

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/168692>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. Теоретические аспекты изучения мотивации к двигательной активности у людей пожилого возраста 5

1.1. Содержание понятия «мотив», «мотивация» и особенности мотивации двигательной активности 5

1.2. Особенности развития лиц пожилого возраста 13

Глава 2. Методы и организация исследования 21

2.1. Методы исследования 21

2.2. Организация исследования 24

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 25

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40

ПРИЛОЖЕНИЕ.....46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Улучшение социально-экономических условий и увеличение доступности медицинской помощи обусловили рост продолжительности жизни в России. В связи с этим категория населения, относимая к возрастной группе пожилых людей, также возросла и продолжает расти. Поэтому на государственном уровне решаются задачи по улучшению качества жизни данной категории граждан. Ведущим направлением, обеспечивающим качество жизни населения страны пожилого возраста, выступает вопрос о сохранении и укреплении здоровья.

Улучшение состояния здоровья человека является одним из основных требований научно-технического прогресса и важнейшим социально-экономическим условием развития общества. Но на современном этапе развития мы, к сожалению, наблюдаем резкое снижение иммунитета человека к различным заболеваниям, число людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата увеличивается с каждым днем. Возросло количество инфекционных заболеваний, которым подвержено все больше граждан.

В современной жизни при повышении интенсивности интеллектуального труда наблюдается увеличение удельного веса гипокинезии и гиподинамии, что бесспорно неблагоприятно отражается на здоровье, как мужчин, так и женщин.

В связи с этим, мы полагаем, что обеспечение активного долголетия и роста продолжительности жизни россиян 55-75 лет лежит в русле внедрения специальных программ физкультурно-оздоровительной направленности.

Сказанное актуализирует обращение к следующей теме в качестве темы для выпускной квалификационной работы: «Исследование мотивации к двигательной активности у людей пожилого возраста».

Объект исследования: двигательная деятельность людей пожилого возраста

Предмет исследования: мотивация к двигательной активности у людей пожилого возраста.

Целью исследования является повышение мотивации пожилых людей к двигательной активности.

Задачи исследования:

- установить современное состояние вопроса мотивации двигательной активности у людей пожилого возраста;
- выявить особенности организации и проведения занятий с лицами пожилого возраста;
- подготовить программу занятий для пожилых людей.

Гипотеза исследования состоит в том, что если разработать и применить рациональный комплекс упражнений с лицами пожилого возраста, то можно повысить уровень мотивации к занятиям физической активностью.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения мотивации к двигательной активности у людей пожилого возраста

1.1. Содержание понятия «мотив», «мотивация» и особенности мотивации двигательной активности

В кругу представлений, используемых в психологической науке для анализа побудительных моментов человеческого поведения, основополагающими являются понятие «мотив» и «мотивация».

Каждый вид поведения можно интерпретировать, отталкиваясь как от внутренних, так и от внешних причин. К первым можно отнести психологические параметры субъекта поведения (его мотивы, потребности, намерения, цели, желания и интересы), а ко вторым – ситуации и условия, в которых происходит его деятельность, иными словами стимулы, которые проистекают из сформировавшейся ситуации.

Под потребностью мы будем понимать испытываемую людьми нужду устранения отклонений от характеристик жизнедеятельности, которые являются наилучшими для него как для биологического существа, личности и индивида [32].

Согласно мнению В.Н. Мясищева [25], потребность – это отношение личности, которое переживается как противоречие и которое выступает движущей силой его поведения.

Потребности – это источник активности существ, это генетические программы, которые ориентированы на исследование окружающей его действительности. Чем выше число потребностей у живого организма, тем его поведение активнее, тем шире распространение его вида, тем он более конкурентоспособен в борьбе за жизнь. Из всех живых организмов, которые существуют на планете Земля, максимальное число потребностей присуще человеку.

В ходе развития всех потребностей можно выделить два следующих этапа:

- первый этап – это период от зарождения потребности до первой встречи с предметом, способным удовлетворить данную потребность;
- второй этап – это период после этой встречи [10].

Как правило, для индивидуума потребность на первом этапе носит неявный и «не расшифрованный» характер. Им может испытываться некоторая напряженность, однако при этом он не осознает, чем вызвано данное состояние. В поведении человека это состояние проявляется через волнение, либо постоянный поиск чего-либо. В ходе этой поисковой деятельности обычно происходит встреча потребности и ее предмета, которая и завершает первый этап «жизни» потребности. Процесс «узнавания» потребностью своего предмета получил название «опредмечивание потребности». В его акте происходит формирование мотива. Именно поэтому в общей психологии мотив обозначается либо как опредмеченная потребность, либо как предмет потребности. Именно через мотив происходит уточнение и детализация потребности, он становится понятным индивиду.

Понятие «мотивация» имеет более широкий характер, нежели чем понятие «мотив».

В современной психологической науке слово «мотивация» применяют двояко:

- как очерчивающую совокупность факторов, которые обуславливают поведение, т.е. мотивы, потребности, намерения, цели, стремления и многое другое;
- как характеристику процесса, стимулирующего и поддерживающего поведенческую активность на конкретном уровне [4].

Мотивация позволяет прояснить целеустремленность действия, стойкость и структурированность целостной деятельности, которая ориентирована на достижение конкретного результата.

Если рассматривать мотивацию в узком смысле слова, то можно сказать, что мотивация – это действия побуждающие человека к труду, которые направлены на достижение поставленных целей и результатов, реализацию своих интересов.

Ключевую позицию в теории мотивации занимает понятие «мотив». В общем смысле, мотив представляет собой одно из понятий, отображающих область побуждения субъекта к деятельности (наряду с потребностями, пристрастиями, установками, эмоциями, инстинктами). Демонстрирует тенденцию подкрепления и повышения индивидуального уровня деятельности в разных областях активности человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Психология человеческой жизни : исследования геронтопсихологии / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 2012. – 224 с.
2. Александрова, М.Д. О законах геронтогенеза / М.Д. Александрова // Психология развития : хрестоматия / ред. А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. – М. : ЧеРо : Омега-Л, 2015. – С. 452–454.
3. Анцыферова, Л.И. Психология старости : особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2011. – Т. 22. – № 3. – С. 86–99.
4. Вартанов, А.В. Эмоции, мотивация, потребность в филогенезе психики и мозга / А.В. Вартанов, И.И. Вартанова // Вестник Московского университета. Сер.14: Психология. – 2015. – № 3. – С. 20–35.
5. Венгерова, Н.Н. Двигательная активность женщин зрелого и пожилого возраста / Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова // European Social Science Journal. – 2017. – № 9. – С. 183–188.
6. Возрастная психология / Т.П. Авдулова и др. ; ред. Т.Д. Марцинковская. – М. : Академия, 2011. – 329 с.
7. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология / О.Б. Дарвиш ; под ред. В.Е. Ключко. – М. : Владос-Пресс, 2013. – 264 с.
8. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М. : Советский спорт, 2010. – 162 с.
9. Значение занятий адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста / Н.Н. Мелентьева, А.С. Лопухина, Н.С. Сверкунова, В.Н. Тараторина // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – № 1-1. – С. 248–258.
10. Кожаринов, М.Ю. Типы мотивации / М.Ю. Кожаринов // Учитель в школе. – 2019. – № 4. – С. 66–69.
11. Койсман, Л.А. Физическая культура и спорт в социальной реабилитации пожилых людей : монография / Л.А. Койсман, М.В. Канделя ; Минобрнауки России, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема». – Биробиджан : ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2017. – 109 с.
12. Колоколов, О.В. Боль, падение, ограничение двигательной активности и недостаточность питания как взаимосвязанные факторы риска инвалидизации лиц пожилого возраста : возможности коррекции / О.В. Колоколов, Е.А. Салина, А.М. Колоколова // РМЖ. – 2020. – Т. 28. – № 8. – С. 30–36.
13. Краснова, О.В. Психология старости и старение / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М. : Академия, 2013. – 413 с.
14. Кривенков, А.А. Влияние занятий разными видами физических упражнений на двигательную активность людей пожилого возраста / А.А. Кривенков, Т.К. Ким // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 165–168.
15. Кузьменко, Г.А. Мотивационно-ценностный компонент в структуре проявления и развития интеллектуальных способностей подростков-спортсменов / Г.А. Кузьменко // Преподаватель XXI век. – 2011. – № 2. – Ч. 1. – С. 76–88.
16. Кузьмин, Е.Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко, Г.Л. Драндров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 57–61.
17. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология : Развитие человека от рождения до поздней зрелости / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : Сфера, 2011. – 463 с.
18. Лемиш, В.В. Геронтокультура как социально-психологический феномен / В.В. Лемиш // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – №148. – С. 34–44. (Пекк)
19. Лобанова, А.М. Мотивация / А.М. Лобанова // Справочник секретаря и офис-менеджера. – 2019. – № 9. – С. 22–28.
20. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд ; науч. ред., пер. Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2017. – 672 с.
21. Марцинковская, Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте / Т.Д. Марцинковская // Психология зрелых возрастов : хрестоматия / сост. И.В. Шаповаленко. – М. : АНО ПЭБ, 2018. – С. 568–572.
22. Методические аспекты повышения двигательной активности пожилых людей посредством оздоровительной ходьбы / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина, Е.А. Поздышева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 5-3 (24). – С. 20–22.
23. Миронова, М. Мотивация как личное переживание / М. Миронова // Справочник по управлению персоналом. – 2019. – № 11. – С. 8–9.
24. Мякотных, В.В. Характеристика психологического статуса лиц зрелого и пожилого возраста с различными режимами двигательной активности / В.В. Мякотных, И.А. Зайцев // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 1 (19). – С. 164–168.
25. Мясищев, В.Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. – М. : МПСИ ;

Воронеж : МОДЭК, 2014. – 400 с.

26. Овчинникова, Л.В. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста / Л.В. Овчинникова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 8-2. – С. 100-102.
27. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста : направленность, содержание, методики : монограф. / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев ; под ред. О.Н. Степановой ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет». – М. : МПГУ, 2017. – 198 с.
28. Панина Н.В. Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера : автореф. дис. ... канд. философ, наук / Н.В. Панина. – М., 2010. – 22 с.
29. Пархоменко, Е.А. Становление мотивационной сферы субъектной позиции личности в условиях спортивной деятельности / Е.А. Пархоменко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 48-50.
30. Петрунина, С.В. Исследование влияния оздоровительной ходьбы на двигательную активность пожилых людей / С.В. Петрунина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 10. – С. 379-381.
31. Прядко, Л.А. Физкультурно-оздоровительная направленность профессиональной деятельности социальных работников в работе с пожилыми людьми / Л.А. Прядко // Динамика систем, механизмов и машин. – 2014. – № 5. – С. 215-217.
32. Психология мотивации и эмоций / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М. : ЧеРо : НОУ Московский психолого-социальный ин-т, 2012. – 752 с.
33. Психология человека от рождения до смерти : Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость / В.А. Аверин, Ж.К. Дандарова, А.А. Деркач и др. ; под общ. ред. А.А. Реана. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012. – 652 с.
34. Пустовит, Е.В. Современные представления о роли двигательной активности в профилактических программах сердечно-сосудистой патологии у лиц второго зрелого и пожилого возраста / Е.В. Пустовит // Научный форум. Сибирь. – 2016. – Т. 2. – № 2. – С. 32-33.
35. Розенбаум, М. Психологическая оценка качества жизни пожилых людей / М.Д. Розенбаум, Л.Б. Ратманская, А.В. Розенбаум // Социологические исследования. – 2015. – № 4. – С. 121-124.
36. Романова, Г.А. Процессы организации досуговой деятельности старшего поколения и их совершенствование в социокультурных условиях России : монография / Г.А. Романова, И.И. Ирхен, Е.Е. Подгузова ; Администрация Смоленской обл., Обл. гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Смоленский гос. ин-т искусств». – Смоленск : Смоленский гос. ин-т искусств, 2017. – 200 с.
37. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М. : Перспектива, 2015. – 251 с.
38. Самойлова, Н.И. Двигательная активность – основа долголетия / Н.И. Самойлова, К.А. Кирокасян // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы IV Международной научно-практической конференции / отв. ред. Е.Г. Фоменко. – Чита, 2017. – С. 64-67.
39. Смирнова, Т.В. Пожилые люди : стереотипный образ и социальная дистанция / Т.В. Смирнова // СОЦИС. – 2018. – № 8. – С. 49-55.
40. Стюарт-Гамильтон, Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон ; пер. с англ. И. Бурова ; пер. с англ. под науч. ред. Л.А. Рудкевича. – 4-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2010. – 317 с.
41. Тиунова, О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом / О.В. Тиунова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – № 4. – С. 54-63.
42. Филозоф, А.А. Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза / А.А. Филозоф, С.Б. Пряхина // Мир психологии. – 2018. – № 2. – С. 255-261.
43. Хатунцева, Э.М. Технологии поддержания физических возможностей и работоспособности лиц пожилого возраста / Э.М. Хатунцева // Сборник научных трудов ВГИФК 2014-2018 гг. – Воронеж, 2018. – С. 289-293.
44. Холостова, Е.И. Энциклопедия социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации / под ред. Е.И. Холостовой, Г.И. Климантовой. – М. : Дашков и К°, 2016. – 551 с.
45. Хухлаева, О.В. Психология развития : молодость, зрелость, старость / О.В. Хухлаева. – 3-е изд., стереотипированное. – М. : Академия, 2016. – 202 с.
46. Цветкова, Н.А. Психологическая помощь личности, переживающей кризис старости / Н.А. Цветкова, А.И. Рыбакова, Н.Г. Старцева // Вестник Московского государственного областного университета. Серия : Психологические науки. – 2015. – № 4. – С. 27-37. (Д. Бромлей)

47. Чермит, К.Д. Научно-методические основы оценки регресса двигательной функции в пожилом и преклонном возрасте / К.Д. Чермит, А.Г. Заболотный, М.Ю. Мирза // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 4 (208). – С. 195–202.
48. Шадриков, В.Д. Введение в психологию : мотивация поведения / В.Д. Шадриков. – М. : Логос, 2013. – 210 с.
49. Шмелева, С.В. Характер двигательной активности женщин пожилого возраста / С.В. Шмелева // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2017. – № 8 (44). – С. 27–30.
50. Шпак, Н.Ф. Седьмой фактор мотивации / Н.Ф. Шпак // Менеджмент сегодня. – 2019. – № 6. – С. 368–377.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/168692>