ІНДИВІДУАЛЬНЕ ДОСЛІДНИЦЬКЕ ЗАВДАННЯ № 6

ЗОВНІШНЯ ТА ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ: МЕХАНІЗМИ ПЕРЕХОДУ ВІД СИТУАТИВНОЇ УЧАСТІ ДО СТІЙКОЇ РУХОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Мета

Дослідити особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації населення до фізичної активності, визначити психолого-педагогічні та соціальні чинники, що впливають на формування мотиваційної стійкості, а також розробити практичні рекомендації щодо трансформації ситуативної участі у спортивно-масових заходах у регулярну рухову активність.

Теоретичне завдання

На основі опрацювання наукової літератури та матеріалів лекції:

1. Розкрити сутність понять «мотив», «мотивація», «зовнішня мотивація» та «внутрішня мотивація» у контексті фізичної активності.
2. Проаналізувати основні зовнішні стимули залучення населення до спортивно-масової діяльності: соціальне схвалення, винагороду, престиж, рекомендації фахівців та вплив соціального оточення.
3. Охарактеризувати чинники внутрішньої мотивації: задоволення від процесу діяльності, відчуття компетентності, автономії, особистого прогресу та належності до спільноти.
4. Порівняти механізми впливу зовнішньої та внутрішньої мотивації на ситуативну і довготривалу участь у фізичній активності.
5. Визначити основні бар'єри, які перешкоджають переходу від усвідомлення користі фізичної активності до систематичної рухової поведінки.
6. Обґрунтувати роль спортивно-масового заходу як «точки входу» у подальшу фізкультурно-спортивну діяльність.
7. Сформулювати психолого-педагогічні умови, за яких одноразова участь у заході може трансформуватися у стійку мотивацію до регулярної фізичної активності.

У теоретичному аналізі особливу увагу приділити переходу «зовнішній стимул → позитивний досвід → усвідомлення особистої цінності → внутрішня мотивація → регулярна поведінка». Такий підхід відповідає матеріалам лекції, де наголошується на необхідності поступового переходу від ситуативної зовнішньої мотивації до стійкої внутрішньої.

Практичний кейс

Ситуація.

Заклад вищої освіти організував масовий спортивно-оздоровчий захід для студентів – «День активного кампусу». Участь у ньому передбачає масовий забіг, командні рухові активності, спортивні естафети та рекреаційні локації. Для залучення студентів організатори використовували зовнішні стимули: електронні сертифікати, рейтинги команд, інформаційну кампанію в соціальних мережах та заохочення від академічних груп.

Захід отримав високу відвідуваність, однак через місяць організатори виявили, що більшість студентів не продовжила систематично займатися фізичною активністю.

Завдання:

1. Проаналізуйте причини, через які висока початкова залученість не трансформувалася у регулярну рухову активність.
2. Визначте, які стимули в запропонованій ситуації належать до зовнішньої мотивації.
3. Запропонуйте механізми формування внутрішньої мотивації учасників.
4. Розробіть трьохетапну модель післядії заходу, яка забезпечуватиме поступовий перехід від одноразової участі до регулярної фізичної активності.
5. Запропонуйте щонайменше 5 конкретних заходів для підтримання мотивації студентів протягом наступних трьох місяців.
6. Визначте критерії, за якими можна оцінити, чи відбувся перехід від ситуативної участі до стійкої рухової поведінки.

Під час розв’язання кейсу необхідно врахувати, що для різних вікових і соціальних груп мотиваційна структура може істотно відрізнятися, а професійне завдання організатора полягає не просто у залученні людини до заходу, а у створенні умов, за яких фізична активність набуває для неї особистісного сенсу.

Висновки

За результатами виконання ІДЗ сформулювати 5–7 обґрунтованих висновків, у яких:

- визначити принципові відмінності зовнішньої та внутрішньої мотивації;
- узагальнити чинники стійкої мотивації до фізичної активності;
- визначити основні бар’єри переходу до регулярної рухової поведінки;
- обґрунтувати роль спортивно-масових заходів у формуванні довготривалої мотивації;
- визначити ефективні механізми переходу від ситуативної участі до систематичної активності;
- сформулювати практичні рекомендації для фахівця зі спортивно-масової роботи.

Форма виконання

Аналітично-практичний проєкт обсягом 8–10 сторінок, який має містити:

- титульну сторінку;
- теоретичний аналіз проблеми;
- порівняльну таблицю зовнішньої та внутрішньої мотивації;
- результати аналізу практичного кейсу;
- власну модель переходу від ситуативної участі до стійкої рухової поведінки у вигляді схеми або інфографіки;
- практичні рекомендації;
- висновки;
- список використаних джерел.

Обов’язкова умова: модель, запропонована студентом, повинна містити щонайменше 4 послідовні етапи мотиваційної трансформації та конкретні педагогічні або організаційні механізми переходу між ними.