



**Министерство образования и науки Украины
Севастопольский национальный
технический университет**

**Формирование активного образа жизни студентов
средствами физического воспитания**

Методические указания к практическим занятиям
по дисциплине "Физическое воспитание и спорт"
для студентов всех направлений дневной формы обучения

Севастополь
2011



УДК 796.06+ 378.172

Формирование активного образа жизни студентов средствами физического воспитания: методические указания к практическим занятиям по дисциплине "Физическое воспитание и спорт" для студентов всех направлений дневной формы обучения / Сост. Д.В. Бондарев — Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. — 20 с.

Цель методических указаний: оказать методическую помощь студентам при планировании регулярной физической активности во внеучебное время.

Методические указания составлены в соответствии с положением об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях. Приказ Министерства образования и науки Украины № 4 11.01.2006 зарегистрированный в Министерстве Юстиции Украины 10 марта 2006 года под № 249/12123

Допущено учебно-методическим центром СевНТУ в качестве методических указаний.

Методические указания утверждены на заседании кафедры физвоспитания и спорта протокол № от апреля 2011 года.

Рецензенты:

Гальчинский В.А., канд.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта СевНТУ;

О.И. Кулиш, доцент кафедры психологии филиала МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе, к.п.н.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ	
АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	5
1.1. Мотивация к регулярной физической активности.....	5
1.1.1. Мотивы регулярной физической активности.....	7
1.1.2. Руководство для поддержания мотивации.....	11
1.1.3. Руководство по изменению поведения.....	12
2. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	13
2.1. Долгосрочная и краткосрочная цель в физической	
активности.....	13
2.2. Руководство постановки цели для физической активности.....	14
3. РУКОВОДСТВО ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ	
АКТИВНОСТИ.....	17
Выводы.....	19
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	19
5. Библиографический Список.....	20

ВВЕДЕНИЕ

Как часто вы задумывались о занятиях физическими упражнениями? Вероятно, вы делали несколько попыток, чтобы начать самостоятельные тренировки, а затем по той или иной причине прекращали занятия. Безусловно, польза от физических упражнений очевидна. Они позволяют вам оставаться энергичными, усиливают ваш иммунитет, предотвращают развитие различных неинфекционных заболеваний, улучшают ваше самочувствие, а также физические способности и внешний вид. Таким образом, будучи физически активными, вы сможете эффективнее управлять своим временем, меньше времени и средств потратите на лечение болезней и, следовательно, будете успешнее в своей деятельности.

Физическая активность должна быть регулярной. Вы можете получить пользу от физических упражнений, если будете заниматься четыре-пять раз в неделю с умеренной интенсивностью или выше по 30-40 минут в день. Именно такие рекомендации дают эксперты в области физических упражнений для студенческого возраста. Недавно, ученым удалось установить, что для тех людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, достаточным даже будет и 10 минутных занятий 3-4 раза в день, чтобы добиться снижения риска развития сердечнососудистых и других заболеваний. Но здесь важно понимать, что чем выше ваш уровень физической подготовленности, тем более интенсивная физическая нагрузка вам необходима.

Однако, что делать, если у вас нет возможности регулярно заниматься физическими упражнениями? Ответ с одной стороны прост: нужно найти такую возможность. С другой стороны, он требует от человека определенных шагов по пересмотру своих ценностей и приоритетов.

Почему большинство людей осознает о пользе физической активности, но не соблюдает двигательный режим? Как правило, самая распространенная отговорка – нет времени. Многие люди не способны выделить 30 минут в день на физические упражнения, а тратят свободное время за компьютером, телевизором, общаясь по телефону. Кроме этого, люди могут не знать какие упражнения им подходят и в каком тренировочном режиме их выполнять.

Существует множество преград для занятий физической активностью, связанных с отсутствием возможностей или воздействием социального окружения. Например, вы можете не заниматься бегом по утрам, потому что в районе, где вы живете, попросту нет парка, а возможность посещать фитнес центр вам недоступна из-за финансовых

соображений. Однако, если ваше окружение (родители, сверстники) физически активны, то в большинстве случаев это положительно воздействует и на ваши установки и поведение, что увеличивает вероятность, того, что вы все-таки найдете возможность для занятий бегом.

Формирование способности эффективно противостоять различным факторам, которые мешают вам заниматься регулярной физической активностью, нуждается в вашей дополнительной подготовке. Решение этих вопросов относится к процессам изменения поведения, которым посвящено это методическое пособие.

После прочтения этих методических указаний вы сможете:

- а) объяснить составные части формирования активного образа жизни;
- б) сформировать и поддерживать мотивацию к изменению своего образа жизни на физически активный;
- в) ставить и достигать собственные цели физической тренировки.

1. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Формирование активного образа жизни — это процесс изменения поведения. Вы отказываетесь от сидячего образа жизни, заменяя его активным образом жизни. Такой процесс не происходит одномоментно с помощью сиюминутного желания. Он требует выработки некоторой привычки — подстройки организма, позволяющей снизить уровень стресса. Процесс изменения поведения происходит медленно и требует достаточной мотивации, осознания полезности изменения поведения (баланс аргументов за и против) и подкрепления достигнутых результатов.

1.1. Мотивация к регулярной физической активности

Наше поведение подчиняется желанию достичь определенных целей, которые имеют для нас существенную значимость. Мотивация — это «топливо» для поведенческого двигателя, который устремляет вас к достижению целей. Поэтому очень важно повысить свою мотивацию к достижению цели, а также поддерживать ее в процессе деятельности.

Сила, которая поддерживает мотивацию, определяется двумя факторами: тем как вы оцениваете свои шансы в достижении требуемых

результатов и степенью значимости этих результатов для вас.

Иными словами, если вы убеждены, что сможете снизить (увеличить) массу тела на 10 кг за год занятий физическими упражнениями, и расцениваете, что снижение (увеличение) массы тела принесет вам ощутимую пользу (например, станете более привлекательными), то ваша мотивация к регулярным тренировкам будет высокой.

Перед тем как приступить к тренировочной программе, важно оценить ваше текущее состояние и выполнить следующее упражнение.

Упражнение № 1. Перед началом планирования тренировочной программы дайте ответы на следующие вопросы.

1. Какие у меня шансы, чтобы улучшить физическую подготовленность?
2. Какую пользу принесет мне достигнутый уровень физической подготовленности?

Ответ на первый вопрос простой — великолепные. Исследования показывают, что если вы имеете низкий уровень физической подготовленности, то уже через несколько месяцев регулярных тренировок вы сможете увидеть их результаты.

На второй вопрос вы должны найти ответ сами. Однако, можно руководствоваться такими соображениями. Первое, если большую часть своего досуга вы проводите пассивно, то изменения в физическом и психологическом статусе, которые произойдут в вашем теле как результат регулярных тренировок, скорее всего, будут представлять определенную ценность для вас.

Второе, исследователи установили, что мы получаем удовлетворение от достижения цели: будь то повышение в должности либо пробежка на 3 км без остановки. Осознание того, что мы можем достичь наших целей, позволяет ощутить контроль над нашим окружением, что является важным психологическим стимулом, усиливающим мотивацию. Ощущение своей компетентности в достижении цели, способность завершить задание или овладеть новыми навыками, которые казались сложными, приводят к ощущению уверенности в себе и состояния душевного благополучия. Желание управлять своим окружением, получать от этого удовольствие, реагировать на него и справляться с поставленными целями очень важные составляющие удовлетворения. Кроме этого, мы получаем удовлетворение от активности, когда преодолеваем препятствия и получаем возможность развивать в себе чувство ответственности и

самостоятельности. Все это может быть результатом вашего участия в тренировочной программе.

Мотивация должна подкрепляться регулярно. Для этого необходимо периодически оценивать ее и соотносить с целями. *Внешняя мотивация*, может рассматриваться как временное средство в изменении поведения. Например, желание выиграть приз на соревнованиях, или получить зачет по физическому воспитанию. В этом случае вы мотивированны внешними факторами. После получения приза или зачета вероятность прекращения регулярных тренировок высокая. Положительные изменения в поведении могут поддерживаться достаточно длительно, если они мотивируются нашими *внутренними побуждениями*.

Очень легко найти оправдание, чтобы не тренироваться. Например, привести такие доводы, как: очень холодно, очень ветрено, сетовать на занятость или усталость, либо отложить начало занятий на следующую неделю. Однако, если вы правильно поставите цель в достижении физической подготовленности и четко осознаете, как она соответствует вашим ценностям, то вскоре вы вынуждены будете искать причины, чтобы уйти с тренировки.

1.1.1. Мотивы регулярной физической активности

Ваша мотивация постоянно изменяется и не является раз и навсегда определенным фактором. Установлено [3] что люди, которые начинают заниматься физическими упражнениями и люди, которые занимаются длительное время, имеют разные мотивы своей деятельности (табл. 1).

Таблица 1 — Мотивы для участия в тренировочной программе

Мотивы для начала тренировочной программы	Мотивы для продолжения тренировочной программы
Здоровье	Удовольствие от тренировочной программы
Снижение массы тела	Организация-лидерство
Физическая подготовленность	Вид двигательной активности
Вызов самому себе	Социальное окружение
Улучшение самочувствия	

Спортивные психологи определили особенности мотивов при занятиях физическими упражнениями.

Не один, а несколько мотивов. В большинстве случаев люди руководствуются не одним, а несколькими мотивами при занятиях физическими упражнениями. Например, вы можете заниматься в тренажерном зале потому, что хотите улучшить свою мускулатуру. Кроме этого, силовые тренировки улучшают ваше самочувствие, плюс вы получаете удовольствие от общения с товарищами. Таким образом, существуют несколько мотивов, которые объясняют вашу вовлеченность в физическую активность.

Мотивы конкурируют между собой. Мотивы занятий физическими упражнениями могут быть конкурирующими. Вы можете желать тренироваться в клубе после учебы и также быть одновременно с семьей.

Мотивы бывают общие и индивидуальные. Хотя сейчас и возможно определить общие мотивы участия тренировочных программах, эти мотивы очень сильно варьируются и могут быть индивидуальными. Например, в одном из исследований [1], оценивались мотивы занятий физическими упражнениями у студентов. При оценке мотивов занятий физическими упражнениями студентов основными мотивами были: улучшение физической подготовленности, удовольствие, противостояние вызовам и улучшение навыков. При этом, студенты оценивали дружбу, фактор команды и достижение спортивного результата как менее значимые мотивы. Многие из нас наверняка укажут, что удовольствие и дружба – это важные мотивы участия в физической активности. Но есть свои индивидуальные мотивы такие, как: влияние родителей или желание хорошо провести время. Другие могут иметь еще более уникальные мотивы такие, как: желание физически доминировать либо удовлетворение, которое они получают от соперничества. Таким образом, люди имеют как общие мотивы, так и индивидуальные.

Различные мотивы для юношей и девушек. Существуют некоторые гендерные (половые) различия в мотивации для начала занятий физическими упражнениями. Девушки указывают на такие мотивы как социальная польза и физическая подготовленность, в то время как, юноши чаще упоминают мотивы, связанные с соревнованием [3].

Культурные характеристики влияют на мотивы. Хотя многие мотивы для занятий физическими упражнениями и спортом являются общими для разных стран и культур, существуют некоторые акценты в этих мотивах. Было обнаружено [3], что американские и корейские студенты различаются по своей мотивации к физической активности. Американцы демонстрировали большую независимость в своих

предпочтениях, в то время как их азиатские коллеги испытывали большую зависимость от своего окружения. В частности, участие американцев в физической активности объяснялось желанием улучшить свои результаты и попробовать себя в соревнованиях. Корейские студенты, напротив, считали, что занятия физической активностью дадут им большие возможности в социальной интеграции и улучшат их общественную жизнь. Современное общество становится все больше разнообразным по своей культурной насыщенности и эту тенденцию необходимо учитывать даже при разработке мероприятий по физической активности.

Тип личности и внешние факторы влияют на мотивацию. Достаточно часто можно наблюдать людей, у которых недостаточная мотивация к физической активности. Тренеры, преподаватели или коллеги, как правило, в этом случае склонны полагать, что низкая мотивация объясняется типом личности или личностными характеристиками. «Этого студента не волнует собственное здоровье», «это команда не хочет выигрывать» — такие высказывания можно слышать в адрес такого поведения. Эти высказывания описывают личностные черты и позволяют не сосредотачивать внимания на том, чтобы исправить ситуацию или помочь человеку улучшить свою мотивацию. Хотя с другой стороны, возможно, скучное содержание занятий или незначимый матч не позволяют поддерживать высокий уровень мотивации. Иногда проще воздействовать на внешние переменные, чем пытаться изменить личностные черты человека. Важно осознавать, что мотивация не зависит только лишь от типа личности или от внешних факторов, она зависит от взаимодействия этих двух составляющих.

Изменение поведения начинается с некоторой отправной точки. Очень полезно дать самооценку многих аспектов вашей двигательной активности, определить поведение, которое полезно или пагубно и направить свои усилия на те стороны, которые требуют изменений.

Приобрести навыки в самоопределении и перейти в состояние изменения своего поведения, связанного с физической активностью вам поможет упражнение № 2.

Упражнение № 2. Анализ исходного образа жизни и установление маркеров изменения. Проанализируйте свой образ жизни в контексте регулярной физической активности и определите свои будущие цели. Поставьте отметку в ячейке, соответствующей вашему статусу (табл. 2).

Таблица 2 — Аспекты физически активного образа жизни

Аспекты физически активного образа жизни	Настоящий статус					Будущий статус				
	Всегда	Часто	Случайн	Иногда	Никогда	Всегда	Часто	Случайн	Иногда	Никогда
1. Я тренируюсь с высокой интенсивностью, по меньшей мере, 3 раза в неделю по 20 минут										
2. Я выполняю разминку перед тренировкой из упражнений на гибкость и бега с невысокой интенсивностью										
3. Я удовлетворен массой своего тела										
4. Мои упражнения включают силовые нагрузки										
5. Я избегаю бессистемных физических упражнений										
6. Я избегаю крайностей при физической нагрузке: как слишком больших нагрузок, так и недостаточно малых.										
7. Я удовлетворен своим текущим внешним видом										
8. Я устаю быстро при физической нагрузке										
9. Я делаю упражнения для заминки после тренировки										
10. Я сплю достаточно										
11. Я имею уровень развития силы адекватный своему возрасту										
12. Я бы хотел улучшить показатели своих физических способностей										

Теперь вы можете проанализировать свой настоящий статус и определить, те стороны вашего образа жизни, которые следует изменить. Перед тем, как начать самостоятельные занятия физическими упражнениями задайте себе нижеприведенные вопросы.

Если ли у вас опыт занятий физическими упражнениями или вы новичок? Начинающие нуждаются в методической подготовке, чтобы осознать цели тренировок и обеспечить безопасность занятий. Начинающие могут беспокоиться о том, как они выглядят со стороны при обучении новым навыкам. Для новичков также важно определить маркеры успеха на начальном этапе, которые бы стимулировали их

дальнейшее участие в тренировках.

Какие у вас специфические цели занятий физическими упражнениями? Это могут быть цели, которые вы уже определили для себя сами, или те, которые были сформулированы вами при общении с преподавателем. Например, улучшение физической подготовленности должно выражаться в уровне, достигнутом в развитии силы, выносливости или быстроты. Если ваша цель – это общение с друзьями, то все ли ваши тренировки будут проводиться с друзьями? Если вы желаете получить одобрение от своего окружения – то будет ли ваша тренировочная программа включать групповую активность?

Вы мотивированы внутренне либо внешне? К внешней мотивации можно отнести желание получить вознаграждение, признание в глазах окружающих или же получение зачета по физическому воспитанию. Либо вы занимаетесь физическими упражнениями, потому что ваше окружение считает, что это полезно? Помните, чтобы оставаться регулярно вовлеченным нужно обладать внутренней мотивацией. Для этого, необходимо осознать пользу, которую вам принесут регулярные занятия, и смириться с теми неудобствами, которые они вам могут причинить.

Вы обладаете навыками для самостоятельных занятий? Можете ли вы самостоятельно разработать себе тренировочную программу? Знаете ли вы как рассчитать целевой пульс нагрузки и время ее выполнения с учетом ваших исходных результатов? Сможете ли вы самостоятельно контролировать свой прогресс? Если вы испытываете затруднения в ответах на эти вопросы, обратитесь за консультацией к своему преподавателю.

1.1.2. Руководство для поддержания мотивации

Для поддержания мотивации к регулярной физической активности руководствуйтесь нижеприведенными положениями.

Мотивация с помощью контроля над вами. Ваш тренер либо преподаватель может контролировать ваши успехи. Это является отличным мотивирующим стимулом, так как включает личностный контакт. Чтобы это было более значимым определите сроки и форму контроля ваших тренировок с преподавателем. Например, вы можете демонстрировать дневник самоконтроля своему преподавателю раз в месяц.

Мотивация с помощью друзей. Люди с большей вероятностью

смогут заниматься физическими упражнениями, если у них будет предварительная договоренность о совместном участии в тренировке с кем либо. Наличие хорошего партнера для совместных регулярных занятий физическими упражнениями достаточно стимулирующий фактор.

Мотивация с помощью музыки. Вы можете слушать музыку во время непрерывного бега. Это позволит вам избежать монотонности и разнообразить свою активность.

Мотивация с помощью графика. Повесьте лист бумаги на видном месте и каждый раз, когда вы тренируетесь, ставьте на нем соответствующую отметку.

Мотивация с помощью чтения соответствующей литературы. Знания того, какую пользу приносят регулярные занятия физическими упражнениями, позволят вам делать дополнительные изменения в своем образе жизни и поддерживать поведение.

Мотивация с помощью установления сроков. Поставьте сроки тестирования своей физической подготовленности. Если вы будете знать, что вам предстоит некоторая проверка, то это позволит вам целенаправленно и регулярно тренироваться.

Мотивация с помощью визуального контроля. Иногда вам захочется проверить, насколько регулярные занятия физическими упражнениями позволили вам изменить свой внешний вид. Ведите регулярные записи показателей пульса в покое, массы тела или окружностей конечностей либо других значимых для вас показателей.

1.1.3. Руководство по изменению поведения

После осознания необходимости отказа от существующего образа жизни и приобщения к новому стилю жизни – физически активному, воспользуйтесь нижеприведенным руководством по изменению поведения.

1. Определите свое желание к изменению (это ваша ответственность).
2. Выполните анализ истории проблемы.
3. Определите свое текущее состояние.
4. Поставьте краткосрочные и долгосрочные цели физической подготовки.
5. Определите несколько стратегий для изменения поведения.
6. Выберите одну-две стратегии, которые можно будет применить к вашему случаю;

7. Приобретите навыки для поддержки поведения и мотивации.
8. Установите регулярный контакт с профессионалом, который мог бы вам помочь.
9. Достигнув цели, проанализируйте весь процесс и установите новую цель.

2. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Навыки в постановке правильной цели позволят вам оставаться вовлеченным в регулярную физическую активность. Кроме этого, правильно поставленная цель предоставит вам возможность осознать то, чего вы действительно желаете добиться, как этого добиться и что вы получите в результате достижения цели. Все это позволит вам «подпитывать» свою мотивацию и контролировать свой прогресс. Физическая тренировка без постановки цели не мыслима, вам будет просто невозможно сориентироваться в выборе своего курса следования. Ваши тренировки будут значительно эффективнее, если вы будете заранее ставить себе вопросы. Для чего мне нужна сегодняшняя тренировка? Какая она будет?

2.1. Долгосрочная и краткосрочная цель в физической активности

При планировании физической активности важно различать краткосрочную и долгосрочную цель. Например, *краткосрочная цель* (цель на тренировочное занятие) может определять ваш целевой пульс при котором вы проводите физическую нагрузку, уровень гибкости, который вам бы хотелось получить через короткий промежуток времени, либо вес отягощений, который вы намериваетесь поднимать на сегодняшней тренировке.

Примерами *долгосрочных целей* (цель на год) могут быть такие: пробежать 1 км за 3 минуты, достичь рекомендуемых результатов в силовых показателях, соответственно вашей массе тела и возрасту, уменьшить жировую массу на 5 %.

По мере достижения целей, важно также, ставить новые цели.

2.2. Руководство постановки цели для физической активности

Ученые установили, что правильно поставленная цель значительно увеличивает шансы ее достижения. В то время как слишком абстрактная и не осмысленная цель является фактором фрустрации (разочарования) в собственных способностях, что может приводить к депрессии.

Для того чтобы научиться ставить правильные цели в своей тренировочной программе необходимо следовать методике постановки «дикой цели». **ДИКАЯ** цель – достижимая (Д), измеримая (И), конкретная (К), адекватная (А), ясная (Я) (табл.3)

Таблица 3 — Пример использования методики «дикая цель»

Цель: улучшить функциональную подготовленность сердечнососудистой системы.

Задачи:

- а) выполнять пробежки после занятий в университете по 40 минут, четыре раза в неделю;
- б) еженедельно контролировать мое время и пульс и измерить уровень моей сердечнососудистой подготовленности через три и шесть месяцев. Добиться 5 % улучшения каждые три месяца.

Д – Доступная. Для улучшения сердечнососудистой подготовленности я выбираю бег;

И – Измеримая. 40 минут, четыре раза в неделю, продолжительность (мин), пульс (уд/мин) и пробегаемое расстояние (м);

К – Конкретная. Улучшение функциональной подготовленности сердечнососудистой системы с помощью регулярных пробежек с целью достижения общего хорошего самочувствия и энергичности.

А – Адекватная. Быть здоровым для меня главная ценность, так как позволяет мне достичь высокой продуктивности в учебе и в работе, а также дает возможность быть лидером среди своих сверстников. Регулярные тренировки позволят мне существенно улучшить здоровье.

Я – Ясная. Выполнять тренировки по понедельникам, вторникам, четвергам, субботам. Улучшить свой результат в беге на 3 км на 5 % через три месяца, а через шесть месяцев еще на 5 %.

Рассмотрим подробнее эту методику.

Д – достижимая цель. Цель должна быть реалистичной и осмысленной. Например, вы поставили перед собой цель – для улучшения своей физической подготовленности каждый день ходить на лыжах. Достижимая ли это цель лично для вас? Помните, что для того,

чтобы ходить на лыжах нужен, по меньшей мере, снег. Бывает ли снег в том городе, где вы живете? Сможете ли вы себе купить спортивное снаряжение? Скорее всего, такая цель заведомо не является достижимой.

Цель достижима, если она соответствует трем условиям:

- а) необходимые ресурсы для ее завершения являются для вас доступными;
- б) вы обладаете способностями достичь эту цель;
- с) цель является вашим главным приоритетом (ценностью).

И – измеримая. Очень трудно достичь того, чего нельзя измерить. Ваша цель должна обладать некоторыми показателями, она должна быть осязаема, вы должны быть способны ее почувствовать. Если ваша цель не обладает такими свойствами, то, как вы узнаете, что достигли ее? Например, вы поставили такую цель своих тренировок – похудеть. Как вы можете контролировать ее достижение? Скорее всего, вы можете измерять массу тела с помощью весов. Такая цель требует ответа на вопрос: на сколько килограмм и за какой промежуток времени вам нужно похудеть? Поэтому правильная цель будет выглядеть в следующей формулировке: я хочу снизить массу тела на 5 кг в течение полугода начиная с сегодняшнего дня. Теперь вы можете ее измерить в килограммах и в часовом промежутке, а также контролировать ее выполнение.

К – конкретная. Цель должна быть четко сформулированной и однозначной. Невозможно достичь абстрактной цели. Эффективно используйте словарный запас, перефразирование, чтобы добиться четкого уровня специфичности вашей цели. Человек, поставивший цель «набрать форму», но который не определил для чего он желает набрать форму или что он подразумевает под словом «форма», вероятно будет испытывать затруднения в достижении своей цели. С другой стороны, цель сформулированная следующим образом: улучшить силовые показатели в упражнении «жим штанги лежа» на 10 %, чтобы выиграть на соревнованиях, является более конкретной и специфичной. Формулируйте как можно конкретнее и понятнее свою цель.

А – адекватная. Ваша цель должна быть адекватной вашим ценностям. Например, если вашими ценностями является социальный статус, почет и уважение среди окружающих, то ваша цель должна это учитывать. Если у вас на первом месте стоит здоровье, то ваша цель должна учитывать вашу ценность также. В первом случае, достижение высокого спортивного результата будет более приемлемой целью, нежели во втором случае. Трудно достичь цели, которая противоречит вашим личным ценностям. Ваши ценности дают дополнительный

импульс и мотивацию для достижения поставленной цели. Смотрите на любую цель с позиции ваших ценностей.

Я – ясная. Цель достигается тогда, когда есть ясный план ее осуществления с указанием основных сроков и этапов. Поставьте конкретную дату выполнения цели – это будет мощным стимулом для вашей мотивации. Разбейте долгосрочную цель на несколько краткосрочных этапов. Например, цель снизить массу тела на 5 кг за полгода, может выглядеть как вполне реальная цель, но сбрасывать по одному килограмму в месяц – это еще более реальная и осуществимая цель. У вас должен быть разработанный план достижения цели. Если вы не можете сделать это сами, ищите помощи у своего окружения (коллеги, преподаватель, тренер). Исследования показали, что около 90 % всех планов не завершаются, главным образом, из-за того, что их выполнение так и не началось. Приступайте к выполнению плана немедленно. Не стоит откладывать решение начать заниматься физическими упражнениями на следующую неделю.

Теперь выполните упражнение № 3 для постановки своей собственной цели физической тренировки.

Упражнение № 3. Постановка цели физической тренировки. Заполните, пожалуйста, таблицу 4, так, как это показано на вышеприведенном примере.

Таблица — 4 Форма для постановки цели физической тренировки

Цель:	
Задачи:	Сроки выполнения:
а)	
б)	
Результат по окончанию:	
Д — И — К — А — Я —	

Итак, правильная постановка цели физической тренировки должна соответствовать нижеприведенным рекомендациям.

1. Поставьте свою собственную реальную цель.
2. Цель должна быть конкретной. Попробуйте записать ее.
3. Ваша цель должна быть достижимой.
4. Ваша цель должна быть измеряемой.
5. Ваша цель должна иметь сроки выполнения.
6. Ваша цель должна быть гибкой.
7. Ваша цель должна показывать вам, сколько усилий вы затратите и что приобретете в результате ее достижения.
8. Сформулируете позитивные убеждения, связанные с целью.

3. РУКОВОДСТВО ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Если вы уже осознали необходимость физической активности в своем образе жизни, то теперь необходимо приступить к планированию собственной тренировочной программы. Для этого руководствуйтесь нижеприведенными соображениями.

Найдите удобное место для занятий. Выберите место для занятий поближе к дому либо учебе. Старайтесь не зависеть от транспорта.

Разнообразьте свои упражнения. Избегайте однообразия и старайтесь выполнять разнообразные упражнения. Сделайте свою разминку, состоящую из разных упражнений. Если вы не любите бегать, почему бы не попробовать плавание или силовые тренировки.

Знайте меру. Не ставьте такие цели, которые бы вас изматывали. Ставьте реалистичные и достижимые цели.

Записывайте свой прогресс. Если вы записываете те изменения, которые происходят с вашей массой тела, с окружностями конечностей, изменения пульса в покое, силовых показателей вы будете удивлены изменениям. Такие записи также обеспечивают возможность контроля своих результатов.

Тренируйтесь с друзьями или с родственниками. Социальная поддержка необходима и иногда очень помогает остаться вовлеченным в регулярную активность.

Будьте терпеливыми. Польза от занятий физическими упражнениями не приходит в одночасье. Иногда требуется несколько месяцев, чтобы вы ощутили первые результаты прогресса.

Организируйте свое собственное расписание. Важно суметь

организовать удобное для вас расписание тренировок. Не стоит делать его слишком жестким, а, напротив, сделайте его гибким.

Зона комфорта. Определите положительные изменения вашего самочувствия как результат регулярных занятий физическими упражнениями.

Следуйте главной цели своих занятий. Рассматривайте свою тренировочную программу в контексте своей главной цели физической подготовки. Ставьте реальные цели и будьте осведомлены, для чего вы тренируетесь. Не стоит чувствовать особой вины, если вы пропустили несколько тренировок. Также придерживайтесь своих собственных целей при общении со своим окружением. Не позволяйте их целям и желаниям диктовать вам тренировочную программу. Ваши цели могут быть отличны от целей ваших товарищей.

Непосредственно при выполнении физической нагрузки соблюдайте следующие принципы.

Начинайте постепенно и не форсируйте успехи. Результаты у вас появятся примерно через два-три месяца регулярных занятий. Не стоит форсировать события.

Всегда контролируйте свой пульс перед занятием и сразу после нагрузки. Ваш пульс скажет вам, тренируетесь ли вы слишком много, слишком часто либо недостаточно.

Применяйте метод постепенно повышающейся нагрузки. Постепенное повышение нагрузки приведет к правильной адаптации организма к нагрузке, и не будет сопровождаться включением дополнительных резервов, что может увеличить уровень стресса.

Тренируйтесь минимум три раза в неделю по 40 минут и более. Частота и продолжительность тренировочных занятий меньше этого уровня не позволит вам существенно улучшить свои результаты.

Чередуйте большую нагрузку с малой. Это позволит вам обеспечить требуемое восстановление между тренировками и снизит риск получения травм.

Разминайтесь перед каждой тренировкой. Разминка позволяет вам улучшить работоспособность ваших мышц и снижает риск получения травмы.

Заминайтесь после каждой тренировки. Это позволит вам удерживать поток крови от работающих мышц к сердцу и сократить время восстановления организма.

Выводы

1. Формирование активного образа жизни предполагает замену деятельности, которая ассоциируется с малоподвижным образом жизни на физически активный стиль жизни.

2. Процесс формирования активного образа жизни не одномоментен. Он предполагает формирование и поддержание мотивации к регулярной физической активности, а также навыков в постановке правильной цели физической тренировки.

3. Для формирования мотивации необходимо осознать приобретаемую пользу от физической активности, а также то, насколько эта польза превышает затраты, связанные с физической активностью. Кроме этого, для поддержания мотивации необходимо ставить цели физической тренировки в соответствии с вашей системой ценностей и поддерживать ее с помощью внешних контролирующих стимулов (тренировки с друзьями, разнообразные физические упражнения, контроль со стороны тренера или преподавателя и т.д.).

4. Правильно поставленная цель физической тренировки значительно улучшает способность противостоять разнообразным факторам, которые могут мешать вам регулярно выполнять физическую нагрузку. Цель должна быть доступная, измеримая, конкретная, адекватная и ясная.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Назовите составные части формирования активного образа жизни?

2. Что влияет на вашу мотивацию к физической активности?

3. Как можно поддерживать мотивацию к регулярной физической активности?

4. Приведите пример долгосрочной и краткосрочной цели физической активности?

5. Как правильно поставить цель физической тренировки? Приведите собственный пример.

5. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Duda J. L. Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport / J. L. Duda In handbook of research on sport psychology. — New York: Macmillan, 2003. — P. 421 – 436.
2. Roberts G. Advances in Motivation in Sport and Exercise / G. Roberts. — Human Kinetics, 2009. — 453 P.
3. Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / D. Gould, R. S. Weinberg. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. — 465 P.

Заказ № от «.....».....2011 г.

Тираж..... экз.

Изд-во СевНТУ