

ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/71002140/#help>. – Дата обращения 01.12.2015.

3. Барабанов, А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения / А.Г. Барабанов. – М. : ФОН, 1995. – 486 с.

REFERENCES

1. *Order of the Ministry of education and science of the Russian Federation of August 7, 2014 № 935 "On approval of the Federal state standard of higher education in the field of training 49.03.01 Physical education (bachelor's level)"*, available at: <http://base.garant.ru/70743708/>

2. *Order of the Ministry of education and science of the Russian Federation of April 8, 2015 № 376 "On approval of Federal state educational standard of higher education in the field of training 49.04.01 Physical education (master's level)"*, available at: <http://base.garant.ru/71002140/#help>.

3. Barabanov, A.G. (1995), *Higher physical education. Problems and solutions*, publishing house PHON, Moscow.

Контактная информация: yanverovna@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.12.2015

УДК 796.034.2

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЖЕНЩИН-ПЕДАГОГОВ

Анна Сергеевна Орлан, преподаватель,

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В статье представлены результаты проведенных автором исследований по проблеме мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой женщин-педагогов возрастного диапазона 45-55 лет. Включение в программу исследований комплекса, состоящего из двух видов анкетирования, основанных на методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича и ранжировании по степени важности факторов, определяющих мотивацию, позволило определить основные мотивационно-ценностные ориентиры к занятиям оздоровительной физической культурой женщин. Это дало основание для выбора двигательных систем данной категории занимающихся.

Ключевые слова: мотивация, ценностные ориентиры, занятия оздоровительной физической культурой, анкетирование, ранжирование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p173-177

MOTIVATIONAL VALUE ORIENTATIONS AMONG THE WOMEN-TEACHERS TO PRACTICE WELLNESS PHYSICAL CULTURE

Anna Sergeevna Orlan, the teacher,

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd

Annotation

The article presents the results of the author's research on the problem of motivation to practice the health-improving physical culture among the female teachers with age range from 45 to 55 years. Inclusion in the program of studies of the complex consisting of two types of questionnaire based on the methodology of value orientations study by M. Rokich and ranking by importance of the factors determining motivation, has allowed identifying the main motivational values to the classes of recreational physical culture among the women. It gave the basis for the selection of motor programs for this category involved.

Keywords: motivation, value orientations, health physical education practice, questionnaire, ranking.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество получило в пользование большой набор современных «гаджетов», систем и приборов, позволяющих человеку управлять ими в длительном стати-

ческом положении, что в свою очередь оказало негативное влияние на его здоровье, проявляющееся в виде различных физиологических, сомато-психических отклонений, а также гиподинамии, как следствия освобождения человека от физического труда. Особенности профессиональной деятельности педагогов (длительное статическое положение, нервные перегрузки, ограниченность пространства помещений, разнородность контингента общения, голосовое напряжение, домашняя подготовка к занятиям и проверка тетрадей учащихся) в сочетании с современными учебными приспособлениями неотвратимо приближают их к профессиональным заболеваниям опорно-двигательного и мышечно-связочного аппаратов, сердечно-сосудистой, респираторной систем. Что же касается женщин-педагогов возрастной категории 45-55 лет (период пред менопаузы), а они составляют более 60% от общего числа работающих в образовательной сфере, занятия оздоровительной физической культурой должны стать нормой их здорового образа жизни и профессионального долголетия.

Представительство исследуемой проблемы мотивационно-ценностных отношений в деятельности и поведении весьма обширно. Современное информационное пространство (телевидение, радио, интернет) активно призывают население к занятиям всевозможными двигательными системами, пропагандируя здоровый образ жизни. Однако петлом в сознании людей в сторону активных занятий физической культурой возникает чаще при наличии проблем со здоровьем, когда неотвратимо врачебное вмешательство.

Для выяснения интересующей нас проблемы – мотивации к занятиям физической культурой, респондентам было предложено пройти анкетирование, состоящее из двух заданий. Первая часть задания – анкетирование по распространенной в настоящее время методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанной на прямом ранжировании списка ценностей. Во второй части задания респондентам было предложено про ранжировать по степени важности четыре фактора, определяющих мотивацию занятий оздоровительной физической культурой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В анкетировании приняли участие 60 женщин-педагогов различных образовательных учреждений города Волгограда в возрасте от 40 до 60 лет.

Для выполнения первого задания респондентам был предложен список номинаций ценностей в виде карточек (по М. Рокичу), которые необходимо распределить по порядку значимости. За основу были взяты 10 терминальных ценностей – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться (таблица 1).

Таблица 1

Терминальные ценности (по М. Рокичу)

Карточка 1 – активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
Карточка 2 – здоровье (физическое и психическое);
Карточка 3 – интересная работа;
Карточка 4 – общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
Карточка 5 – познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
Карточка 6 – продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
Карточка 7 – развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
Карточка 8 – развлечения (приятное, необременительное время препровождение, отсутствие обязанностей);
Карточка 9 – счастливая семейная жизнь;
Карточка 10 – уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Анализ полученных результатов показал, что карточку № 2 «Здоровье (физическое и психическое)» на первое место поставили все 60 респондентов (100%), что без сомнений подтверждает факт необходимости разработки общедоступных систем оздоровительных занятий массовой физической культурой и вовлечение в эти занятия широких

слоев населения.

Второе место было представлено карточкой №9 «Счастливая семейная жизнь» – 53 респондента отдали ей предпочтение (88%). Забота о членах семьи, перенос части семейных проблем на свои плечи – всегда было отличительной особенностью представительниц педагогической профессии.

Третье место по степени значимости было присвоено карточке № 1 «Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) – 48 респондентов (80%). Это, скорее всего, указывает на профессиональную загруженность представительниц этой профессии и ограниченность их возможности активного включения в широкий спектр социальных преимуществ (посещение театров, кино, выставок, выезды на и экскурсии и т.д.).

Четвертое по значимости место заняла карточка № 3 «Интересная работа» – 46 женщин определили эту позицию, что составило 76,6%. Профессиональное «выгорание» как феномен был введен в понятие еще в 1974 году американским психиатром Х. Фрейдбергером и означает длительное переживание человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации. Возможно, что часть респондентов переживают эту ситуацию.

Пятое место определено карточкой № 8 «Развлечения (приятное, необременительное время препровождение, отсутствие обязанностей)» – 32 респондента выделили эту ценность, что составило 53%. Как было отмечено ранее, особенность педагогической профессии, несомненно, вызывает у большей части ее представительниц желание переключиться на другой вид деятельности, связанный, скорее всего, с активным отдыхом.

Шестое место было отдано карточке № 4 «Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)» – 30 женщин выбрали эту ценность, что в свою очередь составило 50%. Для работников сферы образования, немаловажно, личным примером оказывать воспитательное и образовательное воздействие на большую разноплановую аудиторию (учащиеся, родители, коллеги и т.д.), что в свою очередь способствует самовоспитанию и самосовершенствованию.

Седьмое место заняла карточка № 10 «Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)» – 23 респондента выбрали ее, что составило 38,3%. Возрастной диапазон респондентов дает основание предполагать, что многие, имея 20 и 30 летний стаж работы, данную ценность воспринимают как профессиональное качественное проявление.

Восьмое место предоставлено карточке № 6 «Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)»; 20 опрошенных выбрали эту ценность, что составило 33%.

Девятое и десятое место поделили карточки: №7 – «Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)» и №5 «Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)» – по 18 респондентов выделили эти ценности, что составило 30% (рисунок 1).

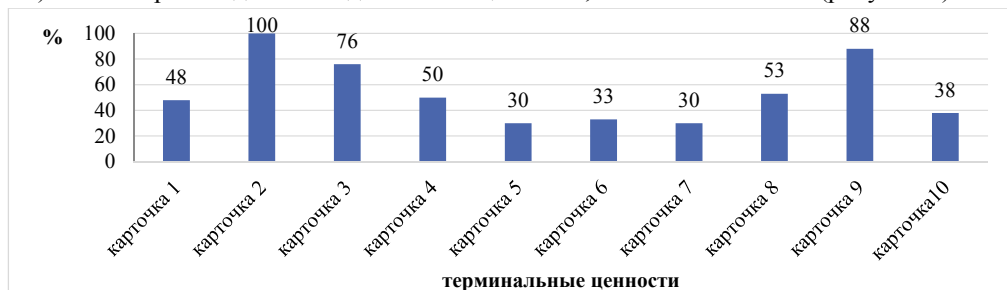


Рисунок 1. Приоритетное распределение терминальных ценностей женщинами-педагогами

Вторая часть задания была направлена на определение мотивов женщин-педагогов к занятиям оздоровительной физической культурой, в связи с чем респондентам было предложено, как и в первом задании, распределить по степени важности для них четыре фактора, определяющих мотивацию (рисунок 2).

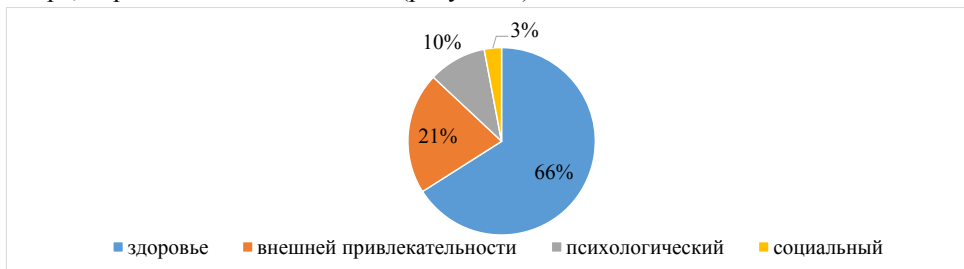


Рисунок 2. Факторы, определяющие мотивы женщин-педагогов к занятиям оздоровительной физической культурой

Представленный фактический материал, отраженный в диаграмме, свидетельствует, что 66 % респондентов основным фактором назвали фактор «здоровье», который характеризуют такие мотивы как:

- сохранение и улучшение общего физического состояния организма;
- нормализация деятельности сердечно-сосудистой и респираторной систем;
- улучшение состояния опорно-двигательного и связочно-мышечного аппарата.

Вторую строчку в рейтинге ранжирования – 21% было определено «внешней привлекательности», как-то:

- снижение массы тела за счет регулярных физических нагрузок;
- коррекция фигуры под воздействием индивидуально подобранных упражнений.

Третью по значимости позицию занял «психологический» фактор – 10%, имеющий такие мотивы, как:

- снятие эмоционального и психического напряжения;
- стрессоустойчивость;
- улучшение настроения, получение удовольствия от занятий физическими упражнениями.

«Социальный» фактор респонденты разместили на 4 позицию – 3%, выраженный мотивами:

- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений);
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- расширение круга знакомых и друзей.

ВЫВОД. В ходе проведенного исследования выявлены мотивы и определены ценностные ориентиры женщин – педагогов к занятиям оздоровительной физической культурой, что подтверждает факт необходимости разработки общедоступных систем оздоровительных занятий массовой физической культурой и вовлечение в эти занятия широких слоев населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никифоров, Г.С. Психология здоровья : учебник для вузов / Г.Н Никифоров. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада / Виленский М.Я. – М., 1990. – 84 с.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 288 с.
4. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

REFERENCES

1. Nikiforov, G.S. (2003), *Health Psychology: textbook for high schools*, Peter, St. Petersburg.
2. Vilensky, M.Ya. (1990), *Formation of physical culture personality of the teacher in the process of training*, dissertation, Moscow.
3. Ilyin, E.P. (1987), *Psychology of physical education*, Prosvescheniye, Moscow.
4. Piloyan, R.A. (1984), *Motivation of sports activity*, FIS, Moscow.

Контактная информация: aorlan@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2016

УДК 796.04:330.1

О ВЫБОРЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Анна Алексеевна Паульс, доцент,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В данной статье рассматриваются проблемы адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру в современных рыночных условиях. Приводится сравнительная характеристика упрощенной и патентной систем налогообложения, как основы создания собственного бизнеса.

Ключевые слова: налогообложение, окончание спортивной карьеры, экономика, бухгалтерский учет, физическая культура, спорт.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p177-181

ABOUT THE CHOICE OF FIELD OF ACTIVITY AFTER COMPLETION THE SPORTS CAREER

Anna Alekseevna Pauls, the senior lecturer,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

This article considers the problems of adaptation of the athletes who have finished the sports career in the modern market conditions. The comparative characteristics of the simplified and patent systems of the taxation as bases for starting own business have been provided.

Keywords: taxation, end of sports career, economy, accounting, physical culture, sport.

После завершения спортивной карьеры многие спортсмены сталкиваются с проблемами адаптации в современных рыночных условиях, реализации своих знаний, умений, опыта и навыков в качестве тренера, организации собственного спортивного клуба или секции. Дальнейшая карьера спортсменов может развиваться по нескольким направлениям: это трудоустройство в качестве наемного работника в существующие спортивные организации (спортивные клубы и секции, фитнес клубы, спортивные детские юношеские школы, школы олимпийского резерва и т.п.), регистрация в качестве индивидуального предпринимателя, и в этом качестве аренда места для проведения тренировок в уже действующих клубах, либо третий путь, самый непростой, но и самый интересный – это создание собственного спортивного клуба, т.е. организация собственного бизнеса либо в качестве все того же индивидуального предпринимателя без образования юридиче-