

Абдракова Гульнара Ильдаровна, студент БашГУ

Волкова Елена Александровна, старший преподаватель СФ БашГУ

СПОРТ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Аннотация: В современном мире человека окружает множество соблазнов – посмотреть телевизор, полежать на диване. Постоянное потакание своему телу и низшим желаниям, в конечном итоге превращается в привычку. Чем больше человек идет вслед за своими минутными слабостями, эмоциями и ленью, тем больше вероятности, что эти силы возьмут вверх.

Ключевые слова: спорт, сила воли, физические упражнения, медитация, исследование, самоконтроль, самодисциплина, эффективность.

Abstract: In the modern world of man is surrounded by many temptations - watch TV, lie on the couch. Constant indulgence in your body and lower desires ultimately turns into a habit. The more a person goes after his momentary weaknesses, emotions and laziness, the greater the likelihood that these forces will take up.

Keywords: sport, willpower, exercise, meditation, research, self-control, self-discipline, efficiency.

Наше душевное состояние, наш профессиональный успех, наше финансовое положение и наши взаимоотношения с социумом зависят от воли - это факт, который давно всем известен. Благодаря нашей способности контролировать себя, мы не следуем всем импульсам и желаниям без разбора.

Когда самоконтроля недостаточно, гораздо труднее достичь наших целей: похудеть, бросить курить, заняться спортом, написать диссертацию или перестать проверять электронную почту каждые пять минут. К счастью,

отсутствие воли - это не приговор. Хорошей новостью является то, что сила воли развивается.

Сегодня ученым известно огромное количество способов укрепления силы воли. Эволюции потребовались миллионы лет, чтобы сформировать префронтальную кору (область мозга, расположенную непосредственно за лобной костью черепа), которая контролирует абсолютно все процессы, которые отличают человека от животного. Если предположить, что изначально человеческий мозг силен в процессе принятия решений и самоконтроля, возникает вопрос, как тренировать самоконтроль и что можно сделать, чтобы улучшить его «стандартное оборудование» [1; 2; 3]?

В течение многих лет считалось, что структура мозга остается неизменной. Однако результаты исследований, проведенных нейробиологами за последнее десятилетие, показали, что мозг, как и ученик, жаждущий знаний, очень чувствителен к любому полученному опыту. Характерным ее качеством является ограниченность, поскольку каждое успешное проявление самоконтроля и самодисциплины истощает энергетические резервы человека. Чем слабее воля, тем сложнее противостоять слабостям, привычкам и более низким потребностям организма. Человек со слабой силой воли рискует попасть в вечное рабство своего тела, своих привычек. Руководствуясь слепыми инстинктами, он больше не будет иметь права выбирать. Один из эффективных способов укрепить силу воли, это дать организму физические упражнения.

Меган Оутен, психолог, и Кен Ченг, биолог из Университета Маккуори в Сиднее, протестировали новое лечение, которое усиливает самоконтроль. И полученными данными они были поражены. В данном эксперименте участвовали шесть мужчин и 18 женщин в возрасте от 18 до 50 лет. После двух месяцев лечения они были лучше сфокусированы и меньше отвлекались. Испытуемые меньше курили, сокращали потребление алкоголя и кофеина - хотя никто их даже не просил об этом. Они ели меньше вредной пищи и питались более здоровой. Проводили меньше времени за телевизором и

социальными сетями, больше изучали. Начали экономить деньги и тратить меньше на спонтанные покупки. Стали чувствовать контроль над своими эмоциями. Реже откладывали вещи на потом и меньше опаздывали. Какое чудесное лекарство привело к таким переменам? Они просто начали применять больше физических упражнений в повседневной жизни. Участники, которые никогда не занимались спортом регулярно, были допущены в тренажерный зал и приглашены для его использования.

Благодаря спортивным тренировкам люди, по-видимому, открыли новый источник силы и стали лучше контролировать себя во всех сферах жизни. Так было доказано, что тренировки снижают стресс, повышают базовую вариабельность сердечного ритма и улучшают работу префронтальной коры. Все это способно укрепить самообладание над порывами своих спонтанных чувств.

Для положительного эффекта достаточно ежедневных тренировок по пять минут. Работа в саду, прогулки, танцы, занятия йогой или командные виды спорта, плавание, игры с детьми или домашними животными - даже уборка квартиры и прогулка на свежем воздухе считаются физическими упражнениями.

Самоконтроль можно «накачать», если человек занимается спортом систематически. Но начинать нужно с малого, иначе есть вероятность, что можно себя исчерпать. Если вы впервые пойдете в спортзал, вы не поднимите тяжелую штангу, потому что в этом случае вы «сломаетесь» и бросите этот вид спорта.

Спорт и здоровое питание не только способны укрепить силу воли, но и также положительно влияют на общее самочувствие. В частности, во время упражнений в нашем организме выделяется гормон эндорфин: эндорфин минимизируют чувство дискомфорта во время занятий спортом, блокируют боль и способствуют ощущению эйфории.

Согласно другим исследованиям, если человек постоянно следит за своей осанкой, каждый день выжимает кистевой тренажер—то можно здорово

укрепить силу воли и самоконтроль в целом. При напряжении в мышцах тела также активируется самодисциплина. Применить это знание очень просто: когда человек чувствует определенное искушение или, наоборот, ничего не может сделать, и понимает, что его воля недостаточно сильна, следует напрячь некоторые свои мышцы, например, сжать кулаки, бицепс или пресс. Справиться с искушением или бездействием сразу станет легче. Проведение таких манипуляций формирует устойчивую связь между нервной системой человека и его телом - со временем, чтобы максимизировать свою силу волю, просто нужно выполнить привычное действие. Они действительно «накачивают» мышцу силы воли.

В дополнение к мышечному напряжению очень помогает медитация. Сосредоточение внимания на дыхании - это простая, но мощная медитативная техника, которая тренирует мозг и увеличивает самоконтроль. Это уменьшает напряжение и учит мозг управлять тем, что отвлекает человека изнутри (тяга, беспокойство, желания) и извне (звуки, образы, запахи).

Регулярная медитативная практика помогает людям бросить курить, похудеть, перестать употреблять наркотики и не напиваться. Итак, вот некоторые ключевые моменты для соблюдения правильности выполнения действий:

1. Сидеть спокойно и не двигаться;
2. Сосредоточиться на дыхании;
3. Отмечать ощущения от вдоха и выдоха и посторонние мысли.

Какой бы ни был самоконтроль у человека, эта пятиминутная медитация, безусловно, будет для него очень полезна. Даже один сеанс медитации способен зарядить его «запасом силы воли» на весь оставшийся день.

Пока человек бодрствует, тысячи маленьких желаний атакуют его мозг, и он рискует отвернуться от намеченного курса, упав на полпути. Подводя итоги, можно сделать вывод, что попытки ее контролирования порой утомляют, но со временем тренировка должна усовершенствовать её.

Библиографический список:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Рн / Д: Феникс, 2012. - 444 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
3. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.