

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДИСЦИПЛІНИ ТА СИЛИ ВОЛІ

Павло Калініченко Ігор Кудряшов, доцент

*Державний біотехнологічний університет
Харків, Україна*

Вступ. Кожна людина у житті стикається із багатьма викликами, які спонукають її до наполегливості, самоконтролю, цілеспрямованості та внутрішньої стійкості. Саме фізичні вправи це найефективніший засіб розвитку цих якостей. Вони не лише зміцнюють тіло, а й формують відповідальність, витривалість, впевненість, стійкість та здатність долати труднощі і правильно реагувати у критичних ситуаціях. Також при виконанні фізичних вправ розвивається дисципліна, яка допомагає людині організувати своє життя та досягати успіху в різних сферах життя.

Мета дослідження: виявлення впливу та аналіз ролі фізичних вправ у розвитку особистих якостей, а саме таких як дисципліна та сила волі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та оцінювання інформаційних матеріалів, отриманих із різноманітних інтернет-ресурсів, з метою виявлення достовірності, актуальності та повноти поданих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичні вправи не лише сприяють збереженню здоров'я та підтриманню гарної фізичної форми, але й виступають ефективним засобом розвитку дисципліни та сили волі [1]. Постійне виконання фізичних вправ вимагає організованості, самоконтролю та витримки, що сприяє набуттю корисних звичок і зміцненню характеру. Дисципліна є ключовим фактором у досягненні в будь-якій діяльності, і фізичні вправи не є винятком. Регулярні заняття спортом привчають людину до чіткого розпорядку дня, відповідального ставлення до свого тіла та дотримання поставлених цілей. Дотримання тренувального плану допомагає виробити звичку займатися спортом систематично, незважаючи на зовнішні обставини.

Крім того, систематичні заняття розвивають внутрішню дисципліну, адже спорт вимагає не лише фізичних зусиль, а й ментальної стійкості. Людина вчиться дотримуватися режиму, долати лень і знаходити мотивацію навіть у складних ситуаціях. Також фізична активність сприяє підвищенню рівня самоконтролю, що допомагає не тільки в тренуваннях, а й у повсякденному житті, зокрема у навчанні, роботі та веденні особистих справ. При виконанні фізичних вправ людина стикається з необхідністю долати власну лень, втому, іноді навіть біль. Вона вчиться не здаватися на півдорозі, а досягати поставлених цілей. Такий підхід сприяє формуванню сили волі, адже постійні фізичні навантаження вимагають терпіння та входять у звичку [2].

Розвиток дисципліни та сили волі тісно пов'язаний із самоконтролем. Люди, які мають високий рівень самоконтролю, здатні ефективно управляти своїми емоціями та поведінкою, що сприяє успішному досягненню поставлених цілей. Вони можуть відкладати миттєві бажання заради довгострокових

результатів, залишаючись зосередженими навіть у складних обставинах. З іншого боку, імпульсивні дії часто призводять до небажаних наслідків і знижують ефективність діяльності. Відсутність самоконтролю може спричинити труднощі в роботі, навчанні і навіть у міжособистих відносинах. Наприклад, нездатність контролювати емоції може призвести до конфліктів, а неорганізованість — до втрати часу та можливостей. Розвиток самоконтролю можливий завдяки щоденній практиці та поступовому зміцненню сили волі. Маленькі кроки, такі як дотримання режиму дня, планування справ і свідомий контроль над емоціями, допомагають виробити дисципліну. Чим більше людина тренує самоконтроль, тим легше їй стає керувати своїми звичками та досягати бажаних результатів [3].

Дослідження вчених показало, що люди, які почали регулярно тренуватися, стали більш дисциплінованими не лише у спорті, а й у питаннях харчування, фінансів і роботи. Експерименти показують, що фізична активність впливає на функціонування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль і прийняття рішень. Випробування також виявили, що регулярна фізична активність підвищує рівень відповідальності, оскільки людина починає усвідомлено підходити до свого здоров'я та розпорядку дня, фізичні навантаження покращують нейропластичність мозку, що сприяє на збільшення сили волі [4]. Також спорт покращує здатність до саморегуляції, що допомагає людині більш усвідомлено підходити до виконання повсякденних завдань. Спортсмени змушені дотримуватися чіткого режиму дня, що поступово розвиває навички тайм-менеджменту та самодисципліни. Звичайні люди, які займаються спортом, поступово формують корисні звички, такі як ранкові пробіжки, відмова від шкідливої їжі, регулярне вживання води, здоровий сон та правильне харчування. Люди, які регулярно займаються спортом стають більш стресостійкими та спокійними.

Фізична витривалість нерозривно пов'язана з ментальною стійкістю. Безперечно спорт допомагає виробляти гормон серотонін, який позитивно впливає на психічний стан людини та підвищує мотивацію до досягнення цілей. Також науковці встановили, що регулярні тренування сприяють зниженню кортизолу – гормону стресу, це допомагає людям бути спокійнішими та витривалішими. Фізична активність активує вироблення ендорфінів –

«гормонів щастя», які покращують загальне самопочуття та допомагають боротися зі стресом [5]. Короткі, але регулярні тренування значно зменшують рівень стресу та підвищують стійкість до негативних емоцій. У ході дослідження було проаналізовано багато учасників, які протягом шести місяців регулярно займалися фізичними вправами. Було виявлено, що після цього періоду рівень стресу у учасників знизився на 40%, а їхня здатність до зосередженості та стресостійкості значно виросли. Окрім цього фізичні навантаження стимулюють вироблення нейротрансмітерів, таких як дофамін і норадреналін, які відіграють ключову роль у формуванні позитивного емоційного стану та підвищенні когнітивних здібностей. Це означає, що фізичні вправи не лише допомагають боротися зі стресом, а й покращують пам'ять, увагу, швидкість мислення, та самодисципліну, це все є надзвичайно важливим

у сучасному ритмі життя.

Висновок. Дисципліна та сила волі відіграють ключову роль у регулярних фізичних тренуваннях, допомагаючи дотримуватися графіка занять навіть під час втоми чи відсутності мотивації. Розвиток сили волі сприяє подоланню як фізичних, так і психологічних бар'єрів, допомагаючи людині виходити із зони комфорту, збільшувати витривалість та підвищувати прогрес у спорті. Постійні тренування зміцнюють не лише тіло, а й характер, формуючи звичку до дисципліни та організованості. Таким чином, дисципліна і сила волі є фундаментальними якостями, що дозволяють людині контролювати дії, долати труднощі та досягати успіху в різних сферах життя.

Список використаної літератури.

1. Петров В. О. Фізичні вправи як засіб формування сили волі у дітей та молоді. Педагогіка і спорт, 2021, №2, С. 34-46.
2. Куліш В. М. Фізичне виховання і формування сили волі. Київ : Либідь, 2017.
3. Сидоренко А. П. Дисципліна і самоконтроль через регулярні тренування. *Український журнал спортивної науки*, 2022, №3, С. 67-80.
4. Ковальчук І. М. Вплив фізичних навантажень на мотивацію та силу волі. *Спортивна психологія*, 2019, №4, с. 55-65.
5. Бройнінг Л. Г. Керуй гормонами щастя. Київ: Фабула, 2019. 240 с.