

Третий и четвертый вопрос предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься на занятиях физической культуры пилатесом и йогой соответственно.

Можно сделать вывод, что равный процент студентов (70–73%) желают заниматься данными направлениями физической культуры на занятиях.

Результаты этих вопросов представлены на рисунке 3 и рисунке 4

В пятом вопросе студентам необходимо было распределить направления физического воспитания: скандинавскую ходьбу, стретчинг, йогу и пилатес, по степени заинтересованности, которыми в первую очередь они хотели бы заниматься на занятиях физической культуры. Результаты, представленные на рисунке 5, отображают, что приоритетными направлениями, в которых заинтересованы студенты являются пилатес и стретчинг 35%.

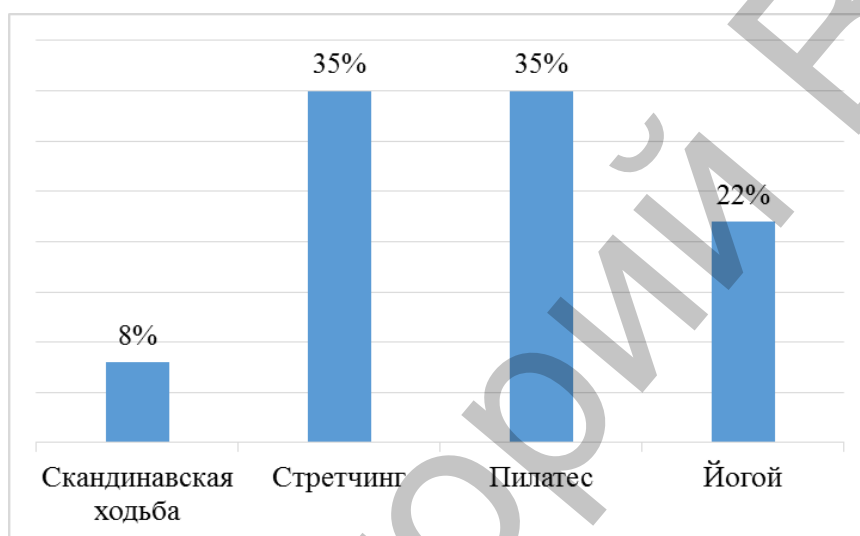


Рисунок 5. Результаты распределения направлений физического воспитания по степени заинтересованности

Заключение. Подводя итоги исследования, можно заметить, что наиболее приоритетными направлениями для студентов специальной медицинской группы являются направления, связанные с повышением гибкости тела, а также динамическим и статическим растягиванием мышц.

Таким образом, внедрение вышеперечисленных, и в особенности, приоритетных для студентов направлений в учебный процесс будет благоприятно влиять на физическое развитие и повысит их интерес к учебным занятиям.

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ КАК РЕШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ У МОЛОДЕЖИ

Л.В. Моисеева, И.Н. Пушкарева

Уральский государственный педагогический университет,
Факультет естествознания, физической культуры и туризма,
г. Екатеринбург, Российская Федерация, e-mail: inna.ru.80@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы мотивации современной молодежи к занятиям спортом.

Ключевые слова: молодежь, мотивация, занятия спортом, фитнес.

Молодое поколение – это не только будущее, оно «живое настоящее», и нам важно понять, насколько уже сегодня молодое поколение определяет содержание и характер будущего, насколько несет в себе «дух нового времени».

Все актуальней встают проблемы современной молодежи в наше время. Во всем мире, да и в России, в частности, у молодежи, меняются приоритеты. Вместо того, чтобы вести здоровый образ жизни, думать о семье, наше подрастающее поколение все чаще хочет выделиться за счет пагубных привычек, насилия и превосходства.

Развитие молодежной политики – одно из приоритетных направлений общества и государства на сегодняшний день. Спорт – это средство, которое позволяет развиваться и физически, и духовно, достигать новых вершин и самоутвердиться в жизни. Считается, что понятия «молодежь» и «спорт» не просто взаимосвязаны, они существуют в единой параллели [1].

Область исследования, которая является предметом рассмотрения, носит междисциплинарный и чрезвычайно многогранный характер. Рынок фитнес услуг, с точки зрения научного осмысления, практически не изучен, однако в современной отечественной науке накоплен определенный опыт. Несмотря на важность данной отрасли, теоретическая концепция услуг в России получила свое развитие и распространение далеко не сразу.

Цель исследования заключается в оценке мотивации представителей молодежи к занятию спортом.

Мотивация – комплекс императивных побуждений, к энергичности, образующихся в предоставленной психике под воздействием ее внутренних оснований и/или в ответ на раздражения и стимулы, приходящие из внешней среды, и определяющих направленность и содержание последующей энергичности субъекта (личности, группы) [3].

В психодиагностике мотивации выделяют 2 главные группы способов: прямые способы (анкеты, интервью, прямой вопрос, личные опросники) и проективные способы [2].

В базу прямых способов положена прямая оценка представлений человека о основаниях или же особенностях поведения, заинтересованностях и т.д. (когнитивная репрезентация). По данным методам можно судить скорее о “кажущихся мотивах”, причинных стандартах, ценностных ориентациях, чем о возможно деятельных мотивах поведения и работы. В опросниках предлагаются утверждения, касающиеся некоторых поведенческих данных, которые напрямую не соответствуют мотивам, но эмпирически связаны с ними. Ведущий дефект применения опросников – понижение объективности ответов по причине воздействия фактора социальной желательности или же защитной мотивации.

Проективные методы построены на анализе продуктов воображения и фантазии. Они основаны на исследованиях влияния мотивации на воображение и перцепцию. Проективные методы используются для диагностики глубинных мотивационных образований, особенно неосознаваемых мотивов [2].

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения, деятельности. Процесс теоретического осмысления явлений мотивации далек от своего завершения. Это отражается как в непрекращающемся росте публикаций на эту тему, так и в многозначности трактовок основных понятий этой области, таких, как мотив и потребность. Так, в отечественных работах мотив понимается и как осознанная потребность (Ковалев А.Г., 1965), и как предмет потребности (Леонтьев А.П., 1975) и отождествляется с потребностью (Симонов П.В., 1981).

В контексте различных теоретических подходов различаются и схемы анализа мотивации. В зарубежной психологии одной из наиболее влиятельных остается реактивная схема S-O-R (стимул-организм-реакция). Развитие когнитивной психологии привело к попыткам заменить мотивационные процессы информационными. Так, в атрибутивном

подходе Б. Вайнера, основанном на схеме S- когниция – R, мотивация сводится к промежуточному информационному процессу, а мотивы – к перцепции; тем самым теряется качественная специфика мотивационных образований.

Особенности мотивации используются в экспериментальных процедурах – через разные типы инструкций пытаются актуализировать разные типы и уровни мотивации в экспериментальной ситуации. К сожалению, в некоторых исследованиях этим и ограничиваются, тогда как необходима, диагностика индивидуально-психологических различий в силе «обобщенных мотивов», которые актуализируются в данной ситуации до использования инструкций. Это дает возможность более адекватно оценить уровень актуальной мотивации. Валидность диагностики мотива складывается как из валидности методики, так и из валидности диагностической ситуации, другими словами, из валидности всей экспериментальной процедуры диагностики. Не случайно Д. Маккелланд и Х. Хекхаузен, анализируя особенности экспериментальной процедуры измерения мотивов, указывают на необходимость превращения ситуации диагностики в контролируемый фактор. Если ситуация стандартизирована и является относительно одинаковой для всех испытуемых, то индивидуальные различия в уровне мотивации в нейтральной ситуации принимаются за индекс силы латентного мотива [4].

В результате многолетних исследований, проведенных большой группой исследователей, не только разработана одна из наиболее достоверных теорий мотивации, но и создан – на основе этой теории валидный и надежный инструмент для диагностики мотивов, входящих в структуру мотивации достижения: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи.

Материал и методы. Исследования мотивации достижений начали проводиться Д.С. Мак-Клелландом в середине прошлого века, в результате чего ему удалось выявить индивидуальные различия в мотивации достижений с помощью тематического апперцепционного теста (ТАТ) Г.А. Мюррея.

Необходимость подобного рода исследований определялась социализацией общества и ценностными ориентациями людей из разных социальных слоев. По Мак-Клелланду формирование мотивации достижений напрямую зависит от условий и среды воспитания и является побочным продуктом основных социальных мотивов.

Позже вопросами мотивации достижений занимались такие видные ученые, как Дж. Аткинсон, Н. Физер, Х. Хекхаузен и др. они заметили, что у ребенка произвольно появляются ранние формы деятельности достижения, вне зависимости от воспитательного воздействия взрослых.

Существуют различные методы для диагностики мотивации.

1. Прямые методы психодиагностики мотивационной сферы личности. В основе этих методов лежит прямая оценка представлений человека о причинах или особенностях поведения, интересах и т.д., хотя конкретные методики могут различаться по способам конструирования и по другим особенностям. По этим методам можно судить скорее о «кажущихся мотивах», причинных стереотипах, ценностных ориентациях, чем о реально действующих мотивах деятельности. Самый простой вариант такой методики – прямо спросить у человека, «почему» или «ради чего» нечто им делается или делалось в прошлом. Также могут быть использованы интервью, анкеты, когда человеку предлагается для выбора или оценки определенный перечень мотивов, потребностей, интересов и т. д. Поскольку ситуация является гипотетической, человеку бывает трудно ответить, как он поступил бы. Ответы на опрос подвержены сознательной или неосознанной фальсификации. Человек часто стремится к социально одобряемым ответам, т. е. на его ответы сильно влияет фактор социальной желательности.

«Список личностных предпочтений» А. Эдвардса (EPPS) является опросником, который измеряет силу потребностей. Опросник построен на основе вынужденного выбора

одного из пары утверждений. Итоговый индекс потребности выражает не абсолютную силу потребности, а силу этой потребности относительно других потребностей из перечня. А. Эдварде использовал метод вынужденного выбора, чтобы уменьшить влияние фактора социальной желательности.

«Форма по изучению личности» Д. Джексона (PRF) – это методика для измерения мотивационной сферы, построенная на теории мотивации Г. Мюррея. Опросник Джексона измеряет 20 мотивационных переменных. У Х. Хекхаузена мотивация определяется как побуждение к действию определенным мотивом. Мотивация понимается как процесс выбора из различных возможных действий, как процесс, регулирующий и направляющий действие на достижение специфических для данного мотива состояний и поддерживающий эту направленность.

«Опросник для измерения аффилятивной тенденции и чувствительности к отвержению» А. Мехрабиана, измеряет два обобщенных мотива: стремление к принятию (у автора называется аффилятивная тенденция) и страх отвержения (чувствительность к отвержению) Опросник состоит из двух шкал. Первая шкала содержит 26 пунктов, а вторая – 24 пункта. Шкалы оценивают, по мнению автора, в первом случае общие позитивные ожидания человека при установлении межличностного контакта, а во втором соответственно – негативные ожидания.

Опросник для измерения мотивации достижения (РАМ) того же автора имеет две формы: для мужчин и для женщин. Опросник построен на основе теории мотивации достижения Дж. Аткинсона. При подборе пунктов теста учитывались индивидуальные различия людей с мотивом стремления к успеху и избегания неудачи в поведении, определяемом мотивацией достижения. Рассматривались особенности уровня притязаний, эмоциональная реакция на успех и неудачу, различия в ориентации на будущее, фактор зависимости – независимости в межличностных отношениях. При конструировании теста был использован метод факторного анализа, и в окончательном варианте обе шкалы содержат по 26 пунктов. Эта методика очень популярна в различных странах и особенно часто используется при исследовании познавательных компонентов мотивации достижения.

2. Проективные методы. Эти методы построены на анализе продуктов воображения и фантазии. Они основаны на представлениях Фрейда о механизме проекции, а также на многочисленных исследованиях влияния мотивации на воображение и перцепцию. Проективные методы используются для диагностики глубинных мотивационных образований, особенно неосознаваемых мотивов. Эти методы сначала возникли в условиях клиники, но в дальнейшем стали интенсивно использоваться и в экспериментальной психологии.

Проективные методики многообразны. У нас в стране одна из модификаций, чаще всего используемая для выявления мотивации, ТАТ была создана Е.Т. Соколовой (1982) для диагностики мотивации подростка. Стимульный материал методики включает 20 сюжетных таблиц, которые предъявляются индивидуально в 2 сеанса по 10 таблиц. Тест выявляет потребность в эмоциональных контактах, в достижении, повинении, избегании наказания, агрессии. С целью апробации методики был использован контингент школьников с адаптивным поведением и подростков с социально отклоняющимся поведением.

Методику оценки интенсивности мотивации достижения в условиях влияния ситуационных факторов разработали Д Макклелланд и Дж Аткинсон. Экспериментальная процедура строится так, что создается шесть различных ситуаций для активизации различных уровней интенсивности мотивации достижения. После выполнения задания в экспериментальной ситуации испытуемые принимают участие в групповом тесте на творческое воображение (вариант ТАТ). Они составляют рассказы на основе четырех картинок некоторые из них взяты из ТАТ Мюррея, «оригинальные картинки» предъявляются в течение 20 с, затем испытуемые составляют по ним рассказы. В данном случае

подсчитывается категория "образа достижения" и выделяются другие категории: потребность в достижении, инструментальная активность, позитивное предвосхищение цели, негативное предвосхищение цели, внутреннее препятствие, внешнее препятствие, положительное эмоциональное состояние, отрицательное эмоциональное состояние.

Тест юмористических фраз (ТЮФ) – еще одна оригинальная компактная методика диагностики мотивационной сферы личности, соединяющая в себе достоинства стандартизированного измерительного теста и индивидуализированной проективной техники. Особенностью этой методики является специфический стимульный материал – юмористические фразы, – который позволяет экспериментально реализовать психодиагностические возможности метода тематической свободной классификации. Стимульный материал представляет собой текст из 80 юмористических фраз (афоризмов), из которых 40 фраз однозначно относятся к одной из 10 тем, а 40 фраз являются многозначными. Испытуемые в зависимости от собственной апперцепции усматривают в них то одну, то другую тему.

Сопоставление прямого (опросники) и косвенного (проективные методики) методов диагностики представляется весьма важным. Проективные методики обычно критикуют за трудность валидации, низкую надежность, отсутствие нормативных данных, влияние на результаты интерпретации личности экспериментатора. Многие из этих критических замечаний приобретают иное значение, когда эти методики используются как инструмент диагностики мотивационной сферы личности, а не диагностики личности в целом [4].

Многие проективные способы психодиагностики мотивации стандартизированы не только по процедурам, но и по системе интерпретации. Хотя эти методики характеризует низкая ретестовая надежность, однако они имеют высокую надежность кодирования. Спорные вопросы часто возникают из-за того, что методы психометрики, разработанные для опросников механически переносят на проективные методы. Для того чтобы ретестовая надежность была высокой, требуется, чтобы влияние ситуационных детерминант было минимальным (или вообще отсутствовало). Другая проблема возникает из-за отсутствия значимых корреляций между диагностикой одних и тех же мотивов посредством проективных методик и опросников. Д. Макклелланд, обсуждая эту проблему, относит опросники к респондентным методам, а проективные методики – к оперантным. В оперантном методе человек дает непосредственные, спонтанные ответы на неструктурированный стимул. Ни сам стимул, ни ответ испытуемого не контролируются экспериментатором. В отличие от этого, при респондентных измерениях стимулы специфичны, ответы узко ограничены. Макклелланд приходит к справедливому выводу о том, что респондентные и оперантные методы измеряют разные стороны мотивов. Выбор методов зависит от целей диагностики, от исследовательских задач, от того, какой аспект мотивации диагностируется. С проблемой диагностики мотивации психолог сталкивается практически всегда, если даже перед ним конкретно не стоит задача психодиагностики мотивации личности.

Итак, подводя итог вышесказанному, хочется еще раз отметить, что изучением мотивации достижения занимались и занимаются психологи разных стран. Методы изучения его достаточно условны и не объективны, но работы в этом направлении ведутся и приносят свои плоды [4].

Одним из элементов здорового образа жизни является активный образ жизни, который включает в себя спорт и физическую нагрузку. В частности, к этому элементу относится и фитнес. Систематические аэробные нагрузки являются наилучшей профилактикой многих заболеваний. Во время таких тренировок сердце и сосуды постоянно работают, и со временем адаптируются к увеличению нагрузки. Благодаря этому сердечно-сосудистая система тренированного человека работает согласованно и эффективно, снабжая кислородом все органы и ткани организма [5].

Одной из проблем современной молодежи можно выделить девиантное поведение или отклоняющееся поведение. Наиболее распространенными видами отклоняющегося поведения среди молодежи являются наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, суициды.

Чтобы проверить влияют ли занятия спортом на решение социальных проблем молодежи, было проведено анонимное анкетирование студентов старших курсов. В опросе приняли участие 50 студентов в возрасте 22–27 лет показало, что 55% респондентов занимаются спортом. Из них больше половины занимаются спортом 2 раза в неделю. 45% опрошенных совсем не занимаются физической активностью.

Данные опроса показали, что 64% опрошенных имеют никотиновую зависимость, 92% молодых людей употребляют алкоголь хотя бы по праздникам или раз в неделю и 42% опрошенных испытывают стресс.

Структура опроса позволила сделать выводы, что те молодые люди, который занимаются спортом, реже имеют никотиновую и алкогольную зависимость, реже испытывают стрессы.

Результаты и их обсуждение. Для оценки мотивации занятием физической культурой был выбран метод опроса. Базой для исследования был выбран фитнес клуб «BrightFit» по адресу г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, 22.

Сеть «BrightFit» включает в себя четырнадцать фитнес-клубов в центре города и крупных спальных районах. Можно выбрать клуб рядом с домом или работой и не тратить время на дорогу. Площадь клубов от 1300 кв.м. Светлые просторные залы, стильный лаконичный интерьер, ненавязчивая музыка создают приятную атмосферу для тренировок.

Сеть фитнес-клубов «BrightFit» предлагает более 50 фитнес-направлений и самое большое число групповых программ. В штат фитнес-клубов входит около 300 профессиональных тренеров, которые работают на результаты клиентов.

Общая площадь зала по адресу ул. Сыромолотова, 22 – 440 кв.м. В нем расположено все самое необходимое: кардио-тренажеры, силовое, грузоблочное оборудование. Ежедневно клуб посещают более 1000 клиентов.

Посетителям клуба было предложено ответить на вопросы опросного листа. В опросе приняли участие 50 клиентов данного фитнес клуба.

Заключение. Фитнес-индустрия в России появилась 20 лет назад, но только в последнее десятилетие замечено увеличение спроса на услуги, предоставляемые фитнес-центрами.

Специалисты прежде всего обращают внимание на отвлекающее значение спортивных занятий. Человек, регулярно выполняющий физические упражнения, старается не сочетать их с выпивками, так как алкоголь (даже принятый за день до тренировки) резко ухудшает физическое состояние тренирующегося, снижает эффект занятий и может привести даже к спазматическим явлениям.

Когда перед человеком стоит дилемма – укреплять свое здоровье (с помощью спорта) или подрывать его (потребляя алкоголь), он, если речь идет о человеке разумном, безусловно выберет первое, тем более что спорт дает большое моральное удовлетворение и эмоциональный подъем, а удовольствие от обильной выпивки весьма сомнительно.

Анализ литературных данных и результатов анкетирования и опроса позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день в России молодая индустрия фитнеса находится на стадии роста.

2. Опрос показал, что 55% респондентов занимаются спортом. Из них больше половины занимаются спортом 2 раза в неделю. Данные опроса показало, что 64% опрошенных имеют никотиновую зависимость, 92% молодых людей употребляют алкоголь хотя бы по праздникам или раз в неделю и 42% опрошенных испытывают стресс.

Структура опроса позволила сделать выводы, что те молодые люди, которые занимаются спортом, реже имеют никотиновую и алкогольную зависимость, реже испытывают стрессы.

3. Из данных опроса клиентов фитнес клуба «BrightFit» можно сделать вывод, что большинство клиентов фитнес клуба посещают его 2–4 раза в неделю. Основной мотивацией оказалось вести здоровый образ жизни и иметь красивое тело. И как показал опрос в 40% случаев мотивация спустя время меняется.

Больше половины респондентов были бы готовы посещать фитнес клуб чаще если бы по стоимости он был доступнее и было бы больше разнообразия групповых тренировок.

4. В связи с этим, были разработаны рекомендации для данного фитнес клуба для привлечения молодежи к спорту.

Предположение гипотезы подтвердило факт положительного влияния спорта на решение социальных проблем молодежи, таких как алкоголизм, никотиновая зависимость и стресс.

Литература

1. Григорьев, В.И., Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб., 2010. – С. 30–33.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин – СПб., 2003. – с. 46;
3. Косолапов, Н.А. Социальная психология и международные отношения / Н. А. Косолапов / Ин-т международные экономики и международных отношений АН СССР. – М., 1983. –104 с.
4. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – М., 2011. – 145 с.
5. Уколова И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России / И.В. Уколова // Вологда. 2009. № 3. – 252 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А.А. Муравьев, П.Н. Рязанцев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
г. Орел, Российская Федерация, e-mail: gracheva-o.98@yandex.ru

В статье рассмотрены основные проблемы актуализации значимости занятий физической культурой и спортом среди студентов, предложены средства их практического решения. Изучено влияние внешних факторов на формирование интереса студентов к занятию спортом и физической культурой.

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье, физическая подготовленность.*

В настоящее время приоритетным становится повышение роли физической культуры и спорта в укреплении и сохранении здоровья человека. Отечественные исследования свидетельствуют о низком уровне здоровья студентов, низкой заинтересованности в занятиях физической культурой, низком уровне физической подготовленности. С ускорением темпа жизни современного общества, развитием науки и техники учебная деятельность студента становится все более интенсивной и напряженной. В связи с чем, повышается и значение физической культуры. Занятия обучающихся физической культурой и спортом способствуют формированию личностных качеств студента, оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения. Следовательно, появляется необходимость повышения интереса студентов к спорту и физической активности.