

*Калашникова Виктория Романовна*

студентка

*Научный руководитель*

*Власенко Светлана Юрьевна*

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ**

### **ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ**

*Аннотация:* в условиях информационной перегрузки и обилия развлечений, способность к самоконтролю приобретает решающее значение для достижения целей и общего благосостояния. В статье исследуется взаимосвязь между физической активностью и развитием самодисциплины, демонстрируя, как регулярные упражнения могут укрепить силу воли, улучшить самоконтроль и способствовать достижению личных целей. Автор рассматривает нейробиологические механизмы, лежащие в основе этого процесса, разбираются практические стратегии интеграции физической активности в повседневную жизнь и предлагаются рекомендации для культивирования самодисциплины через спорт.

*Ключевые слова:* физическая активность, самодисциплина, самоконтроль, сила воли, когнитивные функции, мотивация, регулярность, здоровый образ жизни, целеполагание, нейропластичность.

#### *Введение*

Самодисциплина определяется как умение сознательно регулировать свои порывы, чувства и действия с целью достижения перспективных целей. Это навык, который можно развивать и совершенствовать, и физическая активность играет в этом процессе значительную роль. Систематические занятия спортом предполагают необходимость в планировании, организации, преодолении

физического напряжения и поддержании мотивации, что, безусловно, способствует развитию волевых качеств и самоконтроля. В этой статье мы подробно рассмотрим механизмы влияния физической активности на развитие самодисциплины и предложим практические рекомендации для интеграции спорта в повседневную жизнь.

*Ключевые аспекты взаимосвязи физической активности и самодисциплины.*

*1. Формирование привычки:* регулярные тренировки способствуют формированию устойчивой привычки, что проявляется в автоматическом выполнении запланированных упражнений в определенное время, независимо от внешних обстоятельств. Постепенно включая физическую активность в свой распорядок дня, мы тренируем способность придерживаться плана и создаем фундамент для дисциплинированного поведения в других сферах жизни.

*2. Целеполагание и достижение результатов:* спорт подразумевает постановку целей, соответствующих принципу SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), что позволяет четко определить желаемый результат, оценить прогресс и мотивировать себя на дальнейшие усилия. Работа над достижением спортивных результатов развивает навыки целеполагания, планирования и настойчивости, которые применимы и в других областях.

*3. Преодоление дискомфорта:* физическая активность, особенно на начальных этапах, связана с определенным уровнем дискомфорта. Преодолевая этот дискомфорт и продолжая тренировки, мы учимся выходить за пределы зоны комфорта, что важно для развития самодисциплины и достижения любых значимых целей.

*4. Управление временем:* включение физической активности в насыщенный график требует эффективного управления временем и приоритизации задач. Этот навык незаменим для самодисциплинированных и продуктивных людей.

*Нейробиологические механизмы:*

Физическая активность оказывает положительное влияние на мозг, способствуя развитию когнитивных функций, ответственных за самоконтроль.

1. *Нейрогенез*: регулярные аэробные нагрузки стимулируют нейрогенез – процесс образования новых нейронов – в гиппокампе, области мозга, связанной с памятью и обучением. Это повышает когнитивную гибкость и способность адаптироваться к новым ситуациям.

2. *Нейротрофический фактор мозга (BDNF)*: физические упражнения приводят к увеличению концентрации нейротрофического фактора мозга (BDNF) – протеина, необходимого для роста, поддержания жизнедеятельности и выживания нейронов, а также для оптимизации синаптической пластичности. Это, в свою очередь, повышает эффективность работы мозга и улучшает когнитивные способности.

3. *Префронтальная кора*: регулярные тренировки укрепляют префронтальную кору – область мозга, ответственную за планирование, принятие решений и самоконтроль. Это повышает способность сопротивляться импульсам и принимать взвешенные решения.

#### *Влияние физической активности на когнитивные функции:*

Систематические физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на функциональную активность головного мозга, совершенствуя познавательные процессы, связанные с саморегуляцией.

1. *Улучшение концентрации внимания*: физическая активность способствует улучшению кровообращения в мозге, что повышает концентрацию внимания и способность фокусироваться на задачах.

2. *Повышение стрессоустойчивости*: физические упражнения помогают снизить уровень стресса и тревоги, тем самым повышая способность к эмоциональной регуляции и принятию обоснованных решений

3. *Развитие рабочей памяти*: регулярные тренировки способствуют развитию рабочей памяти, что позволяет эффективнее управлять информацией и принимать решения.

4. *Повышение уровня дофамина*: физическая активность стимулирует выработку дофамина – нейромедиатора, отвечающего за мотивацию и чувство

удовлетворения. Это помогает поддерживать мотивацию к тренировкам и формировать позитивное отношение к спорту.

*Практические рекомендации по развитию самодисциплины через спорт.*

*1. Начните с малого: – Начните постепенно:* избегайте постановки чрезмерно амбициозных задач на начальном этапе. Начните с непродолжительных тренировок и постепенно увеличивайте их длительность и интенсивность.

*2. Выберите вид активности, который вам нравится:* выбор подходящей активности: Отдавайте предпочтение тем видам физической активности, которые приносят удовлетворение. Пробуйте различные варианты, пока не найдете оптимальный для себя.

*3. Составьте расписание тренировок и придерживайтесь его:* разработайте четкое расписание тренировок и строго придерживайтесь его. Планирование является ключевым компонентом самодисциплины. Резервируйте время в своем графике для занятий и старайтесь не нарушать установленный порядок.

*4. Найдите партнера по тренировкам:* взаимная поддержка и мотивация помогут вам не сбиться с пути.

*5. Отслеживайте свой прогресс:* фиксируйте свои достижения, это поможет вам видеть результаты своих усилий и поддерживать мотивацию.

*6. Используйте технологии:* фитнес-трекеры, приложения для тренировок и умные часы могут помочь вам отслеживать свой прогресс, ставить цели и получать мотивацию.

*7. Награждайте себя за достижения:* поощряйте себя за успехи, это поможет вам поддерживать мотивацию и формировать позитивное отношение к спорту.

*8. Не бойтесь неудач:* неудачи – неизбежная часть любого процесса. Важно не опускать руки и продолжать двигаться к своей цели.

---

*9. Интегрируйте физическую активность в повседневную жизнь: ходите пешком, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, делайте перерывы на разминку во время работы.*

### *Вывод*

Таким образом, физическая активность представляет собой эффективный инструмент для формирования самодисциплины. Систематические занятия спортом способствуют развитию навыков планирования, организации времени, преодоления трудностей и достижения поставленных задач. Благотворное влияние физической активности на когнитивные функции проявляется в улучшении концентрации внимания, повышении устойчивости к стрессовым факторам и укреплении волевых качеств. Интеграция спорта в повседневный распорядок является важным шагом на пути к личностному росту и достижению успеха в различных областях жизни.

### *Список литературы*

1. Бадретдинов М. Мотивация и самодисциплина: спорт как инструмент достижения целей / М. Бадретдинов.
2. Гринмуй А.Р. Пять столпов мужской жизни. Алтарь мужчины: вера, сила, богатство, очаг, любовь / А.Р. Гринмуй // Спорт как инструмент самодисциплины.
3. Назаренко К.И. Влияние регулярных занятий спортом на когнитивные функции человека / К.И. Назаренко, М.А. Бабенко // Научный лидер. – 2024. – №22 (172).