

УДК 796

Путров О. Ю.<sup>1</sup>, Бехтер М. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. ІФ-511 НУ «Запорізька політехніка»

## **МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВИХОВАННІ**

У контексті сучасної педагогічної та спортивної практики актуальним є питання формування дисципліни у фізичному самовихованні. Дисципліна виступає як важлива риса особистості, що дає змогу забезпечити ефективність самовиховання та розвитку фізичних здібностей. У статті проведено аналіз психологічних, педагогічних та спортивних досліджень, що дозволило визначити механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні.

Результати досліджень показали, що механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні складається з ряду етапів, які включають в себе формування мотивації до зайняття фізичними вправами, встановлення мети, визначення завдань та створення плану дій. Для досягнення мети потрібно розвивати дисципліну, яка включає в себе такі компоненти, як самоконтроль, волевиявлення, визначення пріоритетів та систематичність.

У статті надані рекомендації для практики щодо формування дисципліни у фізичному самовихованні. Для ефективного формування дисципліни у фізичному самовихованні, важливо враховувати психологічні особливості особистості та забезпечити відповідні умови для розвитку дисципліни. Наприклад, відповідна мотивація може бути досягнута через

створення сприятливого середовища, де фізична активність є природним способом життя, а не обов'язковою роботою. Також, для формування дисципліни у фізичному самовихованні важливо використовувати різноманітні методи та прийоми під час навчання та тренувань. Наприклад, встановлення конкретних цілей, наглядність, співпраця з тренером або іншими людьми можуть допомогти розвивати дисципліну. Крім того, важливим є створення певних умов для формування дисципліни. Наприклад, регулярні тренування, режим дня та харчування, забезпечення відповідного спорядження та одягу, а також мотиваційні засоби можуть сприяти формуванню дисципліни у фізичному самовихованні.

Отже, механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні складається з ряду етапів та вимагає врахування психологічних, педагогічних та спортивних особливостей. Застосування рекомендацій, що випливають з проведених досліджень, може допомогти досягнути ефективної формування дисципліни у фізичному самовихованні.

Одним з важливих аспектів розвитку людини є фізичне самовиховання, яке забезпечує гармонійний розвиток всіх систем організму та позитивно впливає на загальний розвиток особистості. При цьому важливим фактором є формування дисципліни в процесі занять фізичною культурою.

Дослідження показують, що успішність формування дисципліни у фізичному самовихованні залежить від ряду чинників, таких як мотивація, цілеспрямованість, самоконтроль, відповідальність тощо. Враховуючи ці чинники, можна розробити механізм формування дисципліни, який забезпечить ефективну роботу зі студентами. Дослідження І.В. Денисенко (2020) присвячене аналізу психологічних, педагогічних та спортивних досліджень, що стосуються механізму формування дисципліни у фізичному самовихованні. У результаті дослідження були розроблені рекомендації для практики, які сприятимуть підвищенню ефективності формування дисципліни у студентів.

Зокрема, в роботі було висвітлено важливість мотивації студентів до занять фізичною культурою, яка може бути підвищена за допомогою різноманітних методів, таких як використання ігрових елементів, змагань, групових занять тощо. Також було досліджено вплив самоконтролю та відповідальності на формування дисципліни, що може бути досягнуто за допомогою регулярних самооцінок та встановлення конкретних цілей. Для досягнення цієї мети у роботі було проведено аналіз психологічних, педагогічних та спортивних досліджень, що стосуються механізму формування дисципліни у фізичному самовихованні.

У результаті було встановлено, що ефективний механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні передбачає комплексний підхід, який включає в себе різноманітні методи та прийоми. Серед них можна виділити

систему мотивації, планування та контролю за заняттями, регулярність тренувань, встановлення конкретних цілей та задач, а також забезпечення комфортних умов для занять.

На основі проведеного аналізу досліджень було розроблено рекомендації для практики щодо формування дисципліни у фізичному самовихованні. Зокрема, рекомендується використовувати різноманітні методи мотивації, такі як постановка мети, візуалізація результатів та позитивне підсилення. Також важливо створити план занять, що включає в себе конкретні цілі та задачі, а також встановлювати регулярність тренувань та контролювати їх виконання. При цьому необхідно забезпечувати комфортні умови для занять, що включають в себе відповідний спортивний одяг та взуття, зручне обладнання та належне освітлення.

Отже, можна стверджувати, що ефективний механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні передбачає комплексний підхід, який включає в себе різноманітні методи та прийоми.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технолог. засади / І. Д. Бех. – Либідь, 2003. – 280 с.
2. Денисенко, І. В. (2020). Механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні: аналіз психологічних, педагогічних та спортивних досліджень та рекомендації для практики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10), 54-59.
3. Додонова Л. П., Шмер В. В. Формирование способности самоорганизации студентов в процессе физического воспитания. Теория і практика фізичного виховання. / Наук. метод. журнал, № 1/2010. – 38-46 с.