Гуляева С. С.

**Самодисциплина, как необходимое качество**

**для формирования личности суворовца в новой среде**

**Ключевые слова:** успешная адаптация, эмоциональное состояние, самодисциплина, успех в обучении, микроклимат в коллективе, коллектив, суворовский коллектив.

На этапе адаптации любой человек сталкивается с множеством трудностей: смена обстановки, режима дня, изменение привычных условий, формирование новых жизненных навыков, окружения, а также появляются новые требования, которые для личности могут вызывать затруднения. Для будущего суворовца, обладающего высоким потенциалом, важно не только проявлять силу воли, но и постоянно укреплять свою самодисциплину – способность управлять своими действиями, эмоциями и мыслями с целью достижения поставленных целей. В контексте военной академии или образовательного учреждения, самодисциплина становится фундаментом успешного обучения, развития характера и формирования личности.

К.К.Платонова понимает социально-психологическую адаптацию, как «приспособление личности к взаимодействию с новым коллективом. Легкость и полнота социально-психологической адаптации зависят как от особенностей коллектива, так и от коммуникативных способностей личности» [1, с. 37].

Д.А.Леонтьев рассматривает саморегуляцию как «универсальный принцип активности живых и квазиживых систем, направляемых целями или другими высшими критериями желательного», а также как «механизм целесообразной коррекции активности в движении от менее благоприятных к более благоприятным результатам» [2, с. 18-37].

Приспособление к новой среде предполагает формирование новых привычек, которые закрепляют дисциплину и помогают реализовать задачи обучения и воспитания. Самодисциплина является драйвером этого процесса, поскольку она обеспечивает систематичность и последовательность в действиях.

Один из методов укрепления этого механизма — внедрение системных привычек, которые автоматизируют повседневные действия. Например, создание ритуалов и повторяющихся действий, таких как утреннее построение, выполнение зарядки или подготовка к занятиям. Благодаря постоянству и повторению происходит автоматизация поведения, которая облегчает адаптацию к новым условиям.

Рассмотрим ряд мероприятий, которые мы, как воспитатели суворовцев, применяем и контролируем выполнение ежедневно (в т.ч. с помощью командиров отделения и заместителя командира взвода):

1.Подъем

- Ранний подъем (в будние дни в 7:00, в выходные в 8:00).

- Быстрая физическая зарядка (15–20 минут).

- Гигиена и порядок (10–15 минут).

- Планирование дня (5–7 минут), воспитатель на общем построении обозначает задачи на день и мотивирует на получение хороших отметок.

2.Учебная/практическая деятельность (учебные занятия с 8:40-14:40) конкретно по расписанию.

- Переменка и отдых (10 минут между уроками).

3. В течении всего дня выполнение мелких задач без промедления: уборка места, подготовка снаряжения на следующий день, соблюдение расписания.

4. Дополнительное образование по расписанию.

5. Самоподготовка, на которой суворовцы в составе всего подразделения выполняют домашнее задание под контролем воспитателя.

6. Ужин.

7. Вечерняя прогулка в составе подразделения.

8. Вечерняя поверка.

9. Вечерние гигиенические мероприятия под контролем воспитателя (приятие душа, стирка нижнего белья, наведение порядка)

10. Личное время, разговоры по телефону с родителями до 21:50, построение и отбой в 22:00.

Для выполнения всех вышеперечисленных режимных моментов необходима самодисциплина. Для её поддержания используем следующие практические методы:

Правило двух минут: если задача занимает до 2 минут, сделай её сейчас.

Правило 5 секунд: если сомневаешься — считай до 5 и начинай.

Ведение дневника достижений: 3 пункта, что сделал хорошо, что можно улучшить, чему научился.

Парная ответственность: договорись с товарищем о дружеской проверке выполнения задач.

Награды за последовательность: маленькие награды за неделю без пропусков важных привычек.

Контрольный список: утро, день, вечер — по каждому блоку отмечай выполнено/нет.

Самодисциплина укрепляется на базе внутренних ценностей, таких как честь, долг, ответственность и любовь к Родине. Эти убеждения служат фундаментом для формирования характера, направляют поведение и укрепляют внутренний стержень.

Максимально эффективно развитие характера происходит при подходящей социальной среде, которая поддерживает ценности дисциплины, ответственности и личностного роста. Наставники, однокурсники и руководители должны быть примером и создавать условия, стимулирующие развитие внутреннего стержня.

Наглядно рассмотрим практическое влияние самодисциплины на успешность адаптации.

Таблица 1.

Факторы адаптации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фактор адаптации** | **Практическое влияние** | **Примеры самодисциплины** |
| **Учебная деятельность** | Обеспечивает регулярное выполнение учебных заданий, подготовку к занятиям и контроль за результатами | Строгое расписание, выполнение домашней работы без прокрастинации |
| **Физическая подготовка** | Формирует привычку к ежедневным тренировкам, что способствует укреплению здоровья и дисциплине | Заводить дневник тренировок, соблюдать режим питания и отдыха |
| **Социальная адаптация** | Помогает взаимодействовать с однокурсниками и наставниками, соблюдать субординацию и этикет | Активное участие в командных упражнениях, соблюдение правил внутреннего распорядка |
| **Психологическая устойчивость** | Способствует управлению эмоциями, стрессами и разочарованиями | Контроль над нервной реакцией, развитие позитивного мышления |
| **Личностное развитие** | Помогает формировать ценности и установки, необходимые для дальнейшей службы и жизни | Регулярное саморефлексирование, целеполагание |

Некоторые обучающиеся приходят с уже развитой самодисциплиной, а остальным её необходимо развивать. В таблице приведены конкретные методы развития самодисциплины, используемые в практике на ежедневной основе.

Таблица 2.

Методы самодисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метод** | **Описание** | **Примеры реализации** |
| **Создание четкого режима дня** | Разработка распорядка и строгое его соблюдение | Подъем в 7:00, утренний пробег, учебные занятия, физические упражнения,  отдых и самоподготовка |
| **Постановка конкретных целей** | Определение краткосрочных и долгосрочных задач | На месяц – улучшить результаты по физподготовке, на год — освоить новую дисциплину |
| **Самоанализ и рефлексия** | Регулярная оценка своих поступков и прогресса | Беседы с наставниками |
| **Развитие привычек через повторение** | Формирование устойчивых навыков через постоянное выполнение одних и тех же действий | Ежедневное выполнение физических упражнений (занятия на пекладине, бег не менее 1 км.) и утренней зарядки |
| **Использование мотивационных техник** | Мотивация через награды и поощрения | За выполненное задание – небольшая награда или похвала от наставника |

Помимо традиционных подходов, в современном воспитании используются инновационные методики, повышающие эффективность развития самодисциплины:

**Методика «Маяк»**: установка ясных целей и контроль прогресса. Каждый день или другой временной промежуток задается конкретная цель, которая разбивается на этапы, фиксируется и регулярным образом оценивается.

Приведем конкретный пример работы данной методики в 3 взводе 5 роты. Регулярно в течении всего дня воспитателем доводится конкретная задача, а контроль за выполнением поручается младшим командирам (заместителю командира взвода и командирами отделений), по мере выполнения поставленных задач заместитель командира взвода отчитывается перед воспитателем.

Также разработана специальная методика по наведению внутреннего порядка в жилых блоках. За каждым жилым блоком закреплен ответственный, который следит за порядком и дисциплиной.

**Тренировки по моделированию ситуаций**: ситуация имитации чрезвычайных ситуаций или конфликтов, где необходимо соблюдать дисциплину и проявлять лидерство. Эти тренировки способствуют формированию адаптивных навыков и ответственности.

В нашем взводе регулярно происходят беседы, в которых мы с суворовцами рассматриваем конкретные примеры конфликтных ситуаций и пути их разрешения. Проведенные беседы фиксируем в педагогическом дневнике индивидуального изучения суворовцев.

**Ментальные тренировки и визуализация**: развитие внутреннего образа себя как дисциплинированного человека. В процессе занятий суворовцы учатся представлять себе ситуации успеха и поведения, что укрепляет их внутреннюю мотивацию.

**Создание соревновательной среды**: современные программы позволяют автоматизировать контроль за выполнением заданий, мотивировать и создавать соревновательную среду.

Во всех подразделениях училища на стендах каждую неделю вывешивают результаты обучения, где можно увидеть средний балл обучения и занимаемое место в роте. Суворовец увидевший свой результат, старается быть более успешным, чем товарищи и в данном случае начинает работать метод самодисциплины, как следствие воспитанник становиться более собранный и организованный в выполнении домашнего задания и более активный на уроках.

**Конкурсная деятельность**: подробнее хотелось бы остановиться на конкурсной деятельности, как один из методов воспитании самодисциплины у суворовцев 3 взвода 5 роты. Участие в различных соревнованиях и конкурсах требует от участников высокой степени ответственности, организованности и целенаправленности. Во-первых, конкурсы стимулируют развитие навыков планирования и целеполагания, поскольку для достижения успеха необходима соответствующая подготовка, режимность и регулярность (в т.ч. участие в военных слётах или интеллектуальных состязаниях, требующие системной подготовки, развитие саморегуляции и самоуправления). Во-вторых, конкурсная деятельность учит преодолевать трудности и справляться с негативными эмоциями.

В нашем подразделении конкурсная деятельность занимает почетное место и является важным критерием определения успешности каждого суворовца. Суворовцы активно принимают участие в конкурсах на разных уровнях (всероссийский, региональный, городской и училищный). Важно отметить, что если суворовец успешен в данном направлении, то и адаптация происходит более плавно и эффективно.

3 взвод 5 роты принимает участие в командных спортивных соревнованиях или военно-патриотических конкурсах, где требуется объединение усилий, стратегическое мышление и эмоциональная устойчивость. В процессе подготовки и проведения конкурсов суворовцы развивают навыки коммуникации, умение мотивировать и поддерживать своих товарищей что является ключевым компонентом лидерства.

Коллектив нашей роты активно взаимодействует с домом культуры Звездного, принимает участие и занимает призовые места в творческих конкурсах, в выставках и конкурсах чтецов.

Например, участие в интеллектуальных играх типа «Квесты» или «Битвы умов» требует от участников проявлять инициативу, что способствует развитию лидерских функций. Кроме того, победы и достижения в конкурсах закрепляют уверенность в своих силах и усиливают желание вести за собой других. Лидерские качества, воспитанные через конкурсную деятельность, становятся основой для будущего офицерского состава и гражданских лидеров. Таким образом, конкурсы помогают формировать не только профессиональные навыки, но и внутренний стержень, необходимый для эффективного руководства и принятия решений в любой сфере деятельности.

При этом активно используется система поощрения, что мотивирует воспитанников взвода принимать участие в конкурсах более активно и становиться еще успешнее.

Эффективное развитие самодисциплины у юных суворовцев — это комплексное системное мероприятие, сочетающее традиционные и инновационные методы, психологическую работу и активное участие педагогов. Организация таких воспитательных практик способствует формированию ответственной, морально устойчивой и самосовершенствующейся личности. В результате, воспитанники не только приобретают навыки самодисциплины, но и развивают личностные качества, необходимые для успешной службы и жизни.

Библиографический список

1. Касатиков А. А., Остапенко А. А. Метки взросления как мера соответствия ступеней онтогенеза человека и иерархических ступеней общества // Воспитательная работа в школе. – 2007. – № 2. – c. 59–64
2. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.