

Список литературы

1. *Бондаревская Е. В.* Педагогика: Личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. Ростов-на-Дону: Учитель, 1999. 264 с.
2. *Введение* в педагогическую культуру: учебное пособие / под ред. Е. В. Бондаревской. Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2002. 172 с.
3. *Каган М. С.* Морфология искусств / М. С. Каган. Москва: Наука, 1972. Ч. 1. 233 с.
4. *Крысько В. Г.* Психология и педагогика: курс лекций / В. Г. Крысько. Москва: Омега-Л, 2004. 189 с.
5. *Маркарян Э. С.* Теория культуры и современная наука / Э. С. Маркарян. Москва: Наука, 2010. 260 с.
6. *Мосолова Л. М.* Структура культурологического знания и особенности технологического обеспечения учебного процесса / Л. М. Мосолова, С. Н. Токарев // Подготовка специалиста в области образования: Технология образования. Санкт-Петербург, 1997. Вып. V. 159 с.
7. *Эстетическая* культура и эстетическое воспитание: книга для учителя / сост. Г. С. Лабковская. Москва: Просвещение, 1983. 279 с.

УДК 796.077:159.947.5

Д. Д. Усманов

D. D. Usmanov

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа
Bashkir state pedagogical University M. Aktulla, Ufa
Hors89@yandex.ru

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

MOTIVATION FOR SPORTS

Аннотация. Рассматриваются способы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Abstract. The article deals with examples of how to motivate yourself to sports.

Ключевые слова: мотивация, спорт, здоровье.

Keywords: motivation, sport, health.

За ежедневной суетой мы далеко не всегда замечаем, как наш образ жизни медленно, но верно наносит вред нашему здоровью. Сидячая работа, поздние перекусы, кофе, фаст-фуд – все это влияет на наше физическое состояние самым пагубным образом. Если мы хотим прожить долгую и счастливую жизнь, наслаждаться каждым днем и просто дышать полной грудью, нам следует обязательно привести себя в форму. Как это сделать? Разумеется, занявшись спортом.

На этом обычно все и заканчивается: стоит задуматься, каких усилий нам будет стоить обретение достойных физических кондиций, и мы тут же отказываемся от этой затеи. Все потому, что осознание проблемы – это первый и важный, но, увы, самый робкий шаг навстречу здоровому образу жизни. Если не суметь правильно мотивировать себя на спорт, все ограничится только мечтами о стройности.

Итак, для начала определим для себя, что же это такое – «мотивация на спорт». По сути, это – совокупность доводов, которые мы приводим сами себе в пользу занятий спортом. Какие у нас могут быть причины заниматься спортом?

Желание быть здоровым, красивым, сильным. Словом, желание вновь почувствовать себя полноценным человеком. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны, трезво оценить все, происходящее с вами. Довольны ли вы собой в жизни? Самой жизнью? Очевидно, даже лучшим из нас есть, к чему стремиться, ведь идеал недостижим.

Следует помнить, что физическое развитие – это фундамент, на котором держится все остальное. Если мы не здоровы, если мы себе не нравимся, нам очень тяжело развиваться духовно или социально, нам тяжело продвигаться по карьерной лестнице и строить семью.

Работа на результат. Достижение поставленных целей всегда приносит нам моральное удовлетворение. То есть помимо фактического результата, который очевиден и осязаем – стройное тело мы получаем еще и эмоциональный. Это ли не гармония духа и тела?

Одобрение со стороны окружающих. Вряд ли найдется много людей на свете, которые осудят человека, занимающегося спортом. И уж точно эти редкие люди не будут являть собой образец для подражания. Скорее всего они будут сутулыми, обрюзгшими и закомплексованными. Доверять мнению подобных знакомых не стоит: наверное, в этих людях говорит зависть от того, что у кого-то нашлось больше воли и устремленности, чем у них самих [1].

Хейвуд Браун, известный американский журналист, однажды очень верно подметил: «Спорт не воспитывает характер, а выявляет его». Потому невольное отрицание ваших заслуг со стороны людей бесхарактерных неизбежно. Но помните: желание сделать себя лучше не может порицаться. На стремлении стать лучше держится весь прогресс общества. Разве можно искренне осуждать прогресс?

Долголетие. «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», так говорил еще древнеримский поэт Гораций. Такой мотивирующий фактор, как долголетие, нельзя ощутить «здесь и сейчас», но оглянитесь вокруг. Сколько стариков постоянно стоят в очередях к врачам? Хотите ли вы так же переходить из больницы в больницу? Конечно же, нет.

Заниматься спортом стоит и для того, чтобы встретить старость в лучших физических кондициях, чем ваши сверстники, пренебрегающие упражнениями и предпочитающие вечер у телевизора прогулке на свежем воздухе.

Это лишь малый ряд причин, по которым стоит заниматься спортом. Но причин не всегда достаточно.

Если вам не хватает мотивации для занятий спортом, пора применить парочку хитростей, подкрепленных научными доказательствами.

1. Придумайте себе ощутимое вознаграждение. Синица в руках лучше журавля в небе. Призрачные цели а-ля «крепкое здоровье», «долголетие», «сногшибательное тело» или «я в тренде» могут оказаться недостаточно осязаемыми для большинства. Что делать? Придумать себе вознаграждение, которое можно «пощупать». Например, вы можете побаловать себя чем-то сладким после изнурительного похода в бассейн.

О том, как это работает, подробно рассказывает Чарльз Дахигг, американский писатель, выпускник Йельского университета и обладатель Пулитцеровской премии за мастерство. В своей книге «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так,

а не иначе» он углубляется в научное обоснование формирования заостренных привычек и описывает трехступенчатое создание неврологической «петли привычки» [2]. Попробуем коротко пояснить, что это такое.

Есть знак, заставляющий мозг включить автоматический режим и запустить привычное действие, далее следует само действие (физическое, умственное или эмоциональное), а заканчивается все получением вознаграждения. Последний этап особенно важен: благодаря ему действие приобретает для вас определенную выгоду. Именно из-за него мозг понимает, что овчинка стоит выделки, и в будущем более охотно или просто автоматически запускает «петлю привычки».

Давайте переведем прочитанное в реальную ситуацию. Вы собираете сумку в спортзал (знак), тренируетесь (действие), расслабляетесь под свежий выпуск любимого сериала (вознаграждение).

Со временем мотивация начинает исходить изнутри, потому что мозг прямо ассоциирует пот и боль с предстоящим выбросом эндорфинов – тех самых гормонов счастья, которые и дают усладу нашему мозгу.

2. Дайте публичное обещание. Класно быть полноценным хозяином своего слова: захотел – дал его, захотел – забрал! Никакой ответственности провинившейся стороны, например, за срыв пробежки. Однако стоит только высказать свои намерения публично, как правила игры серьезно изменятся. Попробуйте выложить в Instagram фото своих новых кроссовок и там же дайте клятвенное обещание опробовать их в пятикилометровом забеге. Поверьте, у вас найдется множество чутких и внимательных судей.

Вы не боитесь дерзких подколов и ершистых комментариев? Внесите в договор материальные штрафы. Выберите счастливую «жертву» и пообещайте выплачивать ей некую сумму за каждый факт срыва тренировки. Разумеется, цифра должна колотиться: кому-то хватит и пары долларов, а где-то ставка поднимется до сотен. И уж точно «хлявополучатель» станет следить за вашими спортивными (не)успехами [3].

3. Поработайте над позитивным мышлением. 99 % ранних подъемов добрыми не бывают. Однако стоит представить, как вы вечером растянетесь на кровати с любимой книжкой в руках, как тут же приятные нотки предвкушения раскрасят уже не такое ужасное утро. Теперь вы среди оставшегося 1 %! А все потому, что позитивная визуализация – верный соратник мотивации. Подумайте о том, как здорово наблюдать за рождением кубиков вашего пресса, и моральные силы для похода в тренажерку появятся сами собой.

Однако одних мечтаний недостаточно – должны быть соблюдены некоторые условия. О них рассказывает Габриэль Еттинген, доктор философии, психолог Нью-Йоркского университета, автор нескольких книг. В своем труде «Переосмысление позитивного мышления» он описывает строгую структуру позитивного мышления, способную дать положительный результат. Она состоит из:

- осмысления того, чего вы хотите достичь;
- представления того, с чем ассоциируется результат;
- определения тех препятствий, которые могут повстречаться на пути к цели;
- формулирования способов преодоления возможных препятствий [2].

Предложенная схема основана на исследовании, в котором приняло участие полсотни студенток с твердым намерением питаться более здоровой едой. Девушкам предложили представить выгоду правильного питания. Те из них, которые четко осознали цель и выстроили детальный план ее достижения, были более успешны в своем стремлении.

4. Получайте денежное вознаграждение. Что бы там ни бурчали идеалисты, деньги все равно правят миром. Даже будущие американские президенты попадают в свое кресло с помощью бывших президентов, увековеченных на валюте с зеленым оттенком.

Применительно к нашей теме деньги могут помочь мотивировать вас на спортивные свершения. Об этом говорит Гэри Чарнесс, доктор философии, теоретик экономических наук при Калифорнийском университете. Его слова подкреплены исследованиями, согласно которым денежное поощрение увеличивает частоту посещения тренажерного зала в два раза [2].

Конечно, лишь единицы могут найти щедрого спонсора, который отважится сопровождать ваши физкультурные достижения крепким рублем. Поэтому можно попробовать веб-сервис Gum-rast. Его сообщество платит за успешные тренировки за счет тех, кто пропускает занятия. Все скидываются, а площадка распределяет средства между теми, кто твердо идет выбранной дорогой. Разумеется, лентяи не получают ничего.

Список литературы

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург: Питер, 2000. С. 415–476.
2. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 640 с.
3. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: личность и спорт / И. Г. Келишев. Москва: Просвещение, 1975. 240 с.
4. *Общая* спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. Омск: СибГАФК, 2000. 192 с.

УДК 378.015.32:378.147

С. И. Филиппченкова, Ю. Ю. Шаульская

S. I. Filippchenkova, Yu. Yu. Shaulskaya

*ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь
Tver state technical university, Tver
pif1997@mail.ru*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTRODUCTION OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AT THE HIGHER SCHOOL

Аннотация. Раскрываются основные подходы к внедрению инновационных психолого-педагогических технологий в образовательные практики высшей школы. Эффективное взаимодействие в системе «преподаватель-студент» конструируется сегодня с учетом индивидуально-психологических особенностей субъектов образовательного процесса.

Abstract. In article the main approaches to introduction of innovative psychology and pedagogical technologies in educational practitioners of the higher school reveal. Effective interaction in the teacher student system is designed taking into account individual and psychological features of subjects of educational process today.