

ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Морозова Е. В., Уварова М. Ю.

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
E-mail: morozovaliza96@mail.ru*

За последние несколько лет значительно возрос интерес к спорту: люди стали активно посещать различные спортивные клубы, студии, школы. К сожалению, как показывает исследование Всероссийского центра изучения общественного мнения, в зрелом возрасте интерес к спортивной деятельности не так высок. В связи с этим возникает вопрос о спортивной мотивации людей данной возрастной категории. Нельзя не отметить, что проблема спортивной мотивации людей зрелого возраста является недостаточно проработанной и малоизученной, что, несомненно, наделяет актуальностью наше исследование.

В нашей работе под спортивной мотивацией мы понимаем совокупность определенных структурных компонентов, которые побуждают человека проявлять активность в спортивной деятельности. В качестве структурных компонентов выступают мотивы, как непосредственные побудители к деятельности, а также ценностные ориентации, которые, по-нашему мнению, оказывают влияние на доминирование тех или иных мотивов спортивной деятельности.

Зрелым возрастом большинство исследователей считают наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных и физических способностей личности. Многие авторы (А. Реан, Е. А. Кедярова, М. Ю. Уварова и др.) подразделяют зрелость на три этапа – раннюю, среднюю и позднюю [1]. В нашей работе мы обратим особое внимание на период средней зрелости, границы которой, по мнению А. Реана, определяются от сорока до шестидесяти лет. На данном возрастном этапе в организме человека начинают происходить закономерные физиологические изменения, к которым ему приходится приспосабливаться: ухудшается зрение, замедляются реакции. Кроме того, в этом возрасте у многих впервые начинают появляться проблемы со здоровьем. Стоит отметить, что представители среднего зрелого возраста пребывают в состоянии угасания не только физических сил, но и находятся в процессе переосмысления своих жизненных ценностей.

Исходя из вышесказанного, мы предполагаем, что основной ценностной ориентацией людей, находящихся на этапе средней

зрелости является психическое и физическое здоровье, а доминирующим мотивом – улучшение самочувствия и поддержание, укрепление здоровья.

Для исследования были выбраны следующие методики: «Исследование ценностных ориентаций» (М. Рокич), «Изучение мотивов занятий спортом» (В. И. Тропников).

В исследовании приняли участие 30 человек (15 мужчин, 15 женщин) от 40 до 60 лет. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба.

По результатам, полученным по методике «Исследование ценностных ориентаций» было выявлено, что у 90 % испытуемых такая ценность, как «здоровье», занимала одно из доминирующих мест (от 1 до 3 ранга), у 80 % респондентов «свобода» как ценность также являлась одной из главных. Кроме этого, 70 % испытуемых считают «развитие», т. е. постоянное духовное и физическое совершенствование, немаловажной ценностью в жизни.

Анализ полученных данных по методике В. И. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом» показал, что доминирование мотива поддержания и укрепления здоровья прослеживалось почти у 94 % испытуемых (28 человек), мотива развития характера и психических качеств у 84 % испытуемых (25 человек), а мотив физического совершенствования у 70 %.

Таким образом, по результатам проведенного нами исследования, можно заключить, что главными ценностными ориентациями у людей среднего зрелого возраста выступают здоровье, свобода и развитие, а доминирующими мотивами в выборе спортивной деятельности выступают укрепление и поддержание здоровья, развитие характера и психических качеств, а также мотив физического совершенствования.

В ходе дальнейшего исследования мы планируем установить, насколько тесно связаны показатели этих структурных компонентов спортивной мотивации, проведя корреляционный анализ. Кроме этого, наша работа будет направлена на выявление особенностей спортивной мотивации на этапе зрелого возраста.

Литература

1. Кедярова Е. А., М. Ю. Уварова Психология развития личности : учеб. пособие. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2012. 177 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2002. 512 с. (Серия «Мастера психологии»).