

УДК 159.922+796.04

DOI: 10.17223/17267080/67/12

**А.Д. Лифанов, Н.В. Подъяпольский**

*ФГБОУ ВО «КНИТУ» (Казань, Россия)*

## **Взаимосвязь образа будущего Я с мотивацией студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте**

*Представлены результаты исследования взаимосвязи характеристик образа будущего Я с характеристиками мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у студенток вуза на 1–3-м курсах. Результаты эмпирического исследования показывают, что для студенток с низкой и недостаточной мотивацией к физкультурно-оздоровительной деятельности преобладают абстрактные образы, в меньшей степени выражено положительное отношение к образу будущего Я. Более эмоционально насыщенная стратегия субъекта способствует большей ориентации на себя, чем на внешние обстоятельства, а студентки с ориентацией на прошлое в меньшей степени способны получать положительные эмоции от занятий физической культурой, поскольку происходящие в жизни события для них предопределены (данные получены по методике В.И. Моросановой). Таким образом, люди с менее позитивной оценкой настоящего значительно ниже оценивают общую удовлетворенность процессом физического воспитания, такие факторы мотивации, как совершенствование.*

**Ключевые слова:** студентки; физическая культура; мотивация; личностные смыслы; образ будущего Я.

### **Введение**

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [1] совершенствование процесса физического воспитания студентов является одним из приоритетных направлений модернизации системы образования. Особое внимание уделяется созданию условий для физического воспитания студентов-инвалидов, а также студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Как правило, студенты специальной медицинской группы (СМГ) характеризуются низким уровнем физической подготовленности, несформированностью ответственного отношения к своему здоровью, отсутствием устойчивого интереса к занятиям физической культурой и не привержены здоровому образу жизни.

Одним из важнейших условий качественного улучшения организации процесса физического воспитания студентов является учет субъективных факторов, определяющих специфику мотивации к физкультурно-

оздоровительной деятельности. Влияние субъективных факторов на приверженность личности здоровому образу жизни на протяжении жизненного пути в настоящее время приобретает особую актуальность, поскольку в процессе жизнедеятельности самоорганизация человека осуществляется не столько во внешней среде, сколько во внутреннем пространстве в соответствии с его потребностями и возможностями.

Побуждение к действию, направленному на удовлетворение актуальной потребности, осуществляется мотивами, которые характеризуются силой, направленностью и объединяются в упорядоченную систему, составляющую структуру мотивации. Для достижения более высокого уровня физической культуры субъекту необходимо появление новых потребностей более высокого уровня, а не удовлетворение уже имеющихся. В соответствии с теорией А. Маслоу потребность в совершенствовании относится к «высшим потребностям», которые в наибольшей степени способствуют актуализации потенциальных потребностей субъекта. Так, например, потребность в совершенствовании рассматривается как побуждение человека к действиям в результате расхождения реального Я с образом идеального Я [2].

Согласно В.А. Иванникову, процесс, опосредствующий влияние мотивации на результаты деятельности, – это процесс выбора цели субъектом [3. С. 21]. Согласно подходу Ж. Нюттена, чем больше целей личность ставит перед собой, тем в большей степени время становится регулятором самосознания. Это могут быть цели, относящиеся к настоящему (не связанные с непосредственной необходимостью), цели, связанные с прошлым, которые свидетельствуют об отсутствии перспективных целей, обращенных в будущее, или цели, принадлежащие вневременной перспективе и требующие для своего достижения постановки промежуточных целей, (например, цели совершенствования) [4].

Большинство целей оздоровительной деятельности идентифицируются как определенные (например, «рождение здорового ребенка», «повышение умственной и физической работоспособности») [5. С. 167]. Неопределенность времени достижения целей негативно влияет на мотивацию.

В соответствии с концепцией К.А. Абульхановой-Славской [6] личность не просто изменяется на протяжении жизненного пути, не только проходит разные возрастные этапы, в качестве субъекта жизни она выступает как ее организатор, в чем и проявляется, прежде всего, индивидуальный характер жизни. Это достигается благодаря соотносению образов настоящего и прошлого Я, которые характеризуют индивидуальную траекторию развития личности.

Развитие личности тесно связано с предвосхищением образа будущего Я. Согласно В.Г. Маралову [4], построение образа идеального Я (в будущем) осуществляется за счет механизмов рефлексии и самопрогнозирования, что связано с предвосхищением ожидаемого результата, когда студенты представляют «себя в новом или обновленном качестве» [7. С. 288]. Самопрогнозирование характеризуется готовностью к определен-

ным способам действий для достижения некоторой цели. Рефлексия ведет к самоконтролю и соотнесению своих возможностей объективным требованиям среды. Согласно И.М. Фейгенбергу, в любой деятельности личность предвидит наиболее вероятностные исходы дальнейшего развития событий и включает наиболее вероятные результаты собственных действий [8]. Выдвижение гипотез о наступлении будущих событий с определенной вероятностью осуществляется личностью с опорой на прошлый опыт. Несформированность способности к самопрогнозированию результатов приводит к постановке жизненных целей, не адекватных возможностям студентов.

Образ будущего Я конкретизирует цель, которая возникает на основе ее уточнения и придания дополнительных смыслов действиям. Способность ставить долгосрочные цели непосредственно связана с иерархией личностных ценностей субъекта. Соответственно аддиктивное поведение является результатом не только блокировки жизненных ценностей, но и отсутствия или нарушения образа будущего [8]. Отсутствие четкого образа будущего Я сопровождается кризисными периодами развития (например, кризис возраста 17 лет) [9].

Юношеский возраст считается наиболее сензитивным периодом формирования физического, социального и духовного Я [10]. С раннего юношеского возраста (15–17 лет) человек становится способным «управлять» своими ценностями, что проявляется в формировании целостной жизненной стратегии; человек планирует свою судьбу – происходит постановка планов на будущее и их критическая оценка, «рефлексия на будущее» [11]. Это, в свою очередь, способствует личностному и профессиональному самоопределению в данном возрасте.

Высокий уровень здоровья существенно расширяет список видов профессиональной деятельности, в которых субъект потенциально способен достичь высоких результатов. Однако отсутствие публикаций, посвященных исследованию образа будущего Я с мотивацией студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности, обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель данной работы – выявление особенностей взаимосвязи образа будущего Я с мотивацией к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте.

### **Материалы и методики исследования**

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ФБГОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее КНИТУ) с 2012 по 2015 г. В исследовании приняли участие 216 студенток первого курса различных направлений подготовки в возрасте 17–20 лет. Занятия физической культурой проводились по утвержденной на кафедре физического воспитания и спорта КНИТУ учебной программе, разработанной в соответствии с требовани-

ями Примерной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура» (2000).

Для диагностики мотивации к занятиям физической культурой мы использовали опросник А.А. Касаткина [12], который содержит универсальные фразы об отношении к физической культуре (например, «Дополнительные занятия по физическому воспитанию полезны для моего здоровья, так как обязательных недостаточно»). Преимущества данной методики: возможность анонимного опроса, выявление мотивации по 16 факторам (по каждому из факторов можно набрать от –15 до +15 баллов), определение общего уровня мотивации в баллах (от –240 до +240 баллов).

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) адаптирован А. Сырцовой и О. В. Митиной. В рамках диагностики выделяется 5 аспектов временной ориентации личности: негативное прошлое (пессимистическое, негативное отношение к прошлому); позитивное прошлое (теплое, сентиментальное отношение к прошлому); гедонистическое настоящее (беззаботное и беспечное отношение ко времени и жизни, а также принятие риска, ориентация на удовольствие, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о последствиях в будущем); фаталистическое настоящее (беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни в целом, предопределенность настоящих и будущих событий, и невозможность повлиять на них собственными действиями); будущее, которое характеризуется наличием перспективных целей и планов, направленных на их реализацию [13].

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (1992) измеряет субъективное ощущение глубины осмысленности жизни, в большей степени направлен на диагностику показателей осознанной саморегуляции актуального психологического состояния личности. Данная методика включает в себя 20 симметричных вопросов, отражающих альтернативные варианты отношения человека к жизни, и состоит из 5 субшкал: цели в жизни (целеустремленность, наличие или отсутствие цели в будущем, придающие жизни осмысленность, направленность и временную перспективу), процесс жизни (удовлетворенность своей жизнью в настоящем, степень восприятия жизни и происходящих в ней событий как интересных и эмоционально насыщенных), результативность жизни (удовлетворенность прожитой частью жизни, оценка пройденного отрезка жизни, ощущение продуктивности и осмысленности ее пройденной части), а также локус контроля – Я (представления о себе как о сильной личности, обладающей верой в себя и свои возможности, имеющей свободу выбора в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни) и локус контроля – жизнь (убежденность в подконтрольности, управляемости жизни, свободном принятии человеком решений, способных повлиять на нее и воплощение их в жизнь). Кроме того, опросник включает общий показатель осмысленности жизни [14].

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой диагностирует развитие индивидуальной саморегуляции и ее индивиду-

ального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности [15].

Для оценки способности личности к рефлексии при познании собственного внутреннего мира и анализу содержания сознания другого человека был использован «Опросник рефлексивности» В.В. Пономаревой (2000). Он состоит из 27 утверждений, каждое из которых респонденту предлагается оценить по 7-балльной шкале. Четыре шкалы опросника соответствуют четырем видам рефлексивности: ретроспективная рефлексия деятельности (рассмотрение предпосылок, мотивов, причин, условий, прошедших этапов и результатов произошедшего), рефлексия настоящей деятельности (непосредственная включенность субъекта в ситуацию и осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность координировать и контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями), рассмотрение будущей деятельности (планирование, представление о целях и будущих результатах, выбор наиболее эффективных способов выполнения и прогнозирование вероятного исхода деятельности) и рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (способность понять другого и распознать его чувства, встать на его точку зрения, предугадать его действия). Также вычисляется общий показатель рефлексивности [16].

Чувство ответственности за состояние собственного здоровья оценивали по субшкале *Интернальность в отношении здоровья и болезни* «Опросника уровня субъективного контроля» (УСК) (1998) [17].

Методика неоконченных предложений «Метод мотивационной индукции» (ММИ) Ж. Нюттена в адаптации Н. Н. Толстых является одним из методов контент-анализа и направлена на исследование осознаваемых мотивов, которые относятся к интимно-личностному уровню, вне зависимости от их социальной приемлемости. Суждения методики дают представление о временной перспективе личности и раскрывают содержательную сторону мотивации. Каждое суждение анализируется в трех основных направлениях, отражающих содержательную (субъекты, предметы, экзистенции), эмоционально-оценочную (положительное отношение, отрицательное отношение) и действенную (избегание, стремление, созидание, разрушение, а также экстернальный / интернальный локус контроля) характеристики мотивационно-смысловой интенции [18].

Статистический анализ данных осуществлялся с использованием пакета прикладных программ «Statistica 7.0». Для сравнения результатов использовался t-критерий Стьюдента, различия считались значимыми при  $p < 0,05$ .

### Результаты и их обсуждение

Для студенческого возраста, который охватывает периоды ранней (15–17 лет) и поздней (18–21 год) юности, не характерно жить воспоминаниями, как, например, для старческого возраста, поскольку в этом возрасте

человек строит планы на отдаленную и ближайшую перспективу в соответствии с личностными ценностями. Именно ориентация на будущее является преобладающей в иерархии ценностных ориентаций личности. Между тем реализация ценностей обращена также и на прошлое. Для определения особенностей переживания времени в юношеском возрасте использовалась методика ZTP1 (Ф. Зимбардо и Дж. Бойд), авторы которой определяют временную перспективу личности как «зачастую неосознанное отношение личности ко времени, и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл» [10. С. 57].

Т а б л и ц а 1

**Переживание времени в юношеском возрасте**

	Шкалы теста ZTP1	15–17 лет	18–21 год	t	p
1	Негативное прошлое	3,413	<b>2,650</b>	1,953	< 0,001
2	Гедонистическое настоящее	3,938	<b>2,978</b>	1,271	< 0,001
3	Будущее	3,532	3,615	0,717	> 0,05
4	Позитивное прошлое	3,452	3,675	1,268	> 0,05
5	Фаталистическое настоящее	2,968	2,710	2,150	> 0,05

*Примечание.* 15–17 лет и 18–21 год – средние значения значимости жизненных сфер в периоды ранней и поздней юности, t – статистика Стьюдента, p – уровень значимости.

Из данных, представленных в табл. 1, видно, что различия незначительны. В период ранней юности человек ориентирован получать удовольствие здесь и сейчас, люди в данном возрасте не сильно заботятся о последствиях своих действий и поступков. В этот период существенно возрастает риск возникновения зависимого поведения (употребление ПАВ, алкоголя, курение, случайные сексуальные связи и т.д.), которое негативно сказывается на здоровье. Согласно исследованию, проведенному Д.В. Каширским, студенческая молодежь недооценивает собственное здоровье [9]. Как правило, студенты «...исключают заботу о собственном здоровье» [19], не осознают смысл и личностную значимость физической культуры как средства сохранения и укрепления здоровья.

Смыслообразующие мотивы всегда занимают более высокое иерархическое место в структуре мотивации (А.Н. Леонтьев). Осознание личностной значимости и открытие смыслов развития и саморазвития определяют направленность содержания занятий физической культурой. В соответствии с Д.А. Леонтьевым, смысложизненные ориентации личности обобщают прошлый опыт и прошлые знания, отражают настоящую жизнь, ее наполненность событиями и эмоциями и выступают основой будущих поступков. Смысл жизни должен быть адекватен внешним условиям и личностным особенностям субъекта, в противном случае он может оказывать деструктивное влияние на личность, приводить к дезориентации личности в отношении жизненных ценностей и их значимости [20. С. 349].

Таблица 2

Характер взаимосвязей факторов мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности с субшкалами по тесту СЖО

Факторы мотивации к оздоровительной деятельности (по А.А. Касаткину)	Субшкалы по методике СЖО Д.А. Леонтьева (N = 216)				
	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь
1. Самосохранение здоровья	<b>0,248</b>	0,196	0,116	<b>0,318</b>	<b>0,256</b>
2. Совершенствование	0,050	<b>0,316</b>	<b>0,275</b>	<b>0,274</b>	–0,204
3. Двигательная активность	0,194	<b>0,207</b>	0,063	<b>0,225</b>	0,087
4. Долженствование (внутренний аспект)	0,224	<b>0,279</b>	0,048	<b>0,301</b>	<b>0,410</b>
5. Долженствование (внешний аспект)	0,129	0,043	<b>0,369</b>	0,116	0,056
6. Долженствование (воспитательный аспект)	0,134	<b>0,191</b>	0,060	–0,137	0,181
7. Общение	0,006	<b>0,372</b>	0,229	0,112	<b>0,215</b>
8. Доминирование	0,105	0,185	0,127	<b>0,342</b>	<b>0,327</b>
9. Физкультурно-спортивные интересы	0,168	<b>0,295</b>	0,097	0,132	0,084
10. Соперничество	0,133	0,177	0,061	<b>0,221</b>	<b>0,294</b>
11. Удовольствие от движений	0,125	<b>0,263</b>	0,076	0,205	0,126
12. Игры и развлечения	<b>0,325</b>	<b>0,374</b>	0,135	0,163	<b>0,191</b>
13. Подражание	0,132	0,138	<b>0,232</b>	0,027	–0,116
14. Привычки	0,230	0,159	<b>–0,353</b>	<b>–0,249</b>	0,093
15. Положительные эмоции	0,133	<b>0,289</b>	0,161	0,119	0,068
16. Интерес к противоположному полу	<b>0,284</b>	<b>0,205</b>	0,123	–0,145	–0,108

Сказанное подтверждается положительной корреляцией между фактором мотивации «Совершенствование» с субшкалами «Процесс жизни» ( $r = 0,316$ ,  $p \leq 0,005$ ) и «Локус контроля – Я» ( $r = 0,263$ ,  $p \leq 0,005$ ) и отрицательной корреляцией с субшкалой «Результативность жизни» ( $r = -0,353$ ,  $p \leq 0,005$ ) по тесту СЖО Д.А. Леонтьева (табл. 2). Таким образом, можно констатировать, что ориентация студенток на непрерывное совершенствование определяется их стремлением к достижению целей, а также ориентацией на прошлый опыт, даже в большей степени. Данный факт подтверждается также и более высокими показателями по факторам «Совершенствование» и «Самосохранение здоровья» у студенток с более высоким уровнем осмысленности жизни по тесту СЖО. Помимо этого, следует отметить, что студентки, склонные к переживанию прошлого опыта, в большей степени склонны к подражанию с утратой собственной индивидуальности. Данная гипотеза косвенно подтверждается положительной корреляционной связью факторов мотивации «Подражание» ( $r = 0,232$ ,  $p \leq 0,045$ ) и «Привычки» ( $r = 0,275$ ,  $p \leq 0,039$ ) с субшкалой «Результативность жизни» по тесту СЖО. Следовательно, чем выше субъект ощущает продуктивность

и осмысленность пройденного отрезка жизни, а также наличие свободы выбора для реализации поставленных целей и задач, тем в меньшей степени выражен фактор «Привычки» в структуре мотивации оздоровительной деятельности. Привычка – это характерная форма поведения человека, которая в определенных условиях приобретает характер потребности [12].

Студенты с ориентацией на настоящее в большей степени отдают предпочтение таким факторам мотивации, как «Двигательная активность» ( $r = 0,207$ ,  $p \leq 0,005$ ), «Общение» ( $r = 0,372$ ,  $p \leq 0,0001$ ), «Физкультурно-спортивные интересы» ( $r = 0,395$ ,  $p \leq 0,0001$ ), «Удовольствие от движений» ( $r = 0,263$ ,  $p \leq 0,0001$ ), «Игры и развлечения» ( $r = 0,374$ ,  $p \leq 0,0001$ ), «Положительные эмоции» ( $r = 0,289$ ,  $p \leq 0,0005$ ) и «Интерес к противоположному полу» ( $r = 0,205$ ,  $p \leq 0,0045$ ).

Таким образом, мы приходим к выводу, что в студенческой среде необходимо развитие способности открывать смыслы оздоровительной деятельности, чтобы скорректировать причины ориентации студенческой молодежи преимущественно на эмоциональное подкрепление занятий (в основном – положительные эмоции), цели кратко- и среднесрочной перспективы, цели, обращенные в прошлое (привычки).

В структуре мотивации студентов, живущих будущим, в большей степени преобладает фактор мотивации «Интерес к противоположному полу» ( $r = 0,284$ ,  $p \leq 0,06$ ), что свидетельствует о значимости интимно-личностного общения в данном возрасте. Студенческий возраст связан с вхождением студентов в новую социальную среду, и неудачи особенно тяжело переживаются молодежью. Это зачастую называется социализацией, понимаемой как становление личности во всех его аспектах, самоактуализация «Я-концепции» (Г. Олпорт, А. Маслоу, Г. Роджерс и др.), как двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей, с другой стороны, – процесс активного воспроизводства системы социальных связей индивидом за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду (Г.М. Андреева) [21].

Следующий этап нашей работы – оценка уровня мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте. С помощью кластерного анализа нами выделены высокий, средний и низкий уровни мотивации. Показано, что большинство студентов имеют средний уровень мотивации к занятиям физической культурой (табл. 3).

Далее была предпринята попытка охарактеризовать образ будущего Я при разных уровнях мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности (табл. 4).

Студентам с высоким уровнем мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте присущи следующие показатели:

- отсутствует низкий уровень глубины рефлексии в настоящем Я, характерны допустимый (40,8% студентов) и высокий (31,9% студентов), реже недостаточный (27,3% студентов) уровни;



Таблица 3

**Уровни сформированности мотивации студенток  
к физкультурно-оздоровительной деятельности**

Низкий	Недостаточный	Допустимый	Высокий
Обусловлена наведенными извне причинами	Нужна только для отдыха, игр и развлечения	Улучшает качество его жизни	Внутренняя осознанная потребность к совершенствованию
Долженствование (внешний аспект)	Положительные эмоции, игры и развлечения	Самосохранение здоровья	Совершенствование

Таблица 4

**Частотные характеристики уровней и показателей образа будущего Я  
при разных уровнях мотивации студенток к физкультурно-оздоровительной  
деятельности (N = 216)**

Показатель	Уровень значения показателя	Количество студенток с уровнем мотивации, %			
		Низкий	Недостаточный	Допустимый	Высокий
1	2	3	4	5	6
Глубина рефлексии в настоящем Я	Низкий	15,7	12,5	6,0	0
	Недостаточный	49,5	46,3	43,1	27,3
	Допустимый	26,9	29,6	34,7	40,8
	Высокий	7,9	11,6	16,2	31,9
Глубина рефлексии в будущем Я	Низкий	11,6	10,2	8,8	1,0
	Недостаточный	59,7	43,1	32,4	10,6
	Допустимый	28,7	34,3	40,7	52,3
	Высокий	0	12,5	18,1	36,1
Креативность образа Я в будущем	Репродуктивный	5,6	3,7	0,9	0
	Самостоятельный	16,2	25,0	14,4	0
	Творческий	76,4	69,0	81,5	96,3
	Креативный	1,8	2,3	3,2	3,7
Отношение к будущему Я	Негативное	3,2	2,8	1,9	0
	Противоречивое	13,4	12,5	18,5	16,7
	Сдержанно-позитивное	63,0	62,5	58,3	63,9
	Позитивное	20,4	22,2	21,3	19,4
Содержательность образа будущего Я	Низкий	38,9	34,3	16,7	6,0
	Недостаточный	29,6	29,2	20,8	13,4
	Допустимый	31,5	34,7	57,4	74,0
	Высокий	0	1,8	5,1	6,6
Системность образа будущего Я	Бессистемный	62,5	39,4	21,3	5,6
	Малосистемный	16,7	7,4	6,0	4,6
	Относительно системный	12,5	34,2	36,6	44,9
	Системный	8,3	19,0	36,1	44,9

– по креативности преобладает творческий в будущем Я (96,3% студенток), реже встречается креативный (3,7% студенток); при этом отсутствуют репродуктивный и самостоятельный образы будущего Я;

– по глубине рефлексии в будущем Я: допустимый (52,3%) либо высокий (36,1%) уровни глубины рефлексии в будущем Я; недостаточный уровень проявляется чаще (10,6% студентов), чем низкий (1,0% студентов) при соответствующем уровне мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности;

– содержательность образа будущего Я: преобладает допустимый (74,0%, что при  $p \leq 0,05$  выше, чем у студенток с допустимым уровнем мотивации – 57,4%), недостаточный (13,4% студенток), содержательность на низком и высоком уровнях примерно одинакова и встречается у 6,0% и 6,6% студенток соответственно;

– в равной степени преобладают системный и относительно системный (44,9% студенток) образы будущего Я, бессистемный и малосистемный встречаются значимо реже (5,6 и 4,6% студенток соответственно) при  $p \leq 0,01$  сравнению со студентками с допустимым, недостаточным и низким уровнем мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для студенток с допустимым уровнем мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте характерны следующие показатели:

– по глубине рефлексии в настоящем Я: недостаточный (43,1%) либо допустимый (34,7%) уровни глубины рефлексии в настоящем Я; чаще проявляется высокий уровень (16,2% студентов), чем низкий (6,0% студентов) при соответствующем уровне мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности;

– по креативности преобладает творческий в будущем Я (81,5% студентов); реже встречаются самостоятельный (14,4% студентов), креативный (3,2% студенток) и репродуктивный (0,9% студенток) образы будущего Я;

– характерны допустимый (40,7%) и недостаточный (32,4%) уровни глубины рефлексии в будущем Я; реже встречаются низкий (8,8% студенток) и высокий (18,1% студенток) уровни;

– содержательность образа будущего Я: преобладает допустимый (57,4% студенток); реже – недостаточный (20,8% студенток), низкий (16,7% студенток) и высокий (5,1% студенток) уровни соответственно;

– в равной степени преобладают системный (36,1% студенток) и относительно системный (36,6% студенток) образы будущего Я; бессистемный (21,3%) встречается чаще, чем малосистемный (6,0%);

Для студенток с недостаточным уровнем мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте характерны следующие показатели:

– характерен недостаточный (46,3% студенток); реже – допустимый (29,6% студенток), низкий (12,5% студенток) и высокий (11,6% студенток) уровни глубины рефлексии в настоящем Я;

– по креативности преобладает творческий в будущем Я (69,0% студентов); реже встречаются самостоятельный (25,0% студентов), репродуктивный (3,7% студенток) и креативный (2,3% студенток) образы будущего Я;

– по глубине рефлексии в будущем Я: недостаточный (43,1%) либо допустимый (34,3%) уровни глубины рефлексии в будущем Я; высокий уровень проявляется чаще (12,5% студенток), чем низкий (10,2% студенток);

– содержательность образа будущего Я: преобладают допустимый (34,7% студенток) и низкий (34,3% студенток) уровни; недостаточный (29,2% студенток) встречается значительно чаще, чем высокий (1,8% студенток);

– в большей степени преобладают бессистемный (39,4% студенток) и относительно системный (34,2% студенток) образы будущего Я; системный (19,0% студенток) встречается значимо чаще по сравнению с малосистемным (7,4% студенток) образом будущего Я;

Для студенток с низким уровнем мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте характерны следующие показатели:

– характерен недостаточный (49,5% студенток), реже допустимый (26,9% студенток), низкий (15,7% студенток) и высокий (7,9% студенток) уровни глубины рефлексии в настоящем Я;

– по креативности преобладает творческий в будущем Я (76,4% студентов); реже встречаются самостоятельный (16,2% студентов), репродуктивный (5,6% студенток) и креативный (1,8% студенток) образы будущего Я;

– по глубине рефлексии в будущем Я: недостаточный (59,7%), допустимый (28,7%) либо низкий (11,6%) уровни глубины рефлексии в будущем Я; отсутствует высокий уровень;

– содержательность образа будущего Я: низкий (38,9% студенток) встречается чаще, чем допустимый (31,5% студенток) и недостаточный (29,6% студенток) уровни; отсутствует высокий уровень;

– в большей степени преобладают бессистемный (62,5% студенток), малосистемный (16,7%) и относительно системный (12,5%) образы будущего Я, системный (8,3%) встречается значимо реже по сравнению с остальными компонентами образа будущего Я.

Результаты эмпирического исследования показывают, что в юношеском возрасте для студенток с низкой и недостаточной мотивацией к физкультурно-оздоровительной деятельности преобладают абстрактные образы, в меньшей степени выражено положительное отношение к образу будущего Я. Для трансформации целей процесса физического воспитания в цели студентов необходимо создание условий для «подкрепления» соответствующих мотивов и открытия собственных смыслов занятия физической культурой.

В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности могут изменяться структура мотивации и характер деятельности (программа, способы действий и др.). Совокупность доминирующих мотивов, как правило, остается неизменной, поскольку они образуют смысл соответствующей деятельности (Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев). Для достижения принятой цели личность мобилизует свои возможности, выбирает наиболее оптимальные

способы действий, внешне заданные или выработанные ею на основе собственного предметного опыта (знания о способах организации деятельности, преодоление трудностей).

Важным аспектом изучения самоорганизации любой деятельности является изучение ее взаимосвязей с побуждающими, инициирующими эту деятельность факторами, а именно с мотивацией. В работах А. Маслоу, К. Роджерса, А. Адлера и В.И. Моросановой соотношение самоорганизации и мотивации расценивается как условие развития личности.

Результат существенно зависит от адекватности оценки значимости мотива физкультурно-оздоровительной деятельности, а также от ответственности за последствия принятых решений. Стремления личности должны быть реалистичны, адекватны реальным возможностям, поскольку в противном случае достижение результата может быть недостижимым или не соответствовать ожиданиям образа будущего. Высоких результатов в любой деятельности достигает тот субъект, у которого развиты способы регуляции, соответствующие требованиям деятельности и компенсирующие неблагоприятные для достижения планируемого результата личностные черты [3].

В случае, когда неверно выбраны способы достижения цели или переоценены свои возможности, разрушается связь между побудительным и исполнительным звеньями саморегуляции, сила мотивов, побуждающих личность к действию, ослабевает, и деятельность не приносит желаемого результата [22]. Исследования, проведенные В.И. Моросановой, показывают, что студенты, обладающие достаточным уровнем мотивации, развитой системой саморегуляции, испытывают осознанный интерес к процессу обучения и осознают его важность для своей будущей профессиональной деятельности [15]. В связи с этим исследования, посвященные исследованию взаимосвязи между уровнем саморегуляции и степенью сформированности мотивации студенток к оздоровительной деятельности, представляет особую актуальность (табл. 5).

Студентки с высокими показателями *планирования* стремятся к проявлению высокого уровня самостоятельности при постановке целей занятий физической культурой в вопросах самосохранения здоровья ( $r = 0,275$ ,  $p \leq 0,045$ ), совершенствования ( $r = 0,294$ ,  $p \leq 0,005$ ) и внутреннего должностования ( $r = 0,227$ ,  $p \leq 0,005$ ). Им свойственно винить себя в возникновении проблем в личной жизни ( $r = 0,213$ ,  $p \leq 0,005$ ). Кроме того, нами обнаружено, что чем более спонтанным и незапланированным, является процесс физического воспитания, тем в большей степени значимы общение ( $r = -0,263$ ,  $p \leq 0,0001$ ), игры и развлечения ( $r = -0,225$ ,  $p \leq 0,0001$ ) и положительные эмоции ( $r = -0,247$ ,  $p \leq 0,0001$ );

Принятая личностью цель определяет оздоровительную направленность занятий физической культурой, ее регуляцию. Таким образом, продуктивность занятий определяется тем, насколько операционально-содержательной будет саморегуляция деятельности.

Таблица 5

**Коэффициенты корреляции факторов мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности с показателями саморегуляции**

Факторы мотивации к оздоровительной деятельности (по А.А. Касаткину)	Показатели саморегуляции (N = 216)						
	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
1. Самосохранение здоровья	<b>0,275</b>	<b>0,224</b>	0,196	0,196	<b>0,271</b>	<b>0,287</b>	<b>0,229</b>
2. Совершенствование	<b>0,294</b>	<b>0,268</b>	<b>0,216</b>	<b>0,324</b>	<b>0,236</b>	<b>0,239</b>	<b>0,268</b>
3. Двигательная активность	0,181	0,152	<b>0,209</b>	0,075	<b>0,216</b>	0,156	0,162
4. Долженствование (внутренний аспект)	<b>0,227</b>	0,204	<b>0,245</b>	0,172	<b>0,268</b>	<b>0,352</b>	<b>0,232</b>
5. Долженствование (внешний аспект)	–0,036	–0,074	0,151	<b>–0,402</b>	<b>–0,362</b>	<b>–0,211</b>	0,125
6. Долженствование (воспитательный аспект)	0,139	0,163	0,172	0,125	–0,018	–0,027	0,086
7. Общение	<b>–0,263</b>	<b>–0,341</b>	<b>–0,379</b>	<b>0,241</b>	0,190	–0,025	0,183
8. Доминирование	0,119	<b>0,245</b>	0,156	0,116	<b>0,405</b>	<b>0,334</b>	0,217
9. Физкультурно-спортивные интересы	0,154	<b>0,232</b>	<b>0,352</b>	0,094	0,089	0,108	0,156
10. Соперничество	0,146	0,159	0,185	0,132	<b>0,224</b>	<b>0,258</b>	0,174
11. Удовольствие от движений	0,129	0,194	<b>0,279</b>	0,105	0,127	0,165	0,159
12. Игры и развлечения	<b>–0,225</b>	<b>0,349</b>	<b>0,254</b>	0,148	0,196	0,179	<b>0,239</b>
13. Подражание	–0,005	–0,126	0,037	–0,158	<b>–0,293</b>	–0,045	0,082
14. Привычки	–0,029	<b>–0,205</b>	0,026	<b>–0,254</b>	–0,184	<b>–0,241</b>	0,106
15. Положительные эмоции	<b>–0,247</b>	<b>0,211</b>	<b>0,292</b>	0,141	0,062	0,094	0,154
16. Интерес к противоположному полу	<b>0,213</b>	<b>0,225</b>	0,168	<b>0,248</b>	<b>–0,274</b>	–0,126	0,072

Шкала *моделирование* также положительно коррелирует с «развивающими» мотивами физкультурно-оздоровительной деятельности – самосохранением здоровья ( $r = 0,224$ ,  $p \leq 0,0001$ ), совершенствованием ( $r = 0,268$ ,  $p \leq 0,0001$ ), доминированием ( $r = 0,245$ ,  $p \leq 0,0001$ ), физкультурно-спортивными интересами ( $r = 0,232$ ,  $p \leq 0,005$ ), играми и развлечениями ( $r = 0,349$ ,  $p \leq 0,0001$ ), положительными эмоциями ( $r = 0,211$ ,  $p \leq 0,0001$ ), интересом к противоположному полу ( $r = 0,225$ ,  $p \leq 0,0001$ ) – и отрицательно коррелирует с факторами «общение» ( $r = -0,341$ ,  $p \leq 0,0001$ ) и «привычки» ( $r = -0,205$ ,  $p \leq 0,005$ ).

Так, в группе студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, наблюдается достоверная положительная корреляционная связь между *программированием* и совершенствованием ( $r = 0,216$ ,  $p \leq 0,005$ ), двигательной активностью ( $r = 0,209$ ,  $p \leq 0,005$ ), внутренним долженствованием ( $r = 0,245$ ,  $p \leq 0,005$ ), физкультурно-спортивными интересами ( $r = 0,352$ ,  $p \leq 0,005$ ), получением удовольствия от движений ( $r = 0,279$ ,  $p \leq 0,005$ ), игр и развлечений ( $r = -0,254$ ,  $p < 0,005$ ) и положительными эмоциями ( $r = 0,292$ ,  $p \leq 0,005$ ); отрицательная корреляция с фактором общение

( $r = -0,379$ ,  $p \leq 0,001$ ). Таким образом, можно сделать вывод, что чем выше у студентов сформированы навыки программирования своей физкультурно-оздоровительной деятельности, тем более осознанное отношение к занятиям физической культурой как средству сохранения и укрепления здоровья и выше удовлетворенность процессом и результатами физического воспитания.

Положительная корреляция *оценивания результатов* с факторами мотивации «совершенствование» ( $r = 0,324$ ,  $p \leq 0,005$ ), «общение» ( $r = 0,241$ ,  $p \leq 0,005$ ) и «интерес к противоположному полу» ( $r = 0,249$ ,  $p \leq 0,005$ ) свидетельствует о значимости интимно-личностного отношения в данном возрасте. Наблюдаемая отрицательная корреляционная связь между шкалой «оценивание результатов» и мотивами «получение зачета» ( $r = -0,402$ ,  $p \leq 0,005$ ) и «привычки» ( $r = -0,254$ ,  $p \leq 0,005$ ) свидетельствует о том, что студенткам с низким уровнем оценивания результатов характерны недостаточно устойчивые субъективные критерии результативности процесса физического воспитания. Это приводит к существенному снижению качества занятий физической культурой при увеличении объема физической нагрузки, ухудшению функционального состояния или возникновению затруднений в понимании учебного материала в связи с отсутствием его взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью, ориентации на стремление получения зачета с использованием знаний, полученных на предыдущей ступени образования, или формальному усвоению учебного материала.

Высокая положительная корреляционная связь между *гибкостью* и такими факторами мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности, как самосохранение здоровья ( $r = 0,271$ ,  $p \leq 0,005$ ), совершенствование ( $r = 0,236$ ,  $p \leq 0,005$ ), двигательная активность ( $r = 0,216$ ,  $p \leq 0,005$ ), внутреннее долженствование ( $r = 0,268$ ,  $p \leq 0,005$ ), доминирование ( $r = 0,405$ ,  $p = 0,0216$ ) и соперничество ( $r = 0,224$ ,  $p \leq 0,005$ ), отрицательная значимая корреляционная связь с факторами мотивации «получение зачета» ( $r = -0,362$ ,  $p \leq 0,005$ ), «подражание» ( $r = -0,293$ ,  $p \leq 0,005$ ) и «интерес к противоположному полу» ( $r = -0,274$ ,  $p \leq 0,005$ ) свидетельствуют о том, что чем выше сформированность регуляторной гибкости, т.е. способность перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции деятельности при изменении внешних и внутренних условий обучения, тем в большей степени студентки ориентированы на овладение знаниями и вовлечены в процесс физического воспитания. При несоответствии полученных результатов с поставленной целью студенты способны перестраивать планы, своевременно оценить изменение значимых условий и внести соответствующие коррективы в программу действий. Гибкость регуляторных механизмов способствует адекватному реагированию на быстрое изменение событий и успешному решению поставленной задачи в ситуации неопределенности.

Студентки показали высокий уровень *автономности* (значение корреляции самостоятельности с самосохранением здоровья ( $r = 0,287$ ,  $p \leq 0,005$ ),

совершенствованием ( $r = 0,239$ ,  $p \leq 0,0001$ ), внутренним долженствованием ( $r = 0,352$ ,  $p \leq 0,0001$ ), доминированием ( $r = 0,334$ ,  $p \leq 0,001$ ), соперничеством ( $r = 0,258$ ,  $p \leq 0,0001$ ) и низкий уровень отчуждения во внешнем долженствовании ( $r = -0,211$ ,  $p \leq 0,005$ ) и привычках ( $r = -0,241$ ,  $p \leq 0,005$ ).

Большинство параметров саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность) коррелируют с совершенствованием, в то время как параметры ориентации на осмысленность жизни и наличие целей в жизни, социальный, эмоциональный и поведенческий виды самоконтроля, настойчивость в достижении целей, результативность жизни коррелируют с совершенствованием в меньшей степени. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что более эмоционально насыщенная стратегия субъекта способствует большей ориентации на себя, чем на внешние обстоятельства, а студентки с ориентацией на прошлое в меньшей степени способны получать положительные эмоции от занятий физической культурой, поскольку происходящие в жизни события для них предопределены. Мы приходим к выводу, что люди с менее позитивной оценкой настоящего значительно ниже оценивают общую удовлетворенность процессом физического воспитания, такие факторы мотивации, как совершенствование. Данная группа студенток верит в положительный исход предстоящих событий, однако отсутствие четкого образа будущего приводит к ограничениям в своих целях.

### *Литература*

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением Правительства Рос. Федерации от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Собрание законодательства РФ. 2009. № 33. Ст. 4110.
2. Кон И.С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 252 с.
3. Иванников В.А. Порождение деятельности и проблема мотивации // Вестник Московского государственного университета. Сер. 14. Психология. 2015. № 2. С. 15–22.
4. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. Кн. 1: Мотивация, планирование, действие; кн. 2: Перспектива будущего и мотивация. 608 с.
5. Морозов В.А. Основы психологии : учебник для вузов. 2-е изд. М. : Академический проспект : Трикта, 2005. 352 с.
6. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и стратегия жизни. М., 1987. С. 178–186.
7. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 256 с.
8. Федоров А.И. Профилактика зависимого поведения: коррекция нарушений организации времени. Ульяновск : УИПКПРО, 2008. 140 с.
9. Каширский Д.В. Генезис системы ценностей человека и ценностно-смысловая природа кризиса 17 лет // Педагогический университетский вестник Алтая : материалы электронного журнала. Барнаул : Изд-во БГПУ, 2003. С. 32–36.
10. Миллер С.Н. Исследование духовного самосознания личности в юношеском возрасте. Красноярск : Красноярский ГПУ, 2007. 464 с.
11. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов вузов. 3-е изд., стереотип. М. : Академия, 1998. 456 с.

12. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студентов в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 10–13.
13. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь, 2010. 352 с.
14. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций. М. : Смысл, 1992. 16 с.
15. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» : руководство. М. : Когито-Центр, 2004. 44 с.
16. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психодиагностическая методика определения индивидуальной меры рефлексивности // Психология рефлексивных процессов управления. Ярославль : ДИА-пресс, 2000. С. 255–265.
17. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 3. С. 152–162.
18. Толстых Н.Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2010. 51 с.
19. Кригер Е.Э. Компетентностный подход в научно-методическом сопровождении профессионального здоровья педагога // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 5. С. 72–75.
20. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни : избранные труды. М. : МОДЭК, 2006. 766 с.
21. Тихонова А.А. Образ будущего Я во взаимосвязи с мотивацией к саморазвитию на этапе юности (на примере студентов вуза) // Российский научный журнал. 2014. № 2 (40). С. 232–239.
22. Быков А.В. Генезис волевой регуляции. М., 2007. 248 с.
23. Шульга Т.И., Быков А.В. Становление волевой регуляции в онтогенезе. М. : УРАО, 1999. 318 с.

**Сведения об авторах:**

**ЛИФАНОВ Александр Дмитриевич**, кандидат химических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет (Казань, Россия). E-mail: m.sportedu@gmail.com

**ПОДЪЯПОЛЬСКИЙ Николай Васильевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет (Казань, Россия). E-mail: m.sportedu@gmail.com

*Поступила в редакцию 09.10.2016 г.; принята 06.11.2016 г.*

**CORRELATION BETWEEN THE IMAGE OF THE FUTURE SELF AND THE MOTIVATION OF FEMALE STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES**

*Siberian journal of psychology*, 2018, 67, 172–189. DOI: 10.17223/17267080/67/12

**Lifanov Alexandr D., Podjapolskiy Nikolay V.** Kazan National Research Technological University (Kazan, Russian Federation). E-mail: m.sportedu@gmail.com

**Keywords:** female students, physical culture, motivation, personal meanings, the image of the future self.

One of the most important condition for qualitative improvement of the physical education process for students is to consider many subjective factors, which determine the specificity of motivation of health-improving activity. Good health significantly expands the list of professional activities, in which a subject is potentially able to achieve high results. The development of the personality is closely connected with the anticipation of the image of the future self. The image of the future self specifies a goal, which arises on the basis of its refinement and giving additional meanings to actions. The ability to set long-term goals is directly related to the hierarchy of the subject's personal values.



Accordingly, addictive behavior is not only the result of blocking life values, but also the absence or violation of the image of the future self. However, the lack of the research on the image of the future self including the motivation of students for sports and health activities, determines the relevance of this study.

On the basis of the correlation analysis of the motivation factors to health activities (A.A. Kasatkin, 2012) with the subscales of the test of life-meaningful orientations of D.A. Leontyev, we come to a conclusion that in the student environment it is necessary to develop the ability to discover the meanings of health activities in order to correct the reasons for the orientation of students mainly on the emotional reinforcement of classes (mainly - positive emotions), for short- and medium-term goals, and for goals addressed to the past (habits).

Thus, female students with a less positive assessment of the present evaluate the overall satisfaction with the process of physical education significantly lower.

### *References*

1. The Government of the Russian Federation. (2009) Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation up to 2020. Approved by Decision № 1101-r of the Government of the Russian Federation on August 7, 2009. *Sobranie zakonodatel'stva RF – Legislative bulletin of the Russian Federation*. 33. Art. 4110. (In Russian).
2. Kon, I.S. (1989) *Psikhologiya ranney yunosti* [Psychology of Early Adolescence]. Moscow: Prosveshchenie.
3. Ivannikov, V.A. (2015) A generation of activity and the problem of motivation. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya – The Moscow University Herald. Series 14. Psychology*. 2. pp. 15–22. (In Russian).
4. Nuttin, J. (2004) *Motivatsiya, deystvie i perspektiva budushchego* [Motivation, planning, and action]. Translated from French by E. Pyataeva, N. Tolstykh, V. Shevyakhova. Moscow: Smysl.
5. Morozov, V.A. (2005) *Osnovy psikhologii* [Basics of Psychology]. 2nd ed. Moscow: Akademicheskii prospekt: Triksa.
6. Abulkhanova-Slavskaya, K.A. (1987) *Psikhologiya lichnosti i strategiya zhizni* [Psychology of personality and life strategy]. Moscow: Mysl'. pp 178–186.
7. Maralov, V.G. (2002) *Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya* [Self-cognition and self-development]. Moscow: Akademiya.
8. Fedorov, A.I. (2008) *Profilaktika zavisimogo povedeniya: korrektsiya narusheniy organizatsii vremeni* [The prevention for addictive behaviours: correction for violation of time-management]. Ul'yanovsk: UIPKPRO.
9. Kashirskiy, D.V. (2003) *Genezis sistemy tsennostey cheloveka i tsennostno-smyslovaya priroda krizisa 17 let* [The genesis of man's value systems and axiological source of 17 years old crisis]. *Pedagogicheskiy universitetskiy vestnik Altaya*. Barnaul: Barnaul State Pedagogical University. pp. 32–36.
10. Miller, S.N. (2007) *Issledovanie dukhovnogo samosoznaniya lichnosti v yunosheskom vozraste* [The investigations of spiritual self-consciousness personality in adolescence]. Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Pedagogical University.
11. Mukhina, V.S. (1998) *Vozrastnaya psikhologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, ot-rochestvo* [Age psychology: phenomenology of development, childhood, boyhood]. 3rd ed. Moscow: Akademiya.
12. Kasatkin, A.A. (2012) *Motivy ozdorovitel'noy deyatel'nosti studentok v protsesse obucheniya v vuze* [Motives of health-improving activity of female students within university education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*. 6. pp. 10–13.

13. Zimbardo, P. & Boyd, G. (2010) *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life ]. Translated from English by O. Gatanova. St. Petersburg: Rech'.
14. Leontiev, D.A. (2004) *Test smyslozhiznennykh orientatsiy* [The purpose-in-life test]. Moscow: Smysl.
15. Morosanova, V.I. (2004) *Oprosnik "Stil' samoregulyatsii povedeniya"* [The Style of Behaviour Self-Regulation Questionnaire]. Moscow: Kogito-Tsentr.
16. Karpov, A.V. & Ponomareva, V.V. (2000) *Psikhologiya refleksivnykh protsessov upravleniya* [Psychology of reflexive management processes]. Yaroslavl: DIA-press. pp. 255–265.
17. Bazhin, E.F., Golyunkina, E.A. & Etkind, A.M. (1984) Metod issledovaniya urovnya sub"ektivnogo kontrolya [Method of investigating the level of subjective control]. *Psikhologicheskiy zhurnal*. 5(3). pp. 152–162.
18. Tolstykh, N.N. (2010) *Razvitie vremennoy perspektivy lichnosti: kul'turno-istoricheskiy podkhod* [Development of the temporal perspective of the individual]. Abstract of Psychology Dr. Diss. Moscow.
19. Kriger, E.E. (2012) Competence-based approach in science and methodical support of educator's occupational health. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Bulletin of Tomsk State Pedagogical University*. 5. pp. 72–75. (In Russian).
20. Chudnovskiy, V.E. (2006) *Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni* [The formation of personality and the problem of life meaning]. Moscow: MODEK.
21. Tikhonova, A.A. (2014) *Obraz budushchego Ya vo vzaimosvyazi s motivatsiyey k samorazvitiyu na etape yunosti (na primere studentov vuza)* [The image of future self connected with motivation for self-development in adolescence (a case study of university students)]. *Rossiyskiy nauchmyy zhurnal – Russian Scientific Journal*. 2(40). pp. 232–239.
22. Bykov, A.V. (2007) *Genezis volevoy regulyatsii* [Genesis of voluntary regulation]. Moscow: Moscow State Regional University.
23. Shulga, T.I. & Bykov, A.V. (1999) *Stanovlenie volevoy regulyatsii v ontogeneze* [Formation of voluntary regulation in ontogenesis]. Moscow: URAO.

*Received 09.10.2016;*

*Accepted 06.11.2016*