

МОТИВАЦІЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Ні для кого не секрет, що час від часу, а може і завжди, важко встати з дивану щоб відвідати спортивну залу або елементарно зробити ранкову гімнастику. Не біда. Ми розглянемо якщо не всі, то основні способи мотивації до занять фізичною активністю і кожен знайде спосіб, що підходить саме йому.

а) тренуйтеся з другом. Не думайте, що ви єдині, хто має мету почати тренуватися. Подивіться навкруги і виявиться, що вас оточують однодумці. Займатися самостійно може бути важко, але тренування з другом – це зовсім інша річ. Друзі можуть підтримувати і мотивувати вас, і набагато важче відмовитися від заняття, коли ви заздалегідь домовилися про це з другом. Сюди ж можна віднести групові заняття, де ви зможете відшукати нових друзів;

б) ставте собі ціль. Можливо, ви хочете покращити свій зовнішній вигляд до якоїсь особливої події, влізти в старі джинси або просто трохи схуднути, щоб ви могли вести більш активний, здоровий спосіб життя. Якщо у вас є чітка мета, ви набагато більше схильні запровадити корисні та здорові звички;

в) розробіть план і дотримуйтеся його. Розробіть план фізичних занять та слідкуйте, що ви постійно його виконуєте, коли у вас є достатньо часу. Будь то 20 хвилин на велотренажері, візит у тренажерну залу або біг навколо парку, впишіть заняття в щоденний розклад і чітко дотримуйтеся його;

г) не встановлюйте собі недосяжних цілей. Будьте реалістичними щодо ваших цілей. Тренування для досягнення нереалістичного образу тіла просто не дасть вам мотивації;

д) дозвольте собі перерву. Не перестарайтеся. Краще повільно і поступово збільшувати час занять та інтенсивність навантажень. Таким чином, ви збільшите свою силу та витривалість, і ваш запал та мотивація не зникнуть і не перегорять;

е) рухайтесь поступово. Якщо фінальна мета є занадто далекою, візьміть менший фокус. Наприклад, зосередитись на досягненні ваших цілей тренувань на тиждень, а не на місяць. Розбийте велику ціль на декілька маленьких;

е) змініть свій рутинний спосіб життя. Нудьга і одноманітність є справжніми вбивцями мотивації, тому переконайтеся, що ви трохи змінюєте процедуру тренувань, що безумовно, додасть вам мотивації займатися фізичними вправами;

ж) моніторинг. Відстежуйте свої рівні фізичної активності за допомогою програми, трекера активності або паперового щоденника. Таким чином простіше буде відслідковувати прогрес і відповідно посилити мотивацію;

з) зосередьтеся на мотивації. Зрозумійте, що це нормально відчувати себе невмотивованою і шукайте шляхи повернути собі прагнення досягти мети;

і) Ваш стан – це найголовніше. В жодному разі не дозволяйте нікому маніпулювати вами і нав'язувати свої цінності. Ваше здоров'я та фізична форма – це лише ваша особиста справа. Не дайте зовнішнім подразникам збити вас зі шляху.

Розрізняють такі види мотивації:

- зовнішня, або екстринсивна (не пов'язана з умістом певної діяльності, але зумовлена зовнішніми щодо суб'єкта обставинами);
- внутрішня, або інтринсивна (пов'язана не із зовнішніми обставинами, а із самим змістом діяльності);
- позитивна (заснована на позитивних стимулах);
- негативна (заснована на негативних стимулах);
- стійка (заснована на потребах людини, оскільки вона не вимагає додаткового підкріплення);
- нестійка (вимагає додаткового підкріплення).

Не забувайте, що окрім вас самих, змотивувати вас не зможе ніхто і ніщо. Хіба що дати поштовх чи натхнення, а далі вже у ваших руках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антіпова Ж.І. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти / Ж.І. Антіпова, Ю. С. Шлентов. // Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206–209.

2. Барсукова Т.О. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти [Електронний ресурс] / Т.О. Барсукова, Ж.І. Антіпова. – Режим доступу: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf>

3. Портал Ukr.Media [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://ukr.media/sport/381380/>