

Психология



Доживём до понедельника

Почему вам не удаётся заняться спортом

«Начну тренироваться со следующей недели» – самая распространенная отговорка, позволяющая отложить занятия фитнесом. Однако понедельники проходят, и ничего не меняется. Что мешает большинству людей встать с дивана и начать заниматься?

Заставить себя куда-то двигаться, развиваться – сложно, но кроме вас это никто не сделает. С другой стороны, что произойдет, когда вы достигнете цели? Ничего. Вы

не станете счастливее. На вас не будут бросать завистливые взгляды. Ничего не поменяется, пока вы не поймете, зачем вам этот спорт. Пока у вас не будет правильной мотивации, вы будете все время срываться и попадать в замкнутый круг «я начну с понедельника». Что же мешает выстроить мотивацию? Ответ на этот вопрос дают эксперты сайта psychologies.ru.

Особенности терминологии

Что такое спорт? Это изматывающие тренировки, цель кото-

рых – выиграть соревнование, получить медаль. И цена этого результата – здоровье: покажите хоть одного здорового спортсмена. В юность и отрочество они уже входят с рядом «болячек» и травм. Бодибилдинг – это спорт, пауэрлифтинг – спорт, бег – спорт, кроссфит – тоже спорт.

Это не значит, что нужно лежать на диване. Совсем наоборот. Обычному человеку – не спортсмену – нужно двигаться как можно больше и разнообразнее. Но без фанатизма. Раньше это называли физической культурой или гимнастикой. Сегодня – фитнесом. Спорт калечит, физкультура лечит.

Ещё древний философ Клавдий Гален пропагандировал оздоровительную гимнастику, осуждая увлечение спортом древнеримских атлетов. Он выражался довольно резко: «Пренебрегая старинным правилом здоровья, которое предписывает умеренность во всем, они проводят свою жизнь в избыточных тренировках, много едят и много спят. У них нет ни здоровья, ни красоты. Даже те из них, кто от природы хорошо сложен, в дальнейшем полнеют. Они могут валить и наносить раны, но не могут сражаться».

Стремление к быстрому результату

Каждый из нас в душе ребёнок, который хочет всего и сразу, в том числе в плане спорта. Мы не задумываемся над тем, что от сидячей работы разучились правильно двигаться. Наши мышцы не готовы к штангам, кроссам на время и долгим заплывам.

Сначала нужно укрепить мышцы и суставы, а потом уже стремиться к значительному ре-

зультату. Начните строить дом с фундамента, а не с крыши.

Лень – ошибка тренера

В большинстве случаев тренировки начинаются срываться из-за того, что нам становится лень. Мы устали, «потеряны», не видим результата, да ещё и все мышцы болят и спина «отваливается».

Это ошибка либо тренера, либо самого занимающегося, который возмнил себя тренером.

Наказание фитнесом

Тренер не должен все время быть цербером и «наказывать» своего подопечного фитнесом. Тренировочный процесс должен приносить радость, и с занятия человек должен уходить как минимум таким же здоровым и радостным, как пришёл. А как максимум – в ещё лучшем состоянии и настроении, ведь двигаться стало легче: спину отпустило, голова и колени перестали болеть, в теле образовалась лёгкость.

Очень часто люди приходят в зал, чтобы «отработать» съеденное пирожное, наказать себя за расслабление в выходные. Такой фитнес не будет в удовольствие, а будет вызывать исключительно отрицательные эмоции.

Соблюдение графика

Спортивный режим подразумевает дозированную нагрузку, восстановление – включая медикаментозное – работу со специалистами и соблюдение графика, как тренировок, так и питания. Нельзя встречаться с друзьями, ходить в кино, отмечать дни рождения родственников, когда хочется. Есть режим, в котором

строго отведены часы на личное время, еду и сон. Когда нужно что-то делать из-под палки, не понимая, зачем все эти мучения, мотивация нулевая!

Поэтому фитнес-тренировка должна строиться по принципам не спортивного режима, а общеукрепляющей физической культуры.

Почему не получается начать или продолжить

И, наконец, вот те причины, по которым у вас не получается регулярно тренироваться.

- Неправильно сформулированные цель и задача.

К сожалению, многие из нас склонны думать так: «мне 35, пора заняться спортом», «марафон без подготовки – ерунда», «кроссфит и бодибилдинг – для всех», «шпагат и гимнастика – это моё, в свои 40 я вполне с этим справлюсь».

- Отношение к фитнесу как к наказанию за съеденную булочку или пиццу.

- Нежелание улучшать фигуру и здоровье. И так все хорошо, зачем что-то менять.

- Неудачный предыдущий опыт тренировок, как правило, связанный с травмами от неправильного подхода к фитнесу.

- Прессинг со стороны СМИ, фитнес-клубов и тренеров, которые навязывают стереотипы и создают ложные ценности.

И ещё один важный момент: начать легче, чем продолжить. Для создания привычки вам нужно побить тренировки всем сердцем. Когда физкультура даёт ощущение лёгкости и комфорта, мотивировать себя уже не нужно – поход в фитнес-клуб становится таким же удовольствием, как поход в кино.

Проверь себя

Не хлебом единым

Творчество – высшая форма человеческой жизнедеятельности

Творчество связано со способностью человека нестандартно мыслить, выбирая из привычной умственной колеи. Однако творчество – не особый дар избранных. Этим даром в большей или меньшей степени наделён каждый человек. Ответьте на вопросы теста и попробуйте выяснить, какой же у вас творческий потенциал. Выбирайте один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть чудесным:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чём.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в буду-

щем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите своё намерение:

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

- а) да, неизвестное вас привлекает;
- б) неизвестное вас не интересует;
- в) всё зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нём совершенства:

- а) да;
- б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нём всё:

- а) да;
- б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
- в) нет, вы хотите только удовлетворить своё любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
- б) махнёте рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
- в) продолжаете делать своё дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать исходя из:

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет, боитесь сбиться с пути;
- в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить всё, что говорилось:

- а) да, без труда;
- б) всего вспомнить не можете;
- в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

- а) да, без затруднений;

- б) да, если это слово легко запомнить;
- в) повторите, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) остаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более-менее довольны;
- в) вам ещё не всё удалось сделать.

16. Когда вы одни:

- а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) вы можете делать это только наедине;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от неё, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б) останетесь при своём мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в) измените своё мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» – 3 очка;

за ответ «б» – 1;

за ответ «в» – 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 – веру в себя; вопросы 9 и 15 – постоянство; вопрос 10 – амбициозность; вопросы 12 и 13 – «слуховую» память; вопрос 11 – зрительную память; вопрос 14 – ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 – способность абстрагироваться; вопрос 18 – степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.