

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»
Гуманитарно-педагогический институт
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»
37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Особенности мотивации к занятиям физической культурой
у женщин среднего возраста**

Студент А.И. Совина _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.псих.н., доцент Т.В. Чапала _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.псих.н., доцент Е.А. Денисова _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти 2017

Аннотация

Тема бакалаврской работы: Особенности мотивации к занятиям физической культурой у женщин среднего возраста.

Цель бакалаврской работы: изучить мотивы занятий физической культурой женщин среднего возраста.

Задачи бакалаврской работы:

1. Изучить современную научную отечественную и зарубежную литературу по проблеме исследования.

2. Выявить особенности мотивационной сферы женщин среднего возраста.

3. Проанализировать полученные результаты экспериментального исследования.

Структура и объем работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Работа представлена на 59 листах.

Количество источников литературы: 61 ед.

Количество иллюстраций: 3 ед.

Количество таблиц: 9 ед.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	
1.1. Понятие мотива и мотивации в трудах отечественных и зарубежных педагогов и психологов.....	10
1.2. Мотивационная структура личности	18
1.3. Психологические особенности женщин среднего возраста.....	20
Выводы по первой главе	28
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	
2.1. Этапы, организация и методы исследования, характеристика испытуемых	31
2.2. Изучение мотивационной структуры личности женщин среднего возраста	36
2.3. Диагностика мотивов занятий физической культурой.....	42
Выводы по второй главе	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56

ВВЕДЕНИЕ

В России в 50-80 годы прошлого столетия к систематическим занятиям физической культурой и спортом были приобщены миллионы женщин различного возраста и их число из года в год преумножалось. Эти занятия были органической потребностью для большинства женщин того времени.

Несомненно, то, что в те годы особое место в жизни Общества занимало гражданское общество, стремившееся к сохранению, укреплению и развитию здоровья населения. Были созданы оптимальные условия для развития и совершенствования физического и психологического здоровья населения, как для молодого поколения, так и для других возрастных категорий, в том числе и для женщин среднего возраста.

Показатели здоровья у всех слоев населения были высокими сравнительно с настоящим здоровьем различных возрастных групп. Это вызвано не только изменившимися социально-экономическими условиями в стране, но и изменением психологического климата, некачественными продуктами, ослаблением социальных защит населения, в том числе снижением уровня медицинской защиты и др.

В связи с социально-экономическими и политическими изменениями в стране в конце двадцатого столетия и в настоящее время ситуация существенно изменилась: число женщин, занимающихся физической культурой и спортом уменьшилось. Это не могло не отразиться на здоровье российских женщин и их успехах в спорте, особенно спорте высших достижений. Не понятно, почему не обращают внимание на то, что в советское время результаты женщин на Олимпийских играх, мировых чемпионатах были очень высокими, а в настоящее время – весьма низкие. Так, в лыжных гонках российские женщины почти всегда были первыми, а в настоящее время они занимают места во втором десятке. С моей точки зрения, это объясняется, прежде всего, недостаточным питанием качественными продуктами и недостаточным, в том числе и из-за этого,

развитием организма женщин. Не менее значимо в этом случае и психологическое здоровье женщин.

Учитывая сказанное выше, актуально исследование мотивации к занятиям физической культурой у женщин среднего возраста. Этот возраст женщин наиболее продуктивен для общества. Необходимо проявлять заботу о семье, участвовать в профессиональной деятельности, заботиться о домашнем «хозяйстве» и др. Это актуализирует проблему мотивации к занятиям физической культурой и требует поиска наиболее продуктивных технологий в психологии и педагогике для сохранения, укрепления и развития физического и психологического здоровья женщин среднего возраста.

Физиологи утверждают, что именно И.М. Сеченов обосновал восьми часовой рабочий день, исходя из анализа «работы» неутомимого органа – сердца. Сокращение сердца («работа») составляет одну треть, а расслабление – две трети сердечного цикла. В работе И.М. Сеченова « Очерк рабочих движений человека» утверждается, что наиболее производительными и благоприятными для человека являются такие виды и режимы работы, которые обеспечивают смену нагрузки – перемена усилий групп работающих мышц. Так возникла теория активного отдыха.

И.М. Сеченов, названный М.Г. Ярошевским отцом русской физиологии и психологии, так как обосновал материалистические физиологические принципы психологии, не мог не обратиться к этому фундаментальному феномену – адаптации. Это было обусловлено тем, что И.М. Сеченов, внесший вклад почти во все разделы физиологии (науке о функционировании органов и систем), раскрывая физиологические механизмы и описывая психологические теории, постоянно обращался к функционированию, как систем, так и целостного организма, уделяя особое внимание процессам системной адаптации.

Итак, в российской физиологической и психологической науке основой в понимании явления адаптации физическим нагрузкам стало положение,

выдвинутое И.М. Сеченовым, о единстве организма и среды, а также принцип детерминизма, также описанный им в работе «Рефлексы головного мозга».

И.П. Павлов – лауреат нобелевской премии при разработке учения об условных рефлексах, учения об анализаторах и второй сигнальной системе в своих исследованиях и работах также обращался к описанию биологической адаптации, в том числе и физическим нагрузкам.

В результате собственных физиологических исследований А.А. Ухтомский дал определение понятия «организма», как целостной системы, активность которой определяется взаимоотношениями со средой в процессе адаптации

Таким образом, биологические и физиологические исследования и накопленный опыт в этих науках по системной организменной адаптации дали толчок и направили движение научной мысли к поиску более совершенных - психологических механизмов адаптации, присущих протеканию высших психических процессов у человека.

Актуальность выполненного исследования обусловлена рядом обстоятельств. Во-первых, востребованностью его для различных видов деятельности (игровой, учебной, профессиональной). Во-вторых, значимостью этой темы для становления, развития индивидуальных, личностных и субъектных качеств. В-третьих, ее тесной связью с общением, взаимодействием между людьми.

Разработка обозначенных проблем связи адаптации, в широком ее понимании, и социально – психологической адаптации, в частности, с философскими и психологическими категориями: личности, деятельности и общения. Их разработка отечественными и зарубежными социологами и психологами не только выявила неизученные или малоизученные вопросы, пробелы в знаниях этих наук, но в большинстве отечественных работ подчеркивается, что адаптация не только процесс, но и деятельность, и результат деятельности.

А если это так, то в результате физической деятельности формируются личностные и субъектные качества, обеспечивающие успех в протекании адаптационного процесса, успех в противостоянии и преодолении адаптационных барьеров. Этим подчеркивается роль деятельности в формировании и становлении личностных качеств, а также в ее собственном развитии.

К числу необходимых потребностей относится ежедневное восстановление сил и энергии, восстановление активности, обеспечивающих высокую продуктивность деятельности после нагрузок. Исходя из выше сказанного, можно утверждать, что занятия физической культурой наиболее приемлемый способ восстановления в процессе трудовой и бытовой деятельности.

Согласно многим работам, посвященным мотивации к занятиям физической культурой, наиболее сильным стимулом является именно удовольствие, получаемое от этих занятий, выражающееся в чувстве «наполненности» энергией не только мышц, но появлении радости от этой «мышечной тяжести», трансформированной в мысли и чувства.

Изучая проблему мотивации, и ее роли в здоровом и физически активном образе жизни современного человека, особый интерес вызвала специфика мотивации физически активных женщин среднего возраста.

Существенное место в оценке женщин этого возраста принадлежит развитию опорно-двигательного аппарата, строению тела, изысканности манер и, несомненно, душевному состоянию, которое непременно сказывается на телесных, организменных функциях человека.

Бытует мнение о том, что женщины после тридцати занимаются физической культурой только для поддержания хорошего самочувствия и с целью коррекции фигуры. У всех ли женщин такое представление, зависит ли мотивация от общей культуры, мотивов сохранения, укрепления и развития здоровья? Каковы мотивы занятий физической культурой у

женщин среднего возраста и что оказывает влияние на формирование мотивов занятий физической культурой?

Именно этим и обусловлен выбор темы исследования и его актуальность. Социальная актуальность настоящего исследования заключается также в том, что данное исследование может использоваться тренерами и инструкторами по физической культуре в целях повышения мотивации женщин к посещению занятий спортом, так как знание мотивов и актуализированных потребностей при умелом стимулировании приводит к повышению эффективности профессиональной деятельности, и в частности, в процессе занятий физической культурой.

Цель исследования: изучить мотивы занятий физической культурой женщин среднего возраста.

Объект исследования: мотивационная структура личности женщин среднего возраста.

Предмет исследования: особенности мотивационной сферы женщин среднего возраста, занимающихся физической культурой.

Гипотеза исследования: среди мотивов занятий физической культурой у женщин среднего возраста будут доминировать такие мотивы, как мотив эмоционального удовольствия и мотив физического самоутверждения.

В настоящей работе, исходя из научного аппарата, сформулированного выше, были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить современную научную отечественную и зарубежную литературу по проблеме исследования;
2. Выявить особенности мотивационной сферы женщин среднего возраста;
3. Проанализировать полученные результаты экспериментального исследования.

При проведении исследования использовались эмпирические методы и методики:

1. метод теоретического анализа;

2. диагностические методы:

- диагностика мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана.
- методика «Мотивы занятия спортом» А.В. Шаболтаса.
- методика «Изучение мотивов занятий спортом и физической культурой» В.И. Тропникова.

3. математико-статистические методы.

Данная работа включает следующие компоненты исследования: введения, двух глав, заключения, библиографии и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие мотива и мотивации в трудах отечественных и зарубежных педагогов и психологов

Проблеме мотивов и мотивации посвящено значительное количество исследований, как в отечественной, так и в зарубежной науке. Наиболее известны работы А. Маслоу, А.Н. Леонтьева, В.П. Ильина, Хекхаузена и др., в которых проводится анализ современных имеющихся сведений по этой проблеме, обсуждаются теоретические и практические достижения и неудачи, предлагаются собственные точки зрения на проблему мотивов и мотивации.

Несмотря на такой теоретический и практический интерес к обсуждаемой проблеме и до настоящего времени встречаются противоречивые мнения о выше названных понятиях. Сказанное подтверждает то, что в психологической литературе (отечественной и зарубежной) насчитывается более пятидесяти теорий мотивации. Пока еще не сформировалось общего представления даже о понятиях – «мотив» и «мотивация». Наиболее подробно и детально это обсуждает А. Маслоу в своей монографии.

До настоящего времени нередко встречаются различные толкования этих понятий. Это подтверждает то, что в психологической литературе имеется около пятидесяти теорий мотивации.

В современной психологии известны пять основных научных направлений, изучающих теоретические и практические аспекты психологии, и в каждом из них значима проблема мотивационной сферы личности, субъекта. Существуют разногласия у сторонников психодинамического, бихевиористского, когнитивного, гуманистического и экзистенциального

психологических направлений по многим вопросам мотивационной сферы личности.

До настоящего времени существует противоречие и в отечественной психологии, разрабатывающей психологическую теорию деятельности, а именно, по вопросу: к чему относятся мотивы и мотивация – к действию или собственно деятельности в структуре деятельности.

Новые подходы в решении этой проблемы появляются и в другой отечественной теории – психологической теории личности, в частности, при оценке роли мотивационного ядра в структуре личности.

Существенное место отводится изучению мотивов и мотивации в рамках общей психологии, когда рассматривается проблема направленности как ведущее психологическое свойство человека.

Когда встречается некая неопределенность в формулировках понятий, при выполнении любой научной работы приходится обращаться к словарям. Начнем с определения, которое встречается в Словаре С.И. Ожегова: мотив - побудительная причина, повод к какому-нибудь действию и довод в пользу чего-нибудь. Производными словами соответственно являются глагол - мотивировать, то есть привести мотивы, доводы в пользу чего-нибудь, и существительное - мотивировка, что означает совокупность мотивов, доводов для обоснования чего-нибудь. В этом определении «утерян» психологический смысл, но в то же время подчеркивается связь этого понятия с каким-либо действием.

Учитывая иностранное происхождение этого понятия, обращаемся к словарю иностранных слов и другим специализированным научным словарям. Во всех этих словарях, а точнее в большинстве, - значение этих слов (мотив и мотивация) трактуется через анализ понятия «действие» или «достижение».

Обратимся к специализированным словарям: в психологическом словаре понятия мотив и мотивация трактуются следующим образом. Мотив - это побуждение к деятельности, определяющее ее направленность и выбор

действий и поступков субъекта. Обращаем внимание на включение понятия «субъект», который характеризует активность.

Из монографической психологической литературы наше внимание привлекли толкования изучаемых понятий в уже цитируемой работе А. Маслоу. В дальнейшем изложении материала будет использоваться терминология из этой работы.

В большинстве работ по педагогике, юриспруденции, социологии, истории, в которых была сделана попытка рассматривать мотивацию человека как психологический феномен, разработчики этой проблемы столкнулись с большими трудностями в их толковании.

Таким образом, проблема мотивации и мотивов остается к настоящему времени недостаточно хорошо изученной и дискуссионной.

Из общей психологии известно, что все основные психические процессы, явления и состояния обеспечивают, в основном, регуляцию поведения и особое место среди них занимает мотивационная психологическая сфера, которая побуждает и направляет и поведение, и деятельность (С.Л. Рубинштейн). Проводя анализ мотивов и мотивации деятельности, С.Л. Рубинштейн ввел новый раздел в учебник «Основы общей психологии» главу направленность и описал формы направленности. Среди которых особое место занимают мотивы.

В структуре психологической теории деятельности, которая была разработана А.Н. Леонтьевым, также ведущее место во внутренней психологической стороне деятельности важное место занимают мотивы.

В психологической, педагогической, спортивной литературе понятие «мотив» представлено как внутренняя активность, побуждение к деятельности, направленное на удовлетворение потребности. Наиболее известно определение потребности, по А.Н. Леонтьеву, который определил потребность как испытываемую человеком нужду, а мотив как «опредмеченную потребность».

Эти понятия включены А.Н. Леонтьевым во внутренний план структуры деятельности, а также они являются формами направленности – ведущей подструктурой личности, согласно заключениям многих авторов (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов и др.). Это вызвано тем, что мотив не только побуждает к деятельности, но и определяют направленность материальной или идеальной деятельности, а также выбор действий и поступков человека.

Несомненный интерес вызывает исследование психологического механизма формирования мотивов и мотивации.

Согласно отечественным психологам, в качестве механизма формирования мотива рассматривается реализация потребностей в ходе поисковой активности. Согласно психологической теории деятельности (А.Н. Леонтьев), в процессе поисковой активности происходит превращение мотива из объекта в «предметы потребностей». На основании этого им сделан вывод, что развитие мотива, как и других психологических функций, происходит в деятельности и через деятельность, что доказано в его монографиях и отчетливо в монографии «Деятельность. Сознание. Личность».

Исследование мотивационной сферы в настоящее время в отечественной и зарубежной психологии представляет собой центральную проблему в теориях личности.

Американский психолог А. Маслоу в монографии «Мотивация и личность» создал пятичленную иерархическую модель мотивации, в которой низшую ступень составляют физиологические потребности и потребность в безопасности, а высшую – потребность в самоактуализации.

Последняя потребность, по А. Маслоу, максимально полно реализует человеческую сущность. Каждому человеку, по А. Маслоу, дано от природы многое, но большинство людей реализуют, совершенствуют себя лишь отчасти. Полностью самоактуализирующихся людей, по мнению А. Маслоу, немного.

Стимуляция же последнего, или побуждение, связаны с анализируемыми понятиями мотива и мотивации.

Мотивацию, согласно ряду исследователям определяют как «совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, целенаправленность и активность» [28, с.390].

В любой практике – психологической, педагогической, социальной, юридической требуется мотивационное объяснение для оценки различных форм поведения и деятельности человека. На основании осмысленного объяснения мотивации поступков и деятельности, прежде всего их направленности, принимают соответствующие решения в психологической, педагогической и юридической практике.

Таким образом, мотивация объясняет направленность поведения и деятельности человека, поэтому она (направленность) является стержневым ядром в структуре личности.

Рассмотрим составляющие направленности – формы направленности. Из общей психологии и дисциплины « Теории личности» известно, что к основным формам направленности относят: влечения, желания, потребности, мотивы, интересы, склонности, идеалы, ценности, мировоззрения и убеждения.

Рассмотрим некоторые из них, которые имеют прямое отношение к исследуемой нами проблеме. Начнем с биологически обусловленной формы направленности – влечений. Несомненно, то, что физическая активность может являться и влечением. Не будем останавливаться на двигательной активности в животном мире.

Уточним лишь то, унаследовав это влечение от древних предков, и современные человек для сохранения, укрепления и развития здоровья обязан заниматься упражнениями, тренировками, в которых физическая активность является ведущей. Согласно исследованиям физиологов труда, в частности, упомянутого ранее И.М. Сеченова, физический труд является неотъемлемой стороной восстановления после утомления, как умственного,

так и физического. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует включать в недельный учебный план в школе двенадцать часов, отводимых на занятия физической культурой.

Следующая форма направленности – потребности. Это – испытываемая нужда в чем-то, по С.Л. Рубинштейну. Среди трех основных видов потребностей (материальных, духовных и общественных) двигательная потребность хотя и должна относиться к материальным, но она имеет отношение и к другим потребностям.

О мотивах шел разговор ранее, поэтому перейдем к разбору формы направленности – интерес. Это, согласно многим психологам, - форма направленности, вызванная эмоциональной привлекательностью и жизненной необходимостью. У молодых людей двигательный интерес базируется в большей степени на эмоциональной привлекательности, а у взрослых – на жизненной необходимости.

Однако, у взрослых эту жизненную необходимость нужно сформировать. В этом состоит основная задача, как инструкторов физической культуры, так и самого стремящегося ее у себя развить. Для этого следует знать, что в формировании интереса существенное место принадлежит когнитивным функциям.

На уровне познавательных процессов мотивационному поведению, в частности – двигательному интересу, подлежат их избирательность, эмоционально-специфическая окрашенность. Из философии известно, что интерес зиждется на очень значимой для когнитивной деятельности эмоции – удивлении. На это впервые обратил внимание Платон. Учитывая это, можно обрести успех в формировании двигательного интереса у взрослого населения.

Известно из психологии, что любая форма деятельности и поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними детерминантами. Впервые на это указал И.М. Сеченов в своей до настоящего времени не потерявшей значимости работе «Рефлексы головного мозга». В первом

случае в качестве исходного и конечного пунктов выступают психологические свойства субъекта поведения и деятельности (И.М. Сеченов в своей работе писал о поведении, так как проблема деятельности еще не была разработана и описана), а во втором случае принимают во внимание и учитывают - внешние условия и обстоятельства деятельности.

В первом случае имеют ввиду мотивы, потребности, цели, интересы, т.е. внутренний план деятельности, по А.Н. Леонтьеву, а во втором случае имеют ввиду детерминанты, исходящие от сложившейся ситуации.

Первые - психологические факторы, идущие как бы изнутри, от человека, и которые определяют его деятельность и поведение, в философской и психологической литературе называют личностными диспозициями (Ядов В.А.). В этом случае говорят о диспозиционной и ситуационной мотивациях, как аналогах внутренней и внешней детерминации поведения и деятельности.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что мотивация определяет направленность действий, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели, по А.Н. Леонтьеву, или достижение полезного результата деятельности, по П.К. Анохину (системно-деятельностный функциональный подход).

Мотив в сравнении с мотивацией - это то внутреннее, психологическое (внутренний план деятельности), который принадлежит самому субъекту и является его устойчивым личностным свойством, направляющим и побуждающим к совершению определенных действий.

Относительно склонности можно сказать следующее, что, сформировав склонность к двигательной активности, можно добиться самостоятельного управления своим поведением, а в нашем случае – активно заниматься двигательными упражнениями самостоятельно или в группе.

Понятие «ценность» ранее широко употреблявшееся в философии, социологии, в 60 – 80 г.г. прошлого столетия было внедрено и в отечественную психологию. Основная заслуга в этом принадлежит А.Н. Леонтьеву и его ученикам, которые ввели в обиход психологии понятие

«личностная ценность», которое являются одним из источников мотивации деятельности и поведения человека. В настоящее время в большинстве педагогических и психологических исследований уделяется большое внимание именно этой форме направленности. Относительно нашего исследования ценности движения, двигательной активности приобрели особый смысл в связи изменяющимся отношением к физическому и психологическому здоровью у населения.

Философские понятия «мировоззрение» и «убеждение» также широко используются и в психологической науке. Склонности и убеждения в отличие от интересов и мировоззрения характеризуются действенностью в поведении и осознанной активностью в деятельности. Поэтому задача, которая стоит перед нами при выполнении дипломного проекта состоит в обеспечении исследования психолого-педагогическими средствами, которые трансформируют интересы в склонности, а мировоззрение в убеждения.

Таким образом, подводя итог аналитического изучения вопроса мотива и мотивации, можно сделать заключение о том, что мотив - движущая сила поведения человека в любой сфере его жизнедеятельности, а мотивация совокупность внутренних и внешних действий, движущих сил, побуждающих человека к деятельности и придающих этой деятельности направленность, ориентированную на достижение осознанных целей и полезного результата в деятельности, если отталкиваться от системно-деятельностного подхода при объяснении изучаемых явлений.

1.2. Мотивационная структура личности

В предыдущем параграфе было отмечено, что мотивационная сфера – направленность личности является ведущим, системообразующим фактором в психологической структуре личности. Кроме этого мы описали формы направленности и их психологическое содержание. Именно, изучая вопросы мотивов и мотивации учеными - психологами была обозначена мотивационная сфера личности, которая занимает ведущее место не только при изучении личности, но и при исследовании других психологических явлений и категорий (деятельности, общения).

Мотивационная сфера личности диагностируется при исследовании ее развития и формирования по следующим основаниям (признакам): широте мотивационной сферы, ее гибкости и иерархизированности.

Для оценки широты мотивационной сферы важно иметь представления, качественное и количественное описание разнообразия ее составляющих: мотивов, целей, ценностей, склонностей и убеждений. Понятно, что чем большее разнообразие показателей мотивационной сферы, тем более развитой считается мотивационная сфера.

Развитие мотивационной сферы, направленной на обретение интересов и склонностей к двигательной активности, формирование ценностей, убеждений в полезности такой деятельности будет способствовать сохранению, укреплению и развитию женской психологии и здоровья у женщин 30 – 40 лет

Гибкость мотивационной сферы – это динамическая характеристика связей, сформированных между разными уровнями иерархически организованности составляющих мотивационной сферы. Например, между влечениями и желаниями, потребностями и мотивами, мировоззрением и убеждениями. В этом случае для удовлетворения мотивационного побуждения одного характера могут быть использованы разнообразные мотивационные побудители более низкого иерархического уровня.

Известно, что побудители мотивации имеют следующую иерархизированную представленность: влечения, желания, потребности, мотивы, интересы, склонности, идеалы, ценности, мировоззрение, убеждения. Когда речь идет об иерархизированности как характеристике мотивационной сферы, раскрывается содержание ранее названных форм направленности.

В нашем исследовании при развитии мотивационной сферы женщин 30 – 40 летнего возраста будет учитываться сформированность широты, гибкости и иерархизированности этой сферы.

Таким образом, мотивационная сфера личности - совокупность мотивов, связанных и обусловленных глубоко осознанным и смыслообразующим (возможно, системообразующим) мотивом деятельности. Согласно большинству психологов, мотивационная сфера личности является внутренней детерминантой деятельности и поведения, и она определяет их общую направленность.

В мотивационной сфере личности можно выделить три слоя: ценности труда, практические требования к работе и оценку вероятности реализации этих требований к конкретной производственной ситуации. Широта, гибкость и иерархизированность мотивации - важнейшие характеристики мотивационной сферы личности.

Мотивационная сфера определена для каждого человека и характеризуется устойчивостью, т.е. функционированием длительное время. Мотивы личности могут претерпевать лишь некоторые изменения усиливаться или ослабляться. В этом проявляется динамичность мотивационной сферы личности. Мотивационная сфера личности - основной критерий для определения типа мотивации индивида.

1.3. Психологические особенности женщин среднего возраста

В психологической литературе как зарубежной, так и отечественной различают хронологический и психологический возрасты. В отечественной психологии системный анализ понятия «психологический возраст» был проведен Л.С. Выготским. Ведущими характеристиками, согласно этому психологу, следует считать социальную ситуацию развития и новообразования, которые человек приобретает в результате пребывания в социальной ситуации развития (т.е. тех педагогических условий, которые создает социальная среда для развития человека).

Л.С. Выготским, диалектически понимавшего эту психологическую категорию, было высказано суждение – развитие человека происходит в результате глубокого преобразования новой деятельности, появившихся новообразований, между которыми возникают конфликты и противоречия. Результатом этих противоборств между названными сторонами является переход от одной возрастной ступени к другой.

Возрастной диапазон от 30 до 40 лет у женщин – это граница первого и второго периода зрелого возраста, который связан с понятием зрелость. Отсюда особенные характеристики, связанные со зрелостью. Его считают наиболее продолжительным, и это также откладывает отпечаток на его характеристиках. Это возраст - перфекционизма, когда его представитель стремится к достижению наивысшего физического, духовного и нравственного развития и совершенства.

В силу значительной продолжительности этого возрастного периода некоторые психологи склонны выделять отдельные стадии: молодость, расцвет, собственно зрелость и другие. В этом возрасте уже сформированы ведущие мотивы, основной из которых – стремление к высокому профессиональному и творческому развитию.

Профессиональные и семейные барьеры, расставленные для женщин этого возрастного периода, не могут не сказаться на их эмоциональном состоянии в конце рабочего дня, возникающих отношениях в семье и с

сотрудниками в профессиональной деятельности, а в целом, на психологическом здоровье.

Для обеспечения оздоровительного эффекта от занятий физической культурой женщин 30 – 40-летнего возраста необходимы знания психофизиологических особенностей развития и функционирования женского организма, но особенно мотивационных установок, потребностей, ценностей и убеждений в полезности и продуктивности этих занятий. Одновременно при таких осмысленных и выверенных занятиях развиваются и мобилизуются физиологические и психофизиологические процессы, повышающие устойчивость женщин к воздействиям – неблагоприятных социальных, профессиональных и личностных факторов. Специально разработанная система физических упражнений определяет успешность адаптации и способствует мобилизации компенсаторных сил у женщин.

Несомненно, для этого возраста женщин важное значение имеет поддержание физической и умственной работоспособности. Ее физиологической основой являются нервные процессы, ответственные за выносливость организма женщин, способность длительное время совершать утомление.

Успешность адаптации женщин к среде во многом определяется от предварительной функциональной готовности к адаптации, которая высоко коррелирует со способностями женщин управлять своими психофизиологическими функциями.

В художественной литературе, как зарубежной (Бальзак, Стендаль, Золя, Дюма и др.), так и в отечественной (Л.Н. Толстой, А.Н. Толстой, Куприн, Вознесенский, Евтушенко и др.) часто встречается непосредственно бальзаковское описание женщины в переходном возрасте. «В женщине 30 лет есть что-то неотразимо привлекательное для человека молодого. Тридцатилетнюю женщину жестоко терзают нерешительность, страх, опасения, тревоги, бури, которые несвойственны влюбленной девушке. Женщина, вступив в этот возраст, требует, чтобы мужчина питал к ней

уважение, возмещая этим то, чем она пожертвовала ради него. Молчание ее так же опасно, как и ее речь. Вам никогда не угадать, искренна ли женщина этого возраста, или полна притворства, насмешлива или чистосердечна. Она дает Вам право вступить в борьбу с нею, но достаточно слова ее, взгляда или одного из тех жестов, сила которых ей хорошо известна, и сражение вдруг прекращается...».

Известно, что в психологии нередко используют биографический метод, в котором дается описание не только художественного, но и психологического портрета. В этом преуспели выдающиеся названные выше художники слова.

Представленное выше художественное описание женщины как нельзя лучше характеризует особенности женщин среднего возраста. В социальном отношении этот возраст стихийного или сознательного поиска закономерностей развития личности, возраст социальных преобразований – замужества, развода, проблем семейных взаимоотношений, выполнение родительских функций.

Наряду с социальными изменениями психологи подчеркивают зрелость этого возраста сформированными качествами: ответственности, способности к активному социальному действию, к психологической близости с другими людьми, самореализации и самосовершенству.

Достаточно спорными и противоречивыми кажутся представления о результатах исследований, в которых принимали участие женщины этой возрастной категории, о том, что с появлением детей у женщин появляется «вторая жизнь». В этот временной период им свойственны актуализирующиеся тенденции к учебной деятельности, к профессиональной самореализации, к саморазвитию и самосовершенствованию.

Однако, из литературы известны факты, подтверждающие такую точку зрения. А частности в советское время среди женщин, имевших высокие научные звания и достигших высоких показателей в профессиональной сфере, на производстве, имели троих и более детей.

Большинство женщин в этом возрасте, как правило, трудится и дома, и на производстве, кроме того, что занимаются воспитанием детей.

Описаны факты, что женщины меньше, чем мужчины страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Врачи и психологи это объясняют длительной продолжительностью и интенсивностью рабочего дня у женщин. В ряде специально проведенных исследований установлено, что на рабочую усталость женщины не так влияют какие-то специфические особенности, связанные с профессиональной деятельностью, как ее семейное положение и сложившиеся межличностные отношения с членами семьи: мужем, детьми, родственниками.

Из социологической научной литературы, из прессы известно, что продвижение женщины по «службе», особенно, если это касается управленческой деятельности, карьеры сталкивается нередко с непреодолимыми барьерами.

В период среднего возраста отношение женщины к профессиональной деятельности, как было отмечено выше, существенно изменяется и обостряется потому, что женщина-профессионал, женщина-мать на фоне естественного прилива сил начинает по-новому реагировать на социальные отношения на производстве, в быту, в семейной жизни.

Одна из важнейших особенностей кризиса среднего возраста женщины состоит в том, что изменяется развитие ролевых отношений в семье и на производстве – в профессиональной деятельности. Это вызвано тем, что необходимо не только жить чувствами, но надо и уметь строить поведение в соответствии с приобретенной и возложенной на нее ролью. Однако нередко приобретенные и возложенные роли не всегда качественно выполняются в связи с ранее описанными служебными и семейными барьерами.

Из бытовой жизни следует, что возмужавшие и подросшие дети это тоже очень хорошо чувствуют и понимают. Дети, понимая это, нередко выступают в роли семейного наставника, и становясь на роль лидера в

семейных отношениях. Однако, следует признать, что во многом зависит от семейного воспитания и роли отца в семье.

Обсуждая обозначенную проблему, следует подчеркнуть, что многое в поведении и деятельности женщины-профессионала и особенно женщины-матери объясняется наличием житейской мудрости, социальным опытом и, конечно, психологическим опытом.

Психологи так отвечают на вопрос: почему женщине в период кризиса среднего возраста трудно решить задачу самоконтроля собственных чувств? Женщина сталкивается с проблемой существования в потоке жизни нескольких ее проявлений - проявление реального, фантомного и полного (творческого).

Женщине надо осознавать психологию жизни, собственную психологию и психологию другого человека, чтобы разобраться в проявлениях возникшей качественно новой психической реальности.

В этот возрастной период психологическое развитие женщины, как и на других жизненных этапах, определяется адекватными способами решения возникающих противоречий, пониманием смысла жизненного пути и осознанным поведением при его достижении.

Из изложенного выше материала следует, что в жизни женщина в возрасте 30 – 40 лет сталкивается с множеством проблем, противоречий, материальных, бытовых и психологических барьеров, для преодоления которых необходимо обладать не только физическим (организменным), но и психологическим здоровьем. Сказанное подчеркивает актуальность изучения роли различных педагогических и психологических технологий для поддержания здоровья женщин этого возраста.

Наряду с этим, в это время со всей остротой встает проблема осознания содержания своей индивидуальности, не только продолжающегося развития в социальных отношениях с близкими и коллегами на производстве, но и поиска эффективных путей, средств, технологий, направленных на сохранение, укрепление и развитие собственного здоровья

В настоящее время в психологической науке сложилось довольно устойчивое представление об иерархии мотивов (об этом упоминалось в предыдущем параграфе), содержательной стороне форм направленности и, в частности, классификации мотивов. В психологической литературе этой проблеме важное место отвел Е.П. Ильин.

В спортивной психологической практике этому вопросу особое внимание уделял Рудик А.Е.

В отечественной спортивной психологической науке разработана классификация мотивов занятий спортом и физической культурой, которая заимствовала многие описанные мотивы из других областей психологического знания – общей психологии, педагогической психологии, социальной психологии, психологии развития

Например, такие мотивы, как эмоционального удовольствия, социального самоутверждения, мотив подготовки к профессиональной деятельности, гражданско-патриотический широко используются в соответствующих отраслях психологической практики.

К мотивам чисто спортивной деятельности и направленности, в частности, занятий физическими упражнениями можно отнести следующие: выделяет десять основных мотивов занятий спортом и физической культурой, а именно: мотив физического самоутверждения, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный мотив, рационально-волевой мотив, социально – эмоциональный мотив, социально – моральный мотив. Последние три мотива явно спорные. Так как нельзя отрицать их применимость к такой отрасли психологического знания, как педагогическая и юридическая психология.

Учитывая редкую встречаемость выше названных мотивов, проведем анализ приведенных мотивов более детально.

Известно, что эмоции выполняют не только сигнальную функцию, но и ряд других и, в первую очередь, регулирующую функцию. Сформированные мотивы оказывают стеническое действие на любую деятельность. Это

выражается в ее организации и мобилизации к достижению полезного результата деятельности. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) – это побуждение к такой внутренней активности, которая выражает, применительно к нашему исследованию, радость, получаемую от движений и выполнения физических усилий и специальных упражнений

Мотив социального самоутверждения (СС), заимствованный из социальной психологии, - это побуждение и стремление проявить себя в социальной деятельности. Применительно к нашему исследованию он предполагает, что занятия спортом и физической культурой и достигаемые при этом положительные и высокие результаты переживаются с точки зрения личного престижа, уважения близкими, друзьями и сотрудниками.

Близкий к вышеописанному является мотив физического самоутверждения (ФС), направленный на стремление проявить себя в физической сфере, добиваться успехов в спорте и физической активности, которые формируют не только отношение к спортивным достижениям, но и характер, занимающегося спортом человека, что может сказаться на профессиональной деятельности.

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) – побуждение, определяющее стеническое отношение к спортивным событиям, которые вызывают эмоциональный подъем при достижении полезного результата, которые закрепившись, могут не только изменить отношение к физической активности, но и способствовать появлению новых черт характера

Социально - моральный мотив (СМ) – сформировавшийся в результате занятий физической культурой изменяет отношение к занимающимся спортом и физической культурой, повышая морально – нравственную сферу занимающихся спортом и физической культурой.

Мотив достижения успеха в спорте (НУ) имеет существенное место в любой сознательной активности (физической, психологической), регулируемой осознаваемой целью. Он определяет уровень системной

адаптации к любой деятельности, ответственное отношение к деятельности, формирует субъекта деятельности.

Спортивно - познавательный мотив (СП) – это специфический мотив для физической деятельности, проявляющийся в стремлении к изучению вопросов технической оснащенности, научно обоснованных принципов и механизмов двигательной активности.

Рационально - волевой (рекреационный) мотив (РВ) – это стремление заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) - стремление заниматься спортом и двигательной активностью для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности.

Гражданско-патриотический мотив (ГПм) – мотив, казалось бы не имеющий отношения к двигательной активности. Однако, известно, что занятия физической культурой и спортом изменяют и совершенствуют опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, что повышает мобилизационные способности у занимающихся двигательной активностью.

Соотнося мотивы занятия спортом и физической культурой с иерархией потребностей А. Маслоу, мы установили, что выделенные учеными мотивы занятия спортом соотносятся с некоторыми ступенями пирамиды Маслоу.

Так, например, можно предположить, что такие мотивы как мотив эмоционального удовольствия удовлетворяет физиологические потребности. Такие мотивы как мотив физического самоутверждения удовлетворяет такие потребности как потребность в безопасности (умение за себя постоять в кризисных ситуациях) и рационально – волевой (рекреационный) мотив.

Удовлетворение социальных потребностей происходит за счет таких мотивов занятия физической культурой, как мотив социального самоутверждения, социально - эмоциональный мотив.

Потребности в признании порождают появление таких мотивов занятия спортом и физической культурой как мотив подготовки к профессиональной

деятельности. Потребности в самореализации соотносятся с такими мотивами занятия физической культурой как мотив достижения успеха в спорте и гражданско - патриотический мотив, а также спортивно - познавательный мотив.

Выводы по первой главе

Необходимость здорового образа жизни для современного человека обосновывается существующим снижением уровня здоровья, продолжительности жизни и качества жизни, в целом. Потребность человека в движении является базовой, врожденной потребностью человека.

Сегодня физически активный образ жизни становится популярным, модным и даже престижным, но, все-таки, недостаточно массовым явлением. Большое внимание ученых различных научных направлений исследуют факторы, которые бы способствовали повышению тенденции к здоровому образу жизни всех слоев и категорий населения.

В психологической науке доминирующим фактором, определяющим эффективность любого рода деятельности, является мотивированность личности при реализации деятельности. Она обеспечивает устойчивость, целенаправленность деятельности и поведения, включает механизмы возврата при срывах деятельности. Универсальная значимость мотивации для эффективности решения любого рода жизненных задач привлекает внимание ученых, занимающихся проблемами вовлечения современного человека в здоровый образ жизни.

Мотив - это осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. Мотивация - это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. На сегодняшний день существует множество теорий мотивации. Теории мотивации подразделяются на процессуальные и содержательные. Наибольшую популярность имеет теория А. Маслоу.

Психологические особенности женщин 30-40 лет определяются тем, что в данный возрастной период большинство женщин переживают кризис среднего возраста - период онтогенеза, характеризующийся переходом к поздней зрелости и такими переживаниями как эмоциональная оглушенность. Женщина достигает максимума в своем физиологическом развитии, то есть она чувствует себя сильной, источник этой силы - ее тело, его органичная, полноценная жизнь; это рождает переживание своих потенциальных возможностей действия ("Я могу, потому что у меня есть силы"); дети чаще всего к этому времени подрастают, связь между ними и матерью становится не только (не столько) эмоциональной, но и интеллектуализированной, т.е. обусловленной психологической информацией о ребенке. Такая осознанность актуализирует у женщин мотивацию саморазвития, самоизменения, самосовершенствования во всех сферах своей активности и эффективной реализации своих психосоциальных ролей. К одной из таких ролей относится физическое Я женщины, которое в этот возрастной период требует целенаправленной деятельности личности в целях сохранения и развития образа тела. Физическая культура в этом аспекте становится тем фактором, который может удовлетворить эту актуализированную потребность.

Мотивация при достижении значимой цели играет ведущую роль. Мотивы занятий физической культурой включают в себя такие, как мотив эмоционального удовольствия, мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения, социально-эмоциональный мотив, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный мотив, рационально-волевой мотив, мотив подготовки к профессиональной деятельности, гражданско - патриотический мотив.

Для женщин 30-40 лет доминирующими мотивами активного образа жизни могут быть те, которые согласованы с ценностями и потребностями личности, и в целом, можно сказать, что ведущую роль играют те мотивы, которые будут благотворно влиять на самооценку женщины, на повышение

социальной успешности и способствовать соответствию женщины современным требованиям к человеку (например, мода на занятия физической культурой).

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Этапы, организация и методы исследования, характеристика испытуемых

Экспериментальное исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного комплекса, специализирующегося как на спортивных, так и на оздоровительных программах для всех возрастных групп населения.

При отборе испытуемых мы придерживались следующих критериев:

1. Возраст испытуемых - от 30 до 40 лет.
2. Уровень образования - без ограничений.
3. Примерно равные антропометрические данные.
4. Добровольность участия в исследовании.

Охарактеризуем участников практического исследования. Важно отметить, что в целях сохранения конфиденциальности психологической информации, будут указаны только имена участников исследования.

Для характеристики мы выбрали следующие критерии:

1. Имя участника исследования
2. Возраст участника
3. Уровень образования
4. Семейное положение
5. Наличие детей

Основной метод, используемый экспериментатором для получения информации об испытуемых, - беседа.

В результате проведенных бесед с лицами, занимающимися физической культурой в физкультурно-спортивном комплексе, была сформирована выборка.

Таблица 1.

Списочный состав экспериментальной выборки

№ п/п	Имя участника	Возраст	Уровень образования	Семейное положение	Наличие детей
1	Алена	35	Высшее техническое	Замужем	Дочь 7 лет
2	Оксана	38	Высшее экономическое	Замужем	Сын 15 лет, дочь 6 лет
3	Ирина	33	Высшее историческое	Разведена	Дочь 7 лет
4	Евгения	32	Высшее филологическое	Не замужем	Детей нет
5	Наталья	30	Высшее спортивное	Разведена	Сын 5 лет
6	Елена	35	Высшее спортивное	Замужем	Сын 16 лет, дочь 12 лет
7	Ольга	36	Высшее техническое	Разведена	Дочь 14 лет
8	Марина	38	Высшее филологическое	Не замужем	Детей нет
9	Олеся	30 лет	Высшее психологическое	Не замужем	Детей нет
10	Инна	33	Средне специальное педагогическое	Замужем	Детей нет
11	Светлана	38	Высшее гуманитарное	Разведена	Дочь 17 лет, дочь 10 лет
12	Екатерина	31	Средне специальное	Не замужем	Сын 6 лет

			техническое		
13	Влада	33	Высшее математическое	Разведена	Детей нет
14	Инга	39	Средне специальное техническое	Второй брак	Сын 19 лет, сын 4 года
15	Юлия	34	Высшее художественное	Второй брак	Дочь 10 лет
16	Валентина	38	Средне специальное	Третий брак	Дочь 20 лет
17	Галина	36	Высшее гуманитарное	Замужем	Дочь 14 лет
18	Мария	32	Высшее педагогическое	Не замужем	Дочь 8 месяцев
19	Рената	31	Высшее педагогическое	Не замужем	Детей нет
20	Татьяна	33	Среднее специальное торговое	Замужем	Сын 13 лет
21	Александра	35	Среднее специальное техническое	Замужем	Дочь 7 лет
22	Алла	36	Высшее техническое	Замужем	Дочь 16 лет, сын 7 лет
23	Валерия	32	Высшее филологическое	Не замужем	Сын 5 лет
24	Лариса	38	Среднее специальное	Разведена	Дочь 20 лет, дочь 15 лет
25	Гузель	33	Высшее	Разведена	Детей нет

			гуманитарное		
--	--	--	--------------	--	--

Таким образом, из приведенной таблицы видно, что в нашем исследовании принимали участие 25 женщин в возрасте от 30 до 40 лет.

Участницы исследования, которые занимаются физической культурой, имеют следующие показатели:

- по уровню образования: испытуемые, имеющие высшее образование составляют 72%, средне специальное - 28% от общего числа участников;
- по семейному статусу: замужем - 44%, разведены (имеют отрицательный опыт семейных отношений) - 28%), не имеют опыта семейных отношений - 28%.
- по наличию детей: 72% - имеют детей, 28% - не имеют детей.

Исходя из объекта, предмета и гипотезы данного исследования, нами были выбраны следующие методики:

1. Диагностика мотивационной структуры личности. Автор В.Э. Мильман. (Приложение 1). [12, 42] Методика позволяет выявлять некоторые устойчивые тенденции личности: общую и творческую направленность, стремление к общению, обеспечению комфорта и социального статуса и др. Данная методика состоит из 14 утверждений, к каждому утверждению дается восемь вариантов ответов.

Испытуемому дается следующая инструкция; «Перед вами 14 утверждений, касающихся жизненных устремлений и некоторых сторон образа жизни человека. Просим вас высказать отношение к ним по каждому из 8 вариантов ответов (а, б, в, г, д, е, ж, з), проставив в соответствующих клетках бланка для ответов один из следующих оценок каждого утверждения: «+» — «Согласен с этим», «=» - «Когда как», «-» - «нет, не согласен», «?» - «не знаю». Старайтесь отвечать быстро, не задумывайтесь долго над ответами; отвечайте на вопросы последовательно, от 1а до 14з, следите за тем, чтобы не путать клетки. На всю работу у вас должно уйти не более 20 минут».

2. Методика «Мотивы занятия спортом». Автор А.В. Шаболтас. (Приложение 2) [12, 45]. Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и физической культурой и включается в себя 10 мотивов-категорий, описанных нами в теоретической части. Методика как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие - каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов - категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняет 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности. Испытуемому дается следующая инструкция: «Перед Вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия физической культурой. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит Вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение».

3. Методика «Изучение мотивов занятий спортом и физической культурой» Автор В.И. Тропников (Приложение 3). Методика будет использована для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают заниматься физической культурой. Методика представляет собой опросник, состоящий из 109 утверждений. Испытуемому дается следующая инструкция: «Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают Вас заниматься этим видом спорта. Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Прежде всего, просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения Вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для Вас никакого значения, оцениваются в 1 балл. В бланке для ответов

запишите проставленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины)».

2.2. Изучение мотивационной структуры личности женщин среднего возраста

Для изучения мотивационной структуры личности женщин среднего возраста нами была использована методика «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильмана. В результате проведенного исследования нами были получены следующие результаты (Таблица 2).

Таблица 2.

Цифровые результаты методики «Диагностика мотивационной структуры личности»

№	Испытуемый	Шкалы методики						
		Жизнеобеспечение	Комфорт	Социальный статус	Общение	общая активность	Творческая активность	Социальная полезность
1.	Алена	6	7	12	9	10	13	8
2.	Оксана	5	7	11	8	12	15	9
3.	Ирина	8	8	10	9	10	12	10
4.	Евгения	4	8	9	12	11	14	9
5.	Наталья	6	9	12	14	9	13	8
6.	Елена	9	8	6	13	8	12	7
7.	Ольга	5	8	8	12	9	11	10
8.	Марина	6	9	5	11	9	9	11
9.	Олеся	4	9	6	9	9	10	12
10.	Инна	8	6	7	1	10	9	15

11.	Светлана	7	7	7	8	10	11	14
12.	Екатерина	6	8	9	10	10	9	13
13.	Влада	6	9	10	8	9	11	12
14.	Инга	6	8	11	9	9	10	10
15.	Юлия	7	7	13	10	10	10	10
16.	Валентина	8	8	12	10	12	9	12
17.	Галина	5	8	10	9	11	12	11
18.	Мария	6	8	9	12	10	14	15
19.	Рената	7	7	11	13	11	16	13
20.	Татьяна	6	8	12	12	11	15	14
21.	Александра	5	10	13	14	9	13	12
22.	Алла	7	11	10	12	11	15	12
23.	Валерия	7	7	9	10	12	14	10
24.	Лариса	8	8	9	9	12	13	9
25.	Гузель	6	9	10	10	10	15	11

После обработки полученных результатов по данной методике нами были построены графики (мотивационные профили) испытуемых, участвующих в данном исследовании (Приложение 4).

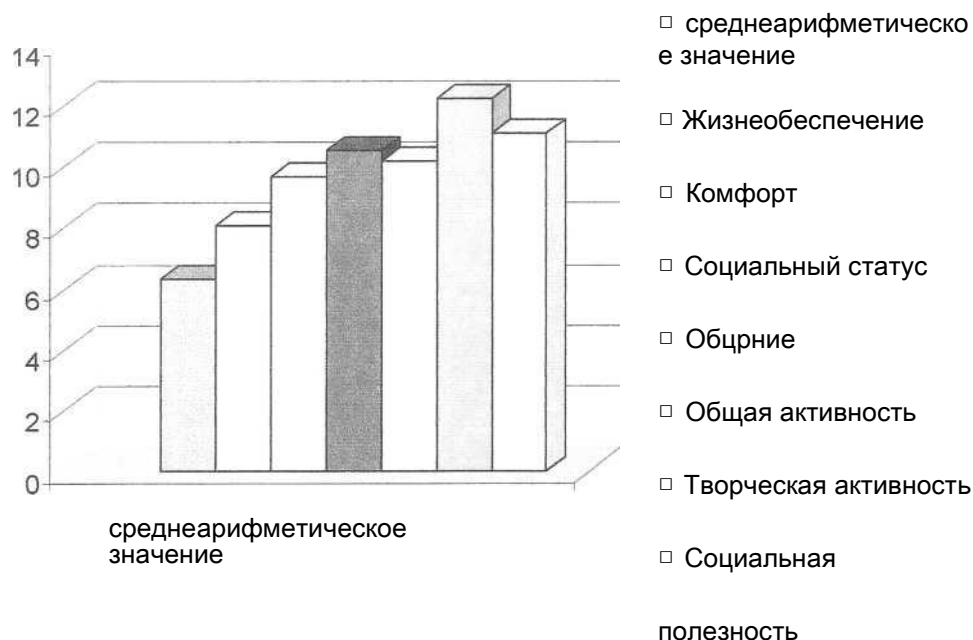
Также нами было рассчитано среднеарифметическое значение для каждой шкалы данной методики с целью определения ведущих мотивов в мотивационной структуре личности для данной выборки. В результате произведенных расчетов нами была получена следующая картина (Таблица 3).

Таблица 3.

Среднеарифметические значения по шкалам методики «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильмана

№	Шкала	Среднеарифметическое значение
1	Жизнеобеспечение	6,32
2	Комфорт	8,08
3	Социальный статус	9,64
4	Общение	10,52
5	Общая активность	10,16
6	Творческая активность	12,2
7	Социальная полезность	11,08

На основании полученных результатов нами была построена сравнительная диаграмма среднеарифметических коэффициентов по шкалам



методики (Диаграмму 2).

Диаграмма 2. Представленность компонентов мотивационной структуры личности испытуемых

Таким образом, из представленной диаграммы видно, что в мотивационной структуре личности женщин среднего возраста доминируют такие творческая активность, социальная полезность, общение и общая активность. Учитывая тему данного исследования и полученные в ходе изучения мотивационной структуры личности результаты, можно предполагать то, что занятия спортом могут быть представлены в таких пластах мотивационной структуры личности, как общая активность, общение, творческая активность и социальная полезность.

С целью конкретизации места мотивов занятий спортом в мотивационной структуре личности испытуемым было предложено выделить, к удовлетворению какого рода потребностей относятся занятия спортом. Для этого испытуемым задавался один вопрос: «Как вы думаете, занимаясь физической культурой в ФСК, какую из ниже перечисленных потребностей вы удовлетворяете;

- Творческая активность,
- Социальная полезность,
- Общение,
- Общая активность.

В результате проведенного экспресс опроса, были получены следующие результаты;

- Относят занятия физической культурой к общей активности - 12 чел (48%);
- Относят занятия физической культурой к творческой активности - 7 чел (28%);
- Относят занятия физической культурой к общению - 3 чел (12%);
- Относят занятия физической культурой к социальной полезности - 3 чел (12%).

Также было проведено дополнительное исследование, выявляющее общее количество времени в неделю, которое женщины данной выборки тратят на занятия физической культурой. Для этого была адаптирована под предмет исследования методика «Колесо жизни». Женщинам предлагалось

разделить круг на сектора и проставить общее количество времени, которое они тратят занятия физической культурой в неделю, из расчета 112 часов в неделю (16 часов в день умноженное на 7 дней в неделю). В целях получения единых результатов в качестве секторов предлагались следующие виды занятий;

- а. Работа (время, которое женщины тратят на профессиональную деятельность);
- б. Домохозяйство (время, которое женщины тратят на ведение домашнего хозяйства);
- в. Чтение литературы (время, которое женщины тратят на чтение книг, журналов, газет и пр.);
- г. Занятия с детьми (время, которое женщины тратят на занятия с детьми, проверку уроков, прогулки с детьми и пр.);
- д. Просмотр телевизора (время, которое женщины тратят на просмотр сериалов, фильмов, телепередач и пр.);
- е. Занятия физической культурой (время, которое женщины тратят на занятия физической культурой);
- ж. Телефонные разговоры (время, которое женщины тратят на общение по телефону);
- з. Хобби (время, которое женщины тратят на любимое занятие - вязание, вышивание, уход за цветами и пр.);
- и. Занятие собой (время, которое женщины тратят на уход за собой);
- к. Что-то другое?

В результате проведенного дополнительного исследования в ходе анализа секторов были получены следующие результаты (Таблица 4).

Таблица 4.

Распределение времени по методике «Колесо жизни»

№ п.п.	Занятие	Среднее кол-во часов
1.	Работа	45
2.	Домохозяйство	28

3.	Чтение литературы	3
4.	Занятия с детьми	15
5.	Просмотр телевизора	3-5
6.	Занятия физической культурой	6-10
7.	Телефонные разговоры	2
8.	Хобби	2
9.	Занятие собой	1
10.	Что-то другое.	1
	ИТОГО:	112 часов

Таким образом, из представленной таблицы видно, при анализе объема времени, затрачиваемого в течение недели, на различные виды деятельности, можно констатировать, что наибольшее количество времени женщины тратят на профессиональную деятельность. Второе место по объему времени занимает время, затрачиваемое женщинами на ведение домашнего хозяйства, далее следует время, затрачиваемое на занятия и воспитание детей.

Четвертое место занимает время, которое женщины тратят на занятия физической культурой.

Изучив особенности мотивационной структуры личности у женщин 30-40 лет и выявив, что занятия физической культурой занимают четвертое место по объему затрачиваемого времени на данный вид деятельности, мы приступили к исследованию мотивов занятий физической культурой.

2.3. Диагностика мотивов занятий физической культурой

Как уже говорилось выше, для изучения мотивов занятий физической культурой, нами были использованы две методики:

1. Методика «Мотивы занятия спортом и физической культурой» А.В. Шаболтаса.
2. Методика «Изучение мотивов занятий спортом и физической культурой» В.И. Тропникова.

При диагностике по методике А.В. Шаболтаса были получены следующие результаты (Таблица 5).

Таблица 5

Цифровые результаты по методике «Мотивы занятия спортом и физической культурой» А.В. Шаболтаса

№	Испытуемый	Мотивы занятия спортом и физической культурой									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ду	СП	РВ	пд	ГП
1	Алена	5	0	6	4	1	3	4	7	7	2
2	Оксана	5	4	9	3	6	6	0	2	8	3
3	Ирина	7	2	7	4	2	4	3	7	5	0
4	Евгения	7	0	5	0	0	3	6	8	8	0
5	Наталья	8	3	6	4	0	2	3	9	6	2
6	Елена	8	0	8	2	0	7	4	7	3	0
7	Ольга	7	4	8	3	1	5	4	6	7	1
8	Марина	6	9	9	1	0	5	4	6	8	3
9	Олеся	9	1	8	4	1	5	3	5	7	1
10	Инна	18	6	12	2	2	10	8	14	16	2
И	Светлана	12	6	12	8	0	16	18	4	12	2
12	Екатерина	7	4	8	3	1	5	4	6	7	1
13	Влада	5	0	6	4	1	0	4	7	7	2
14	Инга	5	4	9	3	6	6	0	2	8	3
15	Юлия	7	2	7	4	2	4	3	7	5	0

16	Валентина	7	0	5	0	0	3	6	8	8	0
17	Галина	8	п	6	4	0	2	3	9	6	2
18	Мария	8	0	8	2	0	7	4	7	3	0
19	Рената	7	4	8	3	1	5	4	6	7	1
20	Татьяна	6	2	9	1	0	5	4	6	8	3
21	Александра	9	1	8	4	1	5	3	5	7	1
22	Алла	18	6	12	2	2	10	8	14	16	2
23	Валерия	12	6	12	8	0	16	18	4	12	2
24	Лариса	10	4	5	7	8	4	2	6	8	6
25	Гузель	14	0	6	7	8	0	4	5	6	0

Получив цифровые данные по методике «Мотивы занятия спортом и физической культурой» А.В. Шаболтаса, мы приступили к количественному анализу полученных результатов, для чего нами был рассчитан среднеарифметический коэффициент по каждому из мотивов. В результате проделанной работы нами были получены следующие результаты (Таблица 6).

Таблица 6.

Среднеарифметические значения по шкалам методики «Мотивы занятия физической культурой» Шаболтаса

№	Мотив занятия физической культурой	Среднеарифметическое значение
1.	Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)	8,6
2.	Мотив социального самоутверждения (СС)	2,56
3.	Мотив физического самоутверждения (ФС)	7,96
4.	Социально - эмоциональный мотив (СЭ)	3,48
5.	Социально - моральный мотив (СМ)	1,72
6.	Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)	5,64

7.	Спортивно - познавательный мотив (СП)	4,96
8.	Рационально - волевой мотив (РВ)	6,68
9.	Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)	7,8
10.	Гражданско - патриотический мотив (ГП)	1,56

Таким образом, из приведенной диаграммы видно, что у женщин среднего возраста доминируют такие мотивы занятия физической культурой как мотив эмоционального удовольствия, мотив социального самоутверждения, мотив подготовки к профессиональной деятельности (в нашем случае, речь вероятнее всего идет не о подготовки к профессиональной деятельности, а о требованиях к физической форме, предъявленные определенными профессиями), рациональной - волевой мотив и мотив достижения успеха.

Далее нами было проведено тестирование по методике «Изучение мотивов занятий физической культурой» В.И. Тропникова. В результате проведенного тестирования и расчета среднеарифметического коэффициента по шкалам методики были получены следующие результаты (Таблица 7).

Результаты тестирования по методике «Изучение мотивов занятий физической культурой» В.И. Тропникова

№	Мотив занятия физической культурой	Среднеарифметическое значение
1.	Мотив общения	5,6
2.	Мотив познания	3,4
3.	Мотив материальных благ	0,8
4.	Мотив развития характера и психических качеств	5,3
5.	Мотив физического совершенства	8,7
6.	Улучшения самочувствия и здоровья	7,7
7.	Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений	5,9
8.	Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний	5,1
9.	Потребность в одобрении	4,3
10.	Повышение престижа	2,2

Для наглядной демонстрации полученных результатов представим диаграмму (Диаграмма 5).

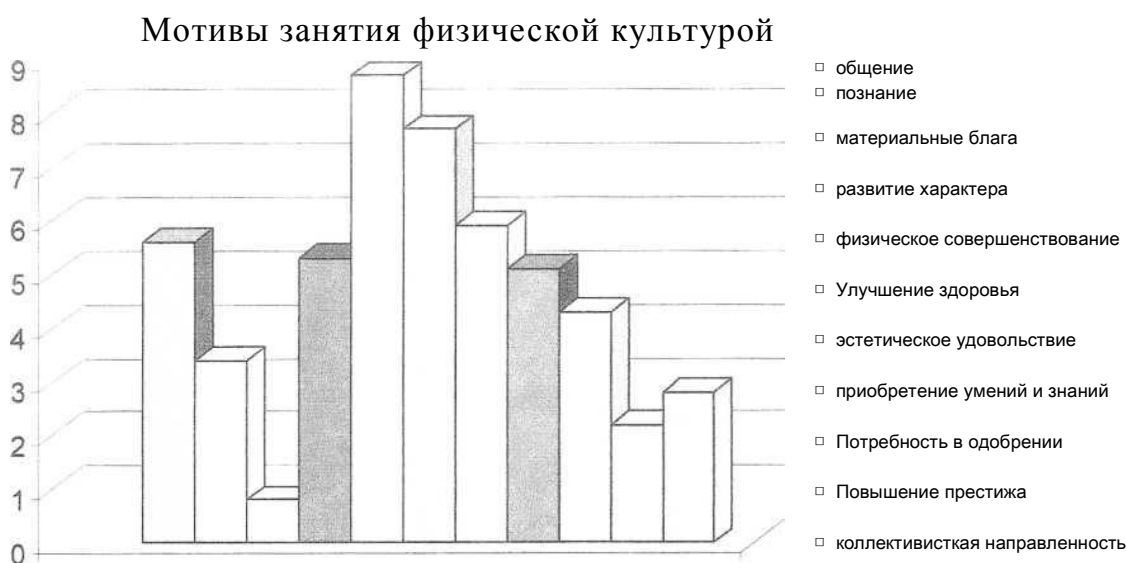


Диаграмма 5. Результаты тестирования по методике «Изучение мотивов занятий физической культурой» В.И. Тропникова

Таким образом, из приведенной выше диаграммы видно, что в группе женщин среднего возраста, занимающихся физической культурой в ФСК, доминируют такие мотивы как физическое совершенствование, улучшение здоровья, эстетическое удовольствие. Также ярко выражены такие мотивы занятия физической культурой как мотив общения, развитие характера и психических качеств, а также приобретение полезных для жизни умений и знаний.

В целях объективизации при полученных данных, нами был произведен сопоставительный анализ полученных результатов по методикам, изучающим мотивы занятия физической культурой. Для этого нами была составлена сводная таблица по используемым методикам.

Анализируя полученные данные, из сводной таблицы видно, что у женщин, занимающихся физической культурой, актуализированы такие мотивы как мотив физического совершенства, улучшение самочувствия и здоровья, а также получение эмоционального удовольствия (или же эстетическое удовольствие).

Если перевести полученные результаты сводной таблицы в процентное соотношение, то получается следующее

Таблица 8.

Процентное соотношение доминирования мотивов по используемым методикам

Методика «Диагностика мотивационной структуры личности»		
Потребность в творческой активности	Кол-во испытуемых	11
	% от общего числа	44%
Потребность в общении	Кол-во испытуемых	5
	% от общего числа	20%
Потребность в социальной полезности	Кол-во испытуемых	6

	% от общего числа	24%
Потребность в социальном статусе	Кол-во испытуемых	3
	% от общего числа	12%
Методика «Мотивы занятия физической культурой» ИТаболтаса		
Доминирует мотив эмоционального удовольствия	Кол-во испытуемых	10
	% от общего числа	40%
Доминирует мотив физического самоутверждения	Кол-во испытуемых	7
	% от общего числа	28%
Доминирует рационально - волевой мотив	Кол-во испытуемых	5
	% от общего числа	20%
Доминирует мотив необходимой физ-ры в профессиональной деятельности	Кол-во испытуемых	1
	% от общего числа	4%
Доминирует спортивно - познавательный мотив	Кол-во испытуемых	2
	% от общего числа	8%
Методика «Мотивы занятия физической культурой» Тропиикова		
Доминирует мотив общения	Кол-во испытуемых	3
	% от общего числа	12%
Доминирует мотив физического совершенства	Кол-во испытуемых	7
	% от общего числа	28%
Доминирует мотив эстетического удовольствия	Кол-во испытуемых	15
	%от общего числа	60%

Основываясь на результатах процентного соотношения доминирования мотивов по используемым в ходе исследования методикам, можно констатировать, что у женщин среднего возраста в мотивационной структуре личности актуализирована потребность в творческой активности (44% от общего числа). Также можно свидетельствовать о доминировании мотива

эмоционального удовольствия (40%) и мотива эстетического удовольствия (60%). Также из таблицы видно, что на втором месте в мотивации женщин 30-40 лет, занимающихся физической культурой, представлен мотив физического самоутверждения (28%) и мотив физического совершенства (также 28%).

Полученные результаты были подвергнуты статистическо-математической обработке. Основываясь на объекте, предмете и гипотезе исследования, мы решили выявить тесноту (силу) корреляционной связи между показателями личностного мотивационного профиля и показателей мотивов занятия физической культурой. Для этого мы использовали метод математической статистики как коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Учитывая тот факт, что ранговая корреляция может выполняться только при равном количестве массивов, а в методике "Мотивационная структура личности" массивы представлены 7 показателями, а в "Мотивы занятия физической культурой" массивы представлены 10 показателями, то для качественной обработки результатов при помощи ранговой корреляции Спирмена, нам необходимо было достичь одинакового числа массивов. Для этого нами был использован другой метод математической обработки результатов, а именно χ^2 -критерий Пирсона с целью сопоставления нескольких эмпирических распределений одного и того же признака. Сначала нами были рассчитаны χ^2 -критерий Пирсона для методики "Мотивационная структура личности", а затем были рассчитаны показатели по методике "Мотивы занятия физической культурой" Шаболтаса

Рассчитав χ^2 -критерий Пирсона, и получив два массива (по одному от каждой методики) мы смогли рассчитать коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Сформулируем статистическую гипотезу:

Но.' статистическая корреляция между переменной "Мотивационная структура личности" и переменной "Мотивы занятия физической культурой" не отличается от нуля.

Ні: статистическая корреляция между переменной "Мотивационная структура личности" и переменной "Мотивы занятия физической культурой" отличается от нуля.

Таблица 9.

Расчет коэффициента ранговой корреляции показателей личностного мотивационного профиля и показателей мотивов занятия спортом и физической культурой (n = 25)

№	Испытуемый	Переменная А: показатели мотивационного профиля личности		Переменная В: показатели мотивов занятий физической культурой		d	d ₂
		Показ-ль	ранг	Показ-ль	ранг		
1.	Алена	4,2481	7	13,561	4,5	2,5	6,25
2.	Оксана	7,073	12	14,866	5,5	6,5	42,25
3.	Ирина	1,221	1	12,899	3,5	-2,5	6,25
4.	Евгения	6,444	11,5	29,754	9,5	2	4
5.	Наталья	5,214	8,5	17,231	6,5	2	4
6.	Елена	4,443	7,5	26,382	8,5	-1	1
7.	Ольга	3,554	5	11,823	0	3	9
8.	Марина	3,699	6	17,814	7,5	-1,5	2,25
9.	Олеся	10,137	13	17,814		5,5	30,25
10.	Инна	5,5405	9	35,75	11	-2	4
11.	Светлана	4,688	8	35,76	11,5	-3,5	12,25
12.	Екатерина	2,9551	4	11,823	2	2	4
13.	Влада	2,5231	3	13,561	4,5	-1,5	2,25
14.	Инга	1,777		14,866	5,5	-4	16
15.	Юлия	2,685	3,5	12,899	3,5	0	0
16.	Валентина	2,1729	2	29,754	9,5	-7,5	56,25
17.	Галина	3,576	5,5	17,231	6,5	-1	1
18.	Мария	6,025	11	26,382	8,5	2,5	6,25
19.,	Рената	5,8194	10,5	11,823	2	8,5	72,25
20.	Татьяна	5,4607	10	17,814	7,5	2,5	6,25
21.	Александра	5,422	9,5	17,814	7,5	2	4

22.	Алла	3,125	4,5	35,75	11	-6,5	42,25
23.	Валерия	3,942	6,5	35,76	11,5	-5	25
24.	Лариса	2,412	2,5	8,28	1,5	1	1
25.	Гузель	4,2427	6,5	34,4	10,5	-4	16
			169		169	0	374

Таким образом, выявляется положительная корреляция результатов по переменным А и В, свидетельствующая о том, что между мотивационным профилем личности и мотивами занятия физической культурой существует взаимосвязь. Гипотеза Н] принимается: статистическая корреляция между переменной «Мотивационная структура личности» и переменной «Мотивы занятия физической культурой» отличается от нуля.

Выводы по второй главе

Таким образом, подводя итог практической части данного исследования, можно сделать ряд выводов, а именно:

- в мотивационной структуре личности женщин среднего возраста ведущими мотивами являются такие как творческая активность, социальная полезность, общение и общая активность.
- женщины, участвующие в данном исследовании, относят мотивы занятия физической культурой к мотивам общей активности и творческой активности.
- изучение объема времени, затрачиваемого на занятия физической культурой, показало, что из общего объема времени, затрачиваемого женщинами на различные виды деятельности, занятия физической культурой занимают четвертое место.
- при изучении мотивов занятий физической культурой по методике Шаболтаса выявилось доминирование таких мотивов занятий физической культурой как мотив эмоционального удовольствия, мотив социального самоутверждения, мотив подготовки к профессиональной деятельности (в

нашем случае, речь вероятнее всего идет не о подготовке к профессиональной деятельности, а о требованиях к физической форме, предъявляемые определенными профессиями), рациональный волевой мотив и мотив достижения успеха.

- по методике Тропникова доминируют такие мотивы занятия физической культурой как физическое совершенствование, улучшение здоровья, эстетическое удовольствие. Также ярко выражены такие мотивы занятия физической культурой как мотив общения, развитие характера и психических качеств, а также приобретение полезных для жизни умений и знаний.

- при обработке полученных данных с помощью методов математической статистики была выявлена положительная корреляция, свидетельствующая о том, что между мотивационным профилем личности и мотивами занятия физической культурой существует прямая взаимосвязь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день физически активный образ жизни, постоянные занятия физической культурой и спортом, направленные на сохранение, укрепление и развитие организменного здоровья и психологического здоровья, состоящего в нормализации психологических функций и прежде всего нормализации эмоционального состояния, предполагающего включение в профессиональную деятельность стенических эмоций, регулирующих и оптимизирующих профессиональную деятельность, становится популярным, модным и даже престижным, но, все еще недостаточно массовым явлением. Большое внимание ученых различных научных направлений исследуют факторы, которые бы способствовали повышению тенденции к здоровому образу жизни всех слоев и категорий населения. По единодушному мнению определяющими факторами здорового образа жизни и здоровья являются по существу два (не умаляя значения других) - это здоровое питание и физическая активность. Известно, что физическая активность и питание тесно связаны между собой.

Причем физическая активность играет огромную роль не, только в сохранении и укреплении здоровья, но и способствует расширению диапазона профессиональной и бытовой адаптации, усилению защитных функций организма, оказывает позитивное влияние не только на функциональные системы организма, но и на такие компоненты здорового образа жизни, как культура труда, профессиональной и бытовое общение, экологическую культуру и многие другие социальные факторы, определяющие профессиональный успех и достижение профессиональных целей.

Согласно психологическим исследованиям, доминирующим и системообразующим фактором, определяющим эффективность любого рода деятельности является мотивированность личности на реализацию этих видов деятельности. Формы направленности, к которым относят мотивы и мотивацию, обеспечивают устойчивость, целенаправленность деятельности и

поведения, включает механизмы возврата при срывах деятельности. Универсальная значимость мотивации для эффективности решения любого рода жизненных задач привлекает внимание ученых, занимающихся проблемами вовлечения и формирования мотивационной сферы у современного человека при пропаганде здорового образа жизни. Этой проблемой, требующей изучения смежными науками, занимались И.А. Васильев, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин, М.Ш. Магомед-Эминов, Х. Хекхаузен П.К. Анохин, А.С. Батуев, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, Э.М. Казин и многие другие.

Научных исследований, посвященных изучению мотивации к занятиям физической культурой и спортом с глубоким психологическим анализом, немного. Илларионов В.А. изучал специфику мотивации к занятиям физической культурой у человека среднего возраста. Ему удалось выделить основные мотивации людей среднего возраста к оздоровительным занятиям.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении места мотивов и мотивации к занятиям физической культурой и выявления их особенностей в мотивационной структуре личности женщин среднего возраста, а также изучения их специфики.

Проведенный теоретический анализ в исследовании мотивов занятий физической культурой в мотивационной структуре личности женщин среднего возраста позволил нам сделать ряд выводов, касающихся природы мотивов, мотивации.

Нами были изучены основные теории мотивации, существующие в психологической науке, представлены психологические особенности женщин 30-40 лет. Была детально изучена проблема мотивов занятий физической культурой.

Конечным результатом изучения этой проблемы явилась представленная и признанная в российской психологической и спортивной науке классификация мотивов занятий физической культурой.

Теоретический анализ изученной проблемы мотивов и мотивации, в том числе и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, позволяет нам заключить, что занятия физической культурой и спортом у женщин в возрасте 30-40 лет характеризуются осознанностью и целенаправленностью, как по отношению к смыслам деятельности, так и по отношению к собственному физическому образу и здоровью.

Это обусловлено такими результатами, что именно в исследуемый возрастной период женщина более всего стремится ощущать собственное тело, активно занимается коррекцией фигуры, которая чаще всего изменяется после рождения и формирует желаемое физическое Я. . Согласно данным литературы и полученным нами при опросе, это благотворно влияет на самооценку женщин этого возраста и способствует большей удовлетворенности жизнью.

Проведенное экспериментальное исследование, направленное на изучение мотивов занятий физической культурой и спортом, проводилось на выборке испытуемых - женщин в возрасте 30-40 лет, занимающихся физической культурой на базе физкультурно - спортивного комплекса «Здоровье».

Согласно полученным результатам, в мотивационной структуре личности женщин среднего возраста ведущими мотивами были: «творческая активность», «социальная полезность», «общение» и «общая активность». Женщины, привлеченные к данному исследованию, относили мотивы, направленные на занятия физической культурой к мотивам общей активности и творческой активности.

Изучение объема времени, затрачиваемого на занятия физической культурой, показало, что занятия физической культурой занимают четвертое место.

При изучении мотивов занятий физической культурой по методике Шаболтаса было выявлено доминирование таких мотивов, как мотив эмоционального удовольствия, мотив социального самоутверждения, мотив

подготовки к профессиональной деятельности (в нашем случае, речь вероятнее всего идет не о подготовке к профессиональной деятельности, а о требованиях к физической форме, предъявленные определенными профессиями, т.е. имиджу), рационально-волевой мотив и мотив достижения успеха. По методике Тропникова доминирующими явились такие мотивы, как физическое совершенствование, улучшение здоровья, эстетическое удовольствие. Также ярко выражены такие мотивы занятия физической культурой как мотив общения, развитие характера и психических качеств, а также приобретение полезных для жизни умений и знаний.

При проведении обработки полученных данных с помощью методов математической статистики выявилась положительная корреляция, свидетельствующая о том, что при повышении определенных мотивов занятий физической культурой происходит пропорциональное повышение соответствующих шкал в мотивационной структуре личности женщин среднего возраста.

Проведенное исследование, таким образом, является попыткой привлечь внимание к проблеме изучения мотивов занятий физической культурой у женщин среднего возраста.

Проведенное исследование носит прикладной характер и представляет практическую ценность для психологов, работающих с данным контингентом в учреждениях различной спортивной направленности, для тренеров, которые могут использовать полученные результаты при формировании мотивации к занятиям физической культурой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. - М.: Академический проект, 2001.
2. Азаров, В. Н. Структура импульсивного и рефлексивно-волевого стилей поведения [Текст] / В.Н. Азаров // Вопросы психологии. - 1988. - № 3.
3. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001.
4. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - Л.: ЛГУ, 1968.
5. Ананьев, В. А. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2006.
6. Ананьев, В. А. Психология здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
7. Апциаури, Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности [Текст] / Л.Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 1. - С. 12-14.
8. Асмолов, А. Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов. - М.: Просвещение, 1990.
9. Аткинсон, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Аткинсон. - М.: Университет, 2000. - 546 с.
10. Бабаева, Л., Чирикова, А. Женщины в бизнесе [Текст] / Л. Бабаева, А. Чирикова // Человек и труд. - 1995. - № 12.
11. Белёда, Р. В., Фотина, Л. А. Семья и здоровье [Текст] / Р.В. Белёда, Л.А. Фотина. - М.: Знание, 1984.
12. Бодалев, А. А., Столин, В. В. Общая психодиагностика [Текст] / А.А. Бодалев, В.В. Столин. - СПб.: Речь, 2006. - 440 с.
13. Большая медицинская энциклопедия [Текст] / Под. ред. Бородулина В.И. - М.: Рипол Классик, 2007. – 960 с.
14. Вилюнас, В. К. Теория деятельности и проблемы мотивации [Текст] / В.К. Вилюнас // А.П. Леонтьев и современная психология. - М.: МГУ, 1983.

15. Виттхен, Г. Энциклопедия психического здоровья [Текст] / Г. Виттхен. - М.: Алтейа, 2006. - 552 с.
16. Гармония здоровья [Текст] / Под ред. С.Ю. Юровского. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Годфруа, Ж. Что такое психология? [Текст] / Ж. Годфруа. - М.: Мир, 1996.
18. Гуревич, П. С. Психология [Текст] / П.С. Гуревич. - М.: Старик Ватулинг, 2005. - 720 с.
19. Джеймс, М., Джонгвард, Д. Рожденные выигрывать [Текст] / М. Джеймс, Д. Джонгвард. - М.: Прогресс, 1993.
20. Диагностика здоровья [Текст] / Под ред. Никифорова Г.С. - СПб.: Речь, 2007. - 950 с.
21. Дип, С., Сесмен, Л. Верный путь к успеху [Текст] / С. Дип, Л. Сесмен. - М., 1995.
22. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности [Текст] / О.П. Елисеев. - СПб.: Питер, 2007. - 512 с.
23. Ермолин, А. В. Возрастно-половые и типические особенности представленности в сознании структуры мотива [Текст] / А.В. Ермолин/ Автореферат ... канд. диссертации. - М.: МПУ, 1996. - 58 с.
24. Жариков, Е., Крушельницкий, Е. Для тебя и о тебе [Текст] / Е. Жариков, Е. Крушельницкий. - М.: Просвещение, 1991.
25. Ильин, Е. П. Мотивы и мотивация [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 512 с.
26. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 701 с.
27. Искусство быть здоровым [Текст] / Под ред. А.М. Чайковского. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
28. Ковалев, А. Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Ковалев. - М., 1970.
29. Кон, И. С. Социология личности [Текст] / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1967.

30. Котлярский, А. М., Афанасьев, А. П. Почему мы смотримся в зеркало? [Текст] / А.М. Котлярский, А.П. Афанасьев. - М.: Педагогика, 1991.
31. Кричевский, Р. Д., Дубовская, Е. М. Психология малой группы [Текст] / Р.Д. Кричевский, Е.М. Дубовская. - М.: Миг, 1991.
32. Кубышкин, М. Л. Психологические особенности мотивации социального успеха [Текст] / М.Л. Кубышкин. - СПб.: СПбГУ, 1997.
33. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Просвещение, 1975.
34. Либина, А. Психология современной женщины [Текст] / А. Либина. - М.: ПЕРСЭ, 2001.
35. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. - М., 1997.
36. Немов, Р. С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Просвещение, 1995.
37. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
38. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. - М., 1996.
39. Обуховский, К. Л. Психология влечений человека [Текст] / К.Л. Обуховский. - М.: Просвещение, 1998. - 232 с.
40. Петровский, А. В. Психология о каждом и каждому о психологии [Текст] / А.В. Петровский. - М.: РОУ, 1996.
41. Пичуев, В. П. Чтобы быть здоровой [Текст] / В.П. Пичуев. - М.: Знание, 1985.
42. Практическая психология в тестах [Текст]. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
43. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика Пресс, 1997.
44. Психология семьи [Текст] / Под ред. Р.Я. Райгородского. - Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2002.
45. Психология здоровья [Текст] / Под ред. Никифорова Г.С. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с.
46. Психология зрелости [Текст] / Р.Я. Райгородский. - Самара: Издательский дом БАХРАХ, 2003.

47. Психология профессионального здоровья [Текст] / Под ред. Никифорова Г.С. - СПб.: Речь, 2006. - 480 с.
48. Психология [Текст] / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990.
49. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер, 2000.
50. Сафиров, Г. Г., Сухаревский, Л. М. Жить не старея [Текст] / Г.Г. Сафиров, Л.М. Сухаревский. - М.: Знание, 1984.
51. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2004.
52. Степанов, С. Сценарий вашей судьбы [Текст] / С. Степанов. - СПб.: Питер, 2002.
53. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М., 1983.
54. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. - М.: Политиздат, 1990.
55. Холл, С. Келвин, Линдсей, Гарднер Теории личности [Текст] / Холл С. Келвин, Линдсей, Гарднер. - М.: РШФРА-М, 1997.
56. Шицкова, А. П., Новиков, Ю. В. Ключи к здоровью [Текст] / А.П. Шицкова, Ю.В. Новиков. - М.: Знание, 1984.