

УДК 796.08

Терьохіна О. Л.

канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ САМОВИХОВАННІ

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіту не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння і навички, придбані у фізичному вихованні.

Для самовиховання студенту потрібна воля, що формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, які стоять на шляху до мети.

Також важливу роль у фізичному самовихованні займає мотивація, яка спонукає студента до роботи над собою.

Для формування мотивації у фізичному самовихованні треба дотримуватись декількох принципів.

По-перше, треба скласти список цілей та регулярно перерахувати його. Подумати, чому ви хочете займатися спортом і сформулювати декілька цілей, яких вам хотілося б досягти.

По-друге, винагороджувати себе за відпрацьовані тренування або досягнення нової мети. Подумати, що мотивуватиме вас, коли тренування стануть складними або коли ви не захочете вставати з дивану. Винагородою може бути все, що вам подобається: від улюбленої смуги до перегляду серіалу після тренування.

Далі, треба вибирати вправи, які видаються вам цікавими. Багато хто під спортом має на увазі біг або роботу з вагою, проте будь-яка фізична активність буде корисна для здоров'я. Потрібно підібрати вид навантаження,

який вам дійсно подобається, і займатися цим видом спорту: альпінізмом, плаванням, танцями та іншими.

Також, треба чергувати вправи, щоб вони вам не набридали. Якщо робити те саме щодня (бігати по тому самому маршруту, займатися під те саме відео), вам швидко стане нудно. Крім того, коли організм пристосується до вправ, швидше за все тіло перестане змінюватися, і це демотивує вас. Щоб цього не відбувалося, треба змінювати вправи.

Можна скласти музичний плейлист, який мотивуватиме вас рухатися. Музика в темпі від 125 до 140 ударів за хвилину підходить для занять спортом найбільше. Потрібно підібрати швидко музику з яскраво вираженим ритмом та займатися під неї спортом.

Також можна знайти партнера для тренувань, якщо вам хотілося б, щоб вас хтось контролював. Декому подобається займатися на самоті, проте компанія друга може допомогти дотримуватися свого плану. Можна займатися разом або просто обговорювати тренування та досягнуті цілі наприкінці кожного дня. Розмова може допомогти вам виявити бар'єри на шляху до регулярних тренувань.

Крім того, потрібно вести щоденник тренувань та записувати свої відчуття після кожного тренування. За допомогою щоденника можна відслідковувати свій прогрес. Якщо у вас немає бажання йти на тренування, потрібно перечитати свої записи про приємні відчуття після тренувань та згадати, як багато ви вже зробили.

Підводячи підсумки можна сказати, що для формування мотивації у фізичному самовихованні треба ставити цілі для їх досягнення, винагороджувати себе за їх виконання, обрати для себе найбільш цікавий вид спорту, займатися під музику, знайти партнера для тренувань, чергувати вправи, а також вести щоденник, щоб відслідковувати свої успіхи.