

ПАМЯТКА

ИНСТРУКТОРУ ЗОЖ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

№10



ПСИХОЛОГИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ: ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ,
МОТИВАЦИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)

проект 2025/26



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

КАК ФОРМИРУЮТСЯ И РАЗРУШАЮТСЯ ПРИВЫЧКИ

Механизмы формирования привычки

Формирование привычки — это постепенный процесс, основанный на повторении определённого действия в ответ на конкретный триггер или сигнал. Обычно выделяют три ключевых этапа: появление триггера, выполнение действия и получение вознаграждения. Например, если человек начинает заниматься ходьбой после работы, то сигналом может стать окончание рабочего дня, действием — прогулка, а вознаграждением — чувство расслабления или удовлетворения.

Роль повторения и времени

Для закрепления привычки важно регулярное повторение. Исследования показывают, что для формирования устойчивой привычки требуется не 21 день, как принято считать, а в среднем 2 месяца, хотя этот срок может варьироваться в зависимости от человека и типа привычки. Чем чаще действие повторяется в одном и том же контексте, тем быстрее оно становится автоматическим.

Влияние окружения и мотивации

Окружение и социальные факторы существенно влияют на формирование привычек. Если человек находится среди людей, поддерживающих физическую активность, ему проще выработать и закрепить полезное поведение. Мотивация и понимание личной пользы также играют важную роль: когда привычка связана с положительными эмоциями или конкретными целями, вероятность её закрепления возрастает.



Разрушение привычек

Разрушение привычки требует осознанного вмешательства в привычную петлю «триггер-действие-вознаграждение». Для этого нужно:

- Определить триггеры, запускающие нежелательное поведение.
- Заменить вредное действие на полезное, сохранив структуру привычки.
- Использовать позитивное подкрепление для новых действий.
- Создать новые ритуалы, которые помогут заменить старые паттерны поведения.
- Постепенно усложнять новые привычки, добавляя дополнительные элементы.

Например, если привычка перекусывать возникает из-за стресса, можно заменить перекусы на короткую прогулку или дыхательные упражнения. Полезным будет ведение дневника привычек, где фиксируются триггеры и реакции на них.

Психологические трудности

Изменение привычки может сопровождаться внутренним сопротивлением и «тревогой депривации» — дискомфортом из-за отсутствия привычной награды. Важно быть готовым к временным срывам и не воспринимать их как поражение, а как часть процесса изменений. Поддержка окружения, поощрение себя за успехи и постепенное усложнение задач помогают преодолеть эти трудности.

Стратегии поддержки изменений

Для успешного формирования новых привычек рекомендуется:

- Устанавливать конкретные, измеримые цели.
- Разбивать большие цели на маленькие достижимые шаги.
- Отслеживать прогресс с помощью дневника или приложения.
- Находить единомышленников для взаимной поддержки.
- Создавать визуальные напоминания о новых привычках.
- Планировать возможные препятствия и способы их преодоления.

Практические инструменты

Существует множество эффективных инструментов для работы с привычками:

1. **Приложения-трекеры** помогают визуализировать прогресс и не пропустить дни повторения.
2. **Система наград** позволяет получать удовольствие от процесса изменения.
3. **План замены** помогает заранее подготовить альтернативы вредным привычкам.
4. **Социальная поддержка** через группы единомышленников или коуча.
5. **Анализ триггеров** с помощью специальных опросников и дневников.

Вывод

Формирование и разрушение привычек — это не одномоментный акт, а сложный психологический процесс, требующий времени, осознанности и поддержки. Ключ к успеху — регулярность, позитивное подкрепление и работа с триггерами окружающей среды. Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Поэтому рекомендуется экспериментировать с различными стратегиями и находить те, которые наиболее эффективны именно для вас.

Дополнительные рекомендации

1. **Постепенность:** не пытайтесь изменить сразу все привычки. Сосредоточьтесь на одной и только после её закрепления переходите к следующей.

2. **Гибкость подхода:** будьте готовы корректировать свои методы в зависимости от результатов и самочувствия.

3. **Позитивный настрой:** фокусируйтесь на преимуществах новых привычек. Не ругайте себя: если пропущен день — это не «все пропало». Просто спокойно возвращайтесь в нужный ритм. Идеально не получится, получится лучше, чем было.

4. **Системный подход:** создайте целостную систему поддержки изменений, включающую разные аспекты. Может быть, коллеги тоже интересуются здоровым образом жизни? Пробежка с соседом поможет и расширить круг общения, и внедрить новое действие. Приложения для бега и ходьбы предлагают единомышленникам объединяться в группы.

5. **Долгосрочная перспектива:** помните, что формирование привычек — это марафон, а не спринт. Лучше по 5000 шагов каждый день, чем 20 000 один раз и бросить.

Попробуйте неделю записывать в дневник все, что едите, свои чувства при этом. Отдельной графой записывайте физическую активность, даже самую небольшую («одна остановка пройдена пешком, вместо автобуса» — подходит) и как себя чувствуете после. В конце недели проанализируйте, как менялось настроение и самочувствие в результате привычных действий.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОДЬБОЙ

Что такое выгорание и почему оно возникает

Выгорание — это состояние эмоционального и физического истощения, которое может наступить даже при такой, казалось бы, лёгкой активности как ходьба. Многие думают, что раз это просто прогулки, то выгорания быть не может. Однако практика показывает обратное: когда человек начинает активно заниматься ходьбой, особенно после длительного периода малоподвижности, риск выгорания возрастает.

Причины выгорания

1. Завышенные ожидания

Многие начинают с энтузиазмом: «Пройду 10 000 шагов каждый день!», «Сброшу 5 кг за месяц!». Когда реальность не соответствует ожиданиям, наступает разочарование. Если после длительного периода сниженной активности решить ходить по 10 000 шагов ежедневно, то через неделю, не достигнув цели, легко забросить занятия. Более достижимая планка на трекере ходьбы — для начала, например, 6000 шагов — и создается ощущение выполненного действия и хочется расти и развиваться.

2. Отсутствие разнообразия

Ежедневные прогулки по одному и тому же маршруту быстро надоедают. Мозг устает от однообразия, что приводит к потере интереса. Наверняка в вашем городе много красивых мест, интересных пешеходных маршрутов, можно чередовать прогулки по паркам, городским улицам, экскурсии по историческим местам. Составьте список мест, которые давно хотели посетить!

3. Чрезмерный контроль

Постоянное отслеживание шагов, калорий, времени прогулки создает дополнительное давление. Некоторые люди постоянно проверяют фитнес-браслет и расстраиваются, если не достигают нужных показателей.

4. Игнорирование сигналов

Пренебрежение усталостью и дискомфортом — прямой путь к выгоранию. Некоторые продолжают ходить через боль в коленях, что приводит к травмам.

Признаки выгорания

- **Снижение удовольствия** от прогулок
- **Постоянная усталость** даже после коротких прогулок
- **Раздражительность** при упоминании о физической активности
- **Физические недомогания:** боли в суставах, проблемы со сном, учатившиеся простуды
- **Потеря интереса** к процессу

Как предотвратить выгорание

1. Чередование нагрузки

Не стремитесь к ежедневным рекордам. Организму нужно время на восстановление. Например, можно ходить:

- Понедельник: 5000 шагов
- Вторник: отдых
- Среда: 7000 шагов
- Четверг: 6000 шагов
- Пятница: отдых
- Суббота: 8000 шагов
- Воскресенье: легкая прогулка

2. Разнообразие маршрутов

Меняйте локации:

- Парк
- Набережная
- Лес
- Городской центр
- Природные тропы

3. Осознанность и самонаблюдение

Ведите дневник прогулок, например, по такой схеме:

- Дата
- Маршрут
- Настроение
- Ощущения в теле
- Мысли во время прогулки

4. Реалистичные цели

Ставьте достижимые задачи:

- Первая неделя: 3000 шагов
- Вторая неделя: +500 шагов
- Третья неделя: +1000 шагов

5. Внутренняя мотивация

Фокусируйтесь на:

- Свежем воздухе
- Удовольствии от движения
- Улучшении настроения
- Встречах с друзьями

Практические инструменты

1. Приложения-трекеры

Используйте их для:

- Отслеживания прогресса
- Планирования маршрутов
- Получения рекомендаций
- Поиска единомышленников
- Пригласите в приложение друзей и соревнуйтесь и поддерживайте друг друга

2. Система наград

Поощряйте себя:

- После 5 успешных недель — новая спортивная одежда
- После месяца регулярных прогулок — массаж
- За достижение цели — выходной на природе, поход на выставку, пикник с друзьями

3. План замены

Если нет настроения идти:

- 15-минутная прогулка вместо получасовой
- Ходьба с другом вместо одиночной (можно созвониться и пройтись вместе «по телефону», если живете далеко друг от друга)
- Прогулка под любимую музыку или книгу

4. Социальная поддержка

Найдите единомышленников:

- Группы в соцсетях
- Местные клубы любителей ходьбы
- Друзей с похожими целями



Психологические аспекты

Осознанное отношение к физической активности снижает риск выгорания. Воспринимайте ходьбу как приятную часть жизни, а не как обязанность. Важно разрешать себе пропускать занятия без чувства вины — это естественно и не снижает вашу ценность.

Вывод

Профилактика выгорания при ходьбе строится на балансе, осознанности и удовольствии от процесса. Регулярное самонаблюдение, гибкость в подходе и забота о себе помогут сохранить мотивацию и сделать физическую активность стабильной частью жизни. Помните: лучше ходить понемногу, но регулярно и с удовольствием.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Связь физической активности с психологическим здоровьем

Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность играет важную роль в поддержании психологического здоровья. Она способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии, а также улучшает общее качество жизни. Во время занятий спортом и физической активностью в организме вырабатываются эндорфины и серотонин — гормоны, которые называют «гормонами счастья». Они не только улучшают настроение, но и помогают справляться с эмоциональным напряжением.

Положительные эффекты физической активности

1. Снижение риска психических расстройств

Регулярные физические упражнения снижают вероятность развития депрессии, тревожных расстройств и возрастных изменений мозга. При этом уровень кортизола (гормона стресса) снижается на 20–25% уже после первого месяца регулярных тренировок. В ритме большого города — незаменимый плюс!

2. Улучшение когнитивных функций

Физическая активность способствует улучшению памяти, концентрации и умственной ясности. Это происходит благодаря улучшению кровоснабжения мозга, что обеспечивает его клетки кислородом. 45-минутная прогулка в быстром темпе повышает концентрацию внимания в течение последующих 2–3 часов. Регулярные кардионагрузки помогают остановить возрастные изменения мозга.

3. Повышение самооценки и уверенности

Улучшение физической формы и достижение поставленных целей укрепляют веру в себя. Это особенно важно для людей, которые испытывают трудности с принятием своего тела. Например, систематические занятия спортом в течение 3 месяцев повышают уровень принятия себя и общую удовлетворенность телом

и внешним видом. Качество тела (соотношение жира и мышц) меняется и даже в том же размере одежды человек выглядит по-другому.

4. Развитие социальных связей

Групповые занятия спортом или совместные прогулки укрепляют дружеские отношения и расширяют круг общения. Например, участники групповых тренировок отмечают увеличение количества социальных контактов и улучшение качества общения по сравнению с теми, кто занимается спортом в одиночку. И найти единомышленников в других сферах жизни становится проще. Спросите попутчика по ежедневной прогулке, как он проводит вечера. Может быть, у вас есть и другие точки соприкосновения!

Психологические механизмы влияния

Физическая активность помогает справляться с негативными эмоциями через несколько важных механизмов:

- **Биохимический эффект:** 20-минутная интенсивная тренировка повышает уровень эндорфинов
- **Дыхательный механизм:** глубокое дыхание во время упражнений снижает уровень тревожности на 40%
- **Мозг, память, внимание:** регулярные тренировки улучшают способность к переключению внимания на 50%
- **Социальный аспект:** групповые занятия повышают уровень окситоцина (гормона привязанности). Это помогает чувствовать доверие, дает ощущение безопасности, что обязательно пригодится во всех сферах жизни.



Риски и ограничения

Неправильная техника выполнения упражнений или чрезмерные нагрузки могут привести к ухудшению самочувствия и негативно сказаться на эмоциональном фоне. Важно соблюдать умеренность и учитывать индивидуальные особенности организма. Например, перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы избежать травм и перенапряжения.

Практические рекомендации

- Начинать с 20–30 минут умеренной активности 3–4 раза в неделю
- Постепенно увеличивать нагрузку на 10–15% каждую неделю
- Сочетать разные виды активности для максимального эффекта
- Следить за здоровьем, питанием и сном, регулярно посещать врача
- Вести дневник настроения и самочувствия

Вывод

Физическая активность — это мощный инструмент для поддержания психологического благополучия. Она помогает справляться со стрессом, улучшает настроение, способствует развитию личностных качеств и укрепляет социальные связи. При этом важно помнить, что даже небольшие регулярные нагрузки могут принести значительную пользу: 15-минутная прогулка снижает уровень тревожности, а 40-минутная тренировка повышает уровень серотонина на несколько часов после занятия. Регулярная физическая активность помогает стать выносливее, энергичнее и веселее.



РОЛЬ САМОНАБЛЮДЕНИЯ И ТЕЛЕСНОЙ ОСОЗНАННОСТИ

Самонаблюдение как инструмент устойчивости

Самонаблюдение — это систематический процесс отслеживания своего физического и эмоционального состояния во время и после физической активности. Этот подход позволяет выявлять закономерности, фиксировать положительные изменения и своевременно реагировать на тревожные сигналы. Ведение дневника активности, где фиксируются самочувствие и настроение, помогает определить, какие виды нагрузки наиболее эффективны для конкретного человека.

Телесная осознанность

Телесная осознанность — это способность чувствовать своё тело, замечать малейшие изменения в самочувствии, ощущениях, дыхании и мышечном тонусе. Она развивается через практики внимательности (mindfulness), дыхательные упражнения, йогу и медитацию. Одним из инструментов самонаблюдения и телесной осознанности является простой вопрос: «Что я сейчас чувствую?». Не забывайте задавать его себе. Кроме всего прочего идентификация своих ощущений, эмоций, состояний, чувств ведёт к тренировке и развитию эмоционального интеллекта — важной составляющей успешного взаимодействия с другими людьми.



Преимущества самонаблюдения и осознанности

1. **Профилактика травм и переутомления.** Осознанное отношение к телу позволяет вовремя заметить усталость или дискомфорт, что помогает скорректировать нагрузку и снизить риск травм и выгорания.

2. **Улучшение результатов.** Анализируя свои ощущения, можно подобрать оптимальный режим занятий, выявить наиболее эффективные упражнения и повысить их пользу.

3. **Развитие внутренней мотивации.** Осознанность помогает сместить фокус с внешних показателей (калории, шаги) на внутренние ощущения: удовольствие от движения, чувство бодрости, эмоциональный подъём. Это укрепляет связь между телом и психикой.

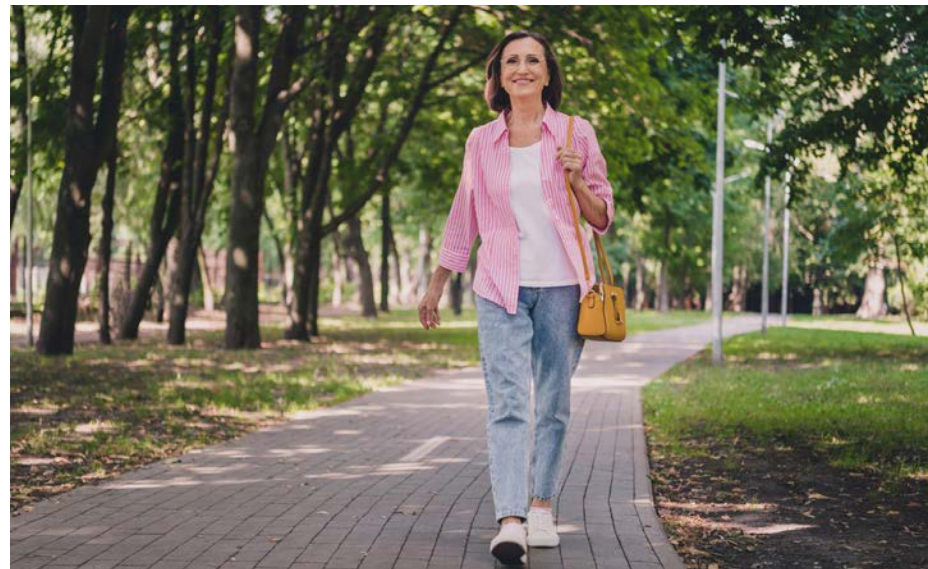
4. **Снижение тревожности и стресса.** Практики осознанности способствуют снижению уровня стресса, помогают расслабиться и восстановиться после нагрузок.

Практические рекомендации

- Ведите дневник активности, отмечая не только физические показатели, но и эмоциональное состояние.
- Применяйте дыхательные упражнения и техники расслабления после физической активности.
- Старайтесь во время прогулок концентрироваться на ощущениях в теле, дыхании, окружающих звуках и запахах.

Вывод

Самонаблюдение и телесная осознанность являются ключевыми инструментами для устойчивого формирования привычки к физической активности. Они помогают сохранить здоровье, получать удовольствие от процесса и поддерживать психологическое благополучие.



ПРИМЕРЫ ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Внутренняя и внешняя мотивация

Мотивация к физической активности может быть внутренней (желание заботиться о себе, получать удовольствие) и внешней (похвала, соревнование, социальное одобрение). Исследования показывают, что люди, мотивированные внутренними факторами, в 2, 5 раза чаще сохраняют физическую активность в долгосрочной перспективе.

Примеры эффективных мотивационных стратегий

1. Постановка конкретных и достижимых целей

Исследования показывают, что разбивка больших целей на маленькие шаги увеличивает вероятность их достижения на 70%. Например, в эксперименте с двумя группами людей, одна из которых ставила абстрактные цели («больше двигаться»), а вторая — конкретные («пройти 5000 шагов в день»), вторая группа показала на 65% лучшие результаты через 3 месяца.

2. Визуализация результата

Регулярная визуализация желаемых изменений повышает вероятность достижения целей на 45%. Исследования показывают, что люди, которые ежедневно представляют свои будущие достижения, на 30% чаще сохраняют регулярность тренировок.

3. Позитивное подкрепление

Система поощрений увеличивает приверженность к физической активности на 55%. Например, в исследовании с двумя группами участников, одна из которых получала награды за достижения (новые спортивные товары, абонементы в бассейн), показала на 75% лучшие результаты через 6 месяцев.

4. Социальная поддержка

Групповые занятия повышают вероятность регулярных тренировок на 80%. Исследования показывают, что люди, занимающиеся спортом в компании, на 65% реже бросают занятия. В эксперименте с двумя группами (индивидуальные тренировки и групповые занятия) вторая группа сохраняла активность в 2, 3 раза дольше.

5. Ведение дневника успехов

Отслеживание прогресса увеличивает вероятность достижения целей на 65%. Участники, ведущие дневник тренировок, на 45% чаще достигают поставленных целей и на 30% реже испытывают периоды снижения мотивации.

6. Использование технологий

Фитнес-трекеры и приложения повышают регулярность тренировок на 75%. Исследования показывают, что люди, использующие трекеры активности, на 55% чаще достигают своих целей. В эксперименте с двумя группами (с трекерами и без) первая группа не только продолжала тренировки, но показывала лучшие результаты через 4 месяца, а группа без трекеров частично вышла из регулярных занятий и мыла слабо мотивирована продолжать.

Преодоление трудностей

Исследования показывают, что мотивация имеет циклический характер: периоды подъёма сменяются спадом. В такие моменты особенно важно возвращаться к внутренним причинам занятий спортом. Например, в исследовании с группой из 100 человек было выявлено, что те, кто фокусировался на заботе о здоровье и удовольствии от движения, на 60% чаще преодолевали периоды снижения мотивации.

Дополнительные стратегии поддержания мотивации

1. Гибкость в планировании

Возможность корректировать график тренировок повышает приверженность на 50%. Исследования показывают, что люди, имеющие возможность менять время занятий, реже пропускают тренировки. Не получилась прогулка утром? Можно пройтись интересным маршрутом с работы домой. Если день был тяжелый и кажется, что сил нет совсем, можно спокойно пройти пару кругов вокруг дома, концентрируясь на дыхании и расслаблении.

2. Разнообразие активностей

Чередование разных видов физической активности увеличивает интерес к движению и позволяет найти любимый вид спорта. Возможно, вы любите большой теннис или волейбол, просто еще не пробовали? Найдите время для экспериментов в группах для начинающих!

3. Награды за достижения

Система поощрений за выполнение целей повышает вероятность их достижения. Участники, получающие небольшие награды за достижение промежуточных целей, чаще достигают конечной цели. Например, если за неделю получилось пройти 60 000 шагов — можно купить билет на концерт любимого исполнителя.

Практические рекомендации

- Начните с небольших, достижимых целей
- Ведите дневник достижений и отслеживайте прогресс
- Найдите партнера или присоединитесь к группе единомышленников
- Используйте технологии для отслеживания активности
- Создавайте систему поощрений за достижения
- Планируйте тренировки гибко, учитывая свой график
- Чередуйте разные виды физической активности

Вывод

Эффективная мотивация строится на сочетании внутренних и внешних факторов, поддержке окружения и регулярном отслеживании успехов. Исследования показывают, что комплексный подход к формированию мотивации увеличивает вероятность регулярных занятий спортом на 85%. Главное — получать удовольствие от процесса и ценить каждый шаг на пути к здоровью. При этом важно помнить, что даже небольшие успехи повышают уровень мотивации на 40–50%, что делает их ценным инструментом для поддержания долгосрочной активности. Отмечайте маленькие победы — они ведут к большим!





«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
+7 (495) 638-6699
ligazdoroviya@yandex.ru
www.ligazn.ru

#маршрутыздоровья
#healthways

проект 2025/26



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»