Министерство образования Ставропольского края

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт»

Психолого-педагогический факультет

Кафедра дошкольного и начального образования

**Статья**

**по дисциплине: «Общая физическая подготовка»**

**Тема: «Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Выполнила:**  Студентка 3 курса группы ДН-21-о-1  Направление подготовки  44.03.05 Педагогическое образование  (с двумя профилями подготовки),  профили «Начальное образование» и «Дошкольное»  **Дудулад Виктория Витальевна**  **Проверила**: |

Ставрополь, 2024

**Аннотация.** Статья изучает методы формирования мотивации и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Она подчеркивает важность самодисциплины, установления личных целей и использования технологий для поддержки регулярных тренировок.

**Ключевые слова:** мотивация; физические упражнения; самостоятельные занятия; здоровье; самоэффективность; социальная поддержка; целеполагание; технологии; психологические факторы.

**Введение**. В настоящее время большинство людей пренебрегают занятиями спортом, ссылаясь на занятость или ненужность физических упражнений в жизни. Но учёными всего мира доказано, что наличие физической активности блогоприятно вляет на здоровье человека, как физическое, так и ментальное.   
  
**Актуальность.** В современном обществе наблюдается снижение уровня физической активности среди различных групп населения. Это приводит к увеличению риска развития хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет 2-го типа, а также негативно сказывается на общем психологическом состоянии индивидов [2, c. 68-78].

Предполагается, что индивидуализированный подход к организации физических упражнений, учет личных интересов и предпочтений, а также информационная поддержка могут значительно увеличить мотивацию к регулярным занятиям физкультурой среди населения.

В исследованиях физической активности часто применяются различные психологические теории мотивации, такие как [3, с. 108-111]:

1. Теория самодетерминации (Self-Determination Theory - SDT***).*** Эта теория утверждает, что мотивация к физической активности определяется тремя основными психологическими потребностями: автономии, компетентности и взаимосвязи.

Предлагается, что когда эти три потребности удовлетворены, люди испытывают большую внутреннюю мотивацию к занятиям спортом и физическим упражнениям, а также больше наслаждаются этим процессом и будут придерживаться регулярных тренировок.

2. Теория планированного поведения (Theory of Planned Behavior - TPB). Согласно этой теории, желание человека выполнять конкретное действие напрямую влияет на его готовность это сделать. Три основных фактора, влияющих на намерение, включают в себя: отношение к поведению, субъективные нормы, и воспринимаемый контроль над поведением.

Отношение к поведению — это личное отношение человека к физической активности, которое формируется на основе веры в положительные и отрицательные последствия от занятий спортом.

Субъективные нормы — восприятие человеком давления или ожиданий со стороны значимых других (семьи, друзей, общества) по поводу его участия в физической активности. Это включает в себя убеждения о том, как другие люди, мнение которых он ценит, относятся к его занятиям спортом.

Воспринимаемый контроль над поведением  — ощущение индивидом своей способности выполнить поведение, учитывая наличие определённых препятствий или удобств. Это включает уверенность в своих силах и ресурсах для регулярных занятий физической активностью.

Предполагается, что чем положительнее отношение к физической активности, чем сильнее субъективные нормы поддерживают это поведение, и чем выше воспринимаемый контроль над поведением, тем сильнее будет намерение человека заниматься физической активностью и, соответственно, тем выше вероятность того, что он будет активен.

Факторов в формировании мотивации к физической активности, что может быть использовано для разработки более эффективных программ и стратегий по стимулированию людей к занятиям физкультурой.

Внутренняя мотивация к физической активности проистекает из личного удовольствия и интереса к занятиям, а не из внешних поощрений или давления. Исследования показывают, что люди с высокой внутренней мотивацией более склонны придерживаться регулярных физических упражнений на долгосрочной основе. Внешние мотиваторы, такие как похвала, награды или социальное признание, могут быть эффективными в краткосрочной перспективе, но для долгосрочной поддержки активности важнее внутренняя мотивация [4, 191–215].

Социальная поддержка от семьи, друзей и коллег является значимым фактором, стимулирующим к регулярным занятиям. Она может проявляться в виде поощрения, участия в совместных тренировках или обсуждения прогресса. Целеполагание помогает устанавливать конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и временно ограниченные цели, что увеличивает вероятность  регулярных занятий.

Самоэффективность — уверенность в своих силах для выполнения действий, ведущих к желаемым результатам. Увеличение самоэффективности может происходить через опыт успеха, моделирование поведения, убеждения и эмоциональное возбуждение [1, c. 68–78].

Информационные технологии, включая мобильные приложения, носимые устройства и онлайн-платформы, играют важную роль в мотивации к регулярным занятиям. Они предоставляют инструменты для отслеживания прогресса, установления целей, получения обратной связи и социальной поддержки. Использование этих технологий может увеличить самоэффективность и предоставить внешние стимулы для поддержания активности [6, c. 1–8.]

Самостоятельные тренировки представляют собой важный компонент в поддержании и улучшении физического здоровья. Эффективность таких занятий зависит от ряда факторов, включая выбор между индивидуальными и групповыми занятиями, использование технологий для самоорганизации, а также стратегии планирования и выполнения упражнений.

Индивидуальные тренировки позволяют более глубоко концентрироваться на личных целях и потребностях, обеспечивая гибкость в планировании и подходах. В то же время, групповые занятия способствуют повышению мотивации и социальной поддержки, делая процесс более веселым и вдохновляющим. Групповые тренировки могут быть более эффективными для некоторых людей, поскольку социальное взаимодействие и здоровая конкуренция способствуют увеличению уровня тренированности [5, с. 34-36].

Эффективные стратегии включают в себя регулярность занятий, разнообразие упражнений, а также учет индивидуальных физических возможностей и целей. Важно стремиться к постепенному увеличению нагрузок, соблюдая принципы чередования интенсивных тренировок с периодами отдыха и восстановления. Основываясь на исследованиях, рекомендуется проводить физические упражнения регулярно, через день или хотя бы три раза в неделю, с продолжительностью не менее 20 минут за сессию, поддерживая высокий уровень энергии, но следя за дыханием.

**Выводы**. В ходе нашего исследования, мы выяснили,что формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями играют ключевую роль в поддержании и улучшении физического и психологического здоровья человека. Мотивация служит основным двигателем для начала и продолжения занятий, в то время как грамотно организованные самостоятельные тренировки обеспечивают эффективность и безопасность процесса. Важными аспектами являются установление конкретных, измеримых, достижимых, реалистичных и временно ограниченных целей, а также подбор упражнений, соответствующих физическому состоянию, интересам и возможностям индивида. Создание поддерживающей среды, включая социальную поддержку и положительную обратную связь, также способствует усилению мотивации и улучшению результатов. Регулярный самоанализ и корректировка целей и методов тренировок помогают поддерживать интерес и предотвращать выгорание, делая занятия физическими упражнениями приятной и полезной привычкой.

**Библиографический список:**  
1. Райан Р.М. Теория самоопределения и содействие внутренней мотивации, социальному развитию и благополучию / Райан, Р.М., Деси, Э.Л. // Американский психолог. – 2000. – №55 (1). – С. 68–78.  
2. Бекмуродов А. Ж. Практические преимущества физической активности /А. Ж. Бекмуродов, А. М Бурханов // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летиюфакультета физической культуры. Тула ; ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2017. – С. 45-47.  
3. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, 61 здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – C. 108-111  
4. Бандура А. Самоэффективность: на пути к объединяющей теории изменения поведения / А. Бандура // Психологический обзор. – 1977. – №84 (2). – С. 191–215.  
5. Гришечкин М. В. Методические рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий / М. В. Гришечкин // Гомель: УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». – 2005. – С. 34-36.  
6. Гарбер К.Э. Исследование взаимосвязи между мотивацией, физической активностью и использованием портативных мониторов активности/ К. Э. Гарбер, К. П. Фрил // J Sport Exerc Psychol. – 2020. – № 2(2). – С. 1–8.