С.44-49.
182. Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 451 с.
183. Уваров, Е.А. Психология самоорганизации личности как субъекта двигательной деятельности /Е.А.Уваров.- Тамбов: Першина, 2005. – 300 с.
184. Уваров Е.А., Алави Хайдар М. Алави Взаимодействие физических и потребностно-мотивационных составляющих в двигательной активности студенческой молодежи: экспериментальное обоснование /Е.А.Уваров, Алави Хайдар //Вестник Тамбовского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2015. -№12 (141). - С. 66-71
185. Ухтомский, А.А. Собр. соч. / Л., 1950. Т. I. – 347с.
186. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М.: ФиС. - 2007. - 48с.
187. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности - М.: Ин-т практической психологии - Воронеж: НПО МО ДЕК, 1996. - 215 с.
188. Физкультурно-оздоровительные технологии/ под общей ред. А.А.Горелова, А.В.Лотоненко. –М.: «Еврошкола», 2011. – 306 с.
189. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС. -1989. – 312с.
190. Фомин, Ю.А., Орловский, А.Ф. Клубная форма организации физкультурно-спортивной работы: исторические параллели // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. Всерос. конференции. - Омск, СибГАФК, 2005. - С. 80-83.

191. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -341с.
192. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. Т.1. / Х. Хекхаузен -М.: Педагогика. - 1986. -392с.
193. Холзер, А.Н. Практикоориентирование условий проведения занятий физическими упражнениями и спортом /А.Н.Холзер //Вестник Тамбовского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. Вып. 10 (114), 2013. – С.192-197;
194. Чхартишвили, Ш.Н. Роль и место социогенных потребностей в учебно-воспитательной деятельности // Некоторые вопросы психологии и педагогики социогенных потребностей / Под ред. Ш.Н.Чхартишвили. Тбилиси, 1974. С.5-32.
195. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с. 243.
196. Шорохова, Е.В. О естественной природе и социальной сущности человека // Биологическое и социальное в развитии человека. - М.: Наука. – 1977 - С. 65-82.
197. Шилько, В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дисс. ... д-ра пед.наук / В.Г. Шилько. – М., 2003. – 47 с.
198. Цветков, А.А. О системе удовлетворения потребностей в сфере физической культуры и спорта / А.А. Цветков // Теория и практика физической культуры. -1978. - №10. - С. 51-53.
199. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии: под ред. Д.И. Фельштейна / Д.Б. Эльконин - М; Международ. Педагог. Академия, - 1995. - 224с.
200. Энгстрем, Л.М. Изменения в спортивной деятельности учащейся молодежи Швеции // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом. – 1993. - № 4. -С. 19-28.

201. Энциклопедия психологических тестов. Мотивационные, интеллектуальные, межличностные аспекты / под ред. А.Н Карелина. – М.: ООО АСТ. - 1997. – 288 с.
202. Эхов, С.Ф. Программа дополнительного образования детей: Логика развития и методическое обеспечение // Дополнительное образование детей - фактор развития творческой личности // Тезисы и материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы становления и развития образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей». - Спб., 1998. - С.95-99.
203. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.: Сентябрь. – 2000. – 112 с.
204. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М, - Наука. – 1969 – 419с.
205. Atkinson, J.W. An introduction to motivation, Princeton etc.: Van Nostrand, 1978. - 405p.
206. Barton,B. Aerobic dance mentally retarded a winning combination // The Physical Educator -1982. № 1. - P. 25-29.
207. Hall G. Psychology of motivation. N.Y.; MacMillan, 1961. - 236p.
208. Haywood, K.M. The role of physical education in the development of active lifestyles //Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1991. – p. 213.
209. Heinemann, K. Socioeconomic problems of sports clubs // International review for sociology in sport. -1990. - V. 19. - N 3-4. - P. 201-213.
210. The Health of Youth. A Cross-National Survey. - WHO Regional Publication, European Series No.69, Printed in Canada, 1996.
211. Maslow, A. Theory of Human Motivation // Psychological Review. -1943.- Vol.50.-P. 370-396.
212. Raikkala, M. Sports club as an environment for young people's non-competitive sports // Sports for all. - Finland, 1993. – P.23-34
213. Sports and physical education in Finland. - Helsinki: Government printing Center, 1989. – 231p.

214. Sports for all in Finland. - Mainossuunnittelii HLP/F.G.
Lonnberg, 1993. -112p.