

к здоровью. Поэтому следующим этапом стало изучение специфики отношения к здоровью профессиональных спортсменов с травмами разной степени тяжести.

Среди компонентов отношения к здоровью эмоциональный аспект приобретает наибольшее значение. Именно эмоциональная окраска отношения к здоровью в большей степени присуща спортсменам с микротравмами, кроме того она связана с мотивацией здоровьесбережения ($r = 0,52$, здесь и далее при $p < 0,01$), целеполаганием ($r = 0,54$). Спортсмены с макротравмами в большей степени ориентированы на знания о здоровье, и познавательный компонент в данной группе выражен больше и связан с самоэффективностью ($r = 0,51$). Спортсмены-паралимпийцы ориентированы в большей степени на поведенческий компонент, который связан с мотивацией здоровьесбережения ($r = 0,59$). Кроме того, спортсмены с более тяжелыми травмами (макротравмами и поражением ОДА) обладают алекситимическими чертами, которые связаны с отношением к здоровью ($r = 0,57$ и $r = 0,49$ соответственно).

Выводы

1. Ситуация спортивной травмы тяжело переживается спортсменом, имеет процессуальный характер и отражается на его состоянии, психическом здоровье. Одним из критериев психического здоровья в

ситуации нарушения функционирования организма, спортивной травмы в частности, является отношение к здоровью как один из интегральных показателей системы отношений личности.

2. В ситуации спортивной травмы важнейшим фактором здоровьесбережения и, соответственно, положительной ориентации на процесс восстановления является фактор отношения к здоровью.

3. Разная степень тяжести травмы актуализирует различные компоненты отношения к здоровью, что целесообразно учитывать при составлении программ реабилитации спортсменов.

Литература

1. **Мясищев В. Н.** Психология отношений / В. Н. Мясищев / Под редакцией А. А. Бодалева. — Москва : Издательство Московского психолого-социального института, 2004. — 400 с. (Серия «Психологи России»).
2. **Березовская Р. А.** Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р. А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. — 2011. — №1. — С. 221–226.
3. **Brick N.** Thinking and action: a cognitive perspective on self-regulation during endurance performance / N. Brick, T. Mavlyntyre, M. Campbell // *Frontiers in Physiology*. — 2016. — 7. — P. 1-7.
4. **Krystal N.** Integration and Self Healing: Affect, Trauma, Alexithymia / N. Krystal. — New York: Routledge, 2015. — 408 p.

* * *

УДК 371.78

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-228

О РОЛИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СОСТОЯНИИ ГОТОВНОСТИ

Марищук Людмила Владимировна

Минский филиал РГСУ, Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье анализируется воля, волевой процесс; связь волевых качеств с состоянием готовности к деятельности. Определено понятие эмоционально-волевой устойчивости как корригирования эмоций и состояний приложением волевого процесса, саморегуляции спортсмена как результата самоконтроля, обеспечиваемого эмоционально-волевой устойчивостью.

Ключевые слова: воля, волевые качества, эмоционально-волевая устойчивость, готовность, психическая, саморегуляция.

ON THE ROLE OF WILLPOWER QUALITIES IN READINESS STATE

Marischuk Liudmila Vladimirovna

Russian State Social University, Minsk branch, Minsk, Belarus Republic

Abstract. Volitional qualities, volitional process, volitional qualities correlation with readiness for action are analyzed in this article. The concept of emotional-volitional stability is defined as correction of emotions and states by the application of a volitional process, self-regulation of an athlete as a result of self-control provided by emotional-volitional stability.

Key words: willpower, sportsmen, volitional qualities, emotional-volitional stability, readiness, psychic, auto regulation.

Введение

Проблема воли наиболее редко обсуждается в научных дискуссиях, вероятно потому, что к единой точке зрения на этот процесс мыслители и ученые так и не пришли. Наиболее разработанной, полагаем, воля представлена в работах В. А. Иванникова [2] и А. Ц. Пуни [7]. В широко известной монографии

Х. Хекхаузена [9] волевой процесс сведен к проблеме мотивации. Волевой процесс в обеспечении состояния готовности вскользь упоминается Ф. Геновым [1, с. 148–150.], хотя без преувеличения можно сказать, что о формировании воли средствами физических упражнений писали все педагоги и спортивные и не спортивные.

Метод исследования: теоретико-библиографический анализ.

Результаты исследования и их анализ

Воля — «...деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого, и часто наперекор, даже чувству самосохранения...» [8, с. 28–29]. Воля — произвольность мысли и действия, иначе, психических познавательных процессов, возможность управления эмоциями и состояниями, деятельностью. Воля — власть души над телом, но такая власть присуща только сильной воле, характеризуемой развитыми волевыми качествами. Охарактеризуем их, исходя из побудительной и тормозной функций воли, не забывая, что для состояния психологической готовности значимы обе. Полагаем, что для любой спортивной деятельности проявляются *целеустремленность*, как неуклонное стремление к достижению поставленной цели; способность расставлять приоритеты (побудительная), отказываться, при необходимости, от решения относительно второстепенных задач (тормозная). *Инициативность* и самостоятельность рассматриваются, как способность самостоятельно ставить цели, намечать пути их реализации, организовывать свою деятельность для их достижения (побудительная), неподверженность влияниям других людей, «полезависимость» (тормозная). *Настойчивость* и *упорство*, как активное приведение принятого решения к достижению поставленной цели, несмотря на препятствия и трудности (побудительная); проявление *терпеливости* в виде способности противостоять утомлению, дискомфорту (тормозная). *Решительность* и *смелость*, как склонность и способность своевременно принимать без колебаний достаточно обоснованные решения, брать на себя ответственность, идти на неизбежный риск (побудительная). Смелость предполагает способность подавлять защитные реакции самосохранения, возникающие при страхе, опасения за свое благополучие, безопасность (тормозная). *Самообладание* и *выдержка*, как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, сдерживать эмоциональные проявления, способность контролировать свое поведение (самоконтроль — тормозная функция). [5] Можно констатировать участие в проявлении всех перечисленных качеств гностического компонента — прежде всего мышления. Примат воли над разумом и разума над волей обсуждался в античности и средние века, отрицая «Божественную волю» Б. Спиноза включил волю человека в состав его разума, за что и был отлучен от синагоги. Окончательно вопрос не решен и сегодня, западные психологи сводят волевой процесс к мотивации, что не верно, ибо в сложном волевом действии присутствует борьба мотивов, и сама мотивация обычно произвольна, произвольными бывают только влечения, последние к состоянию готовности отношения не имеют. Думается, функции воли контролируются разумом, хотя будучи

процессом произвольным, мышление подчинено воле, произвольного мышления не бывает, это уже воображение.

Вернемся к эмоциональному процессу — самому древнему в филогенезе психики — в основе простейших эмоций (удовольствия — неудовольствия) лежат безусловные рефлексы и только появившийся много позже волевой процесс — произвольность позволяет выполнять действия удовольствия не доставляющие (если надо, значит, могу). Эмоции теснейшим образом связаны с типологическими свойствами человека: свойственная меланхолику эмоциональность никогда не проявится у флегматика.

Словосочетание эмоциональная устойчивость понимается, с одной стороны — как результат эмоциональной саморегуляции в деятельности, реализуемой в экстремальных условиях; с другой — как качество личности. Не существует единого общепринятого определения этого понятия. В него включаются различные феномены, по объему и содержанию не совпадающие с ним. Это и «устойчивость психики», «психическая устойчивость», и «эмоциональная стабильность», и «стрессоустойчивость», и «фрустрационная толерантность», и «устойчивость психических состояний». Психологическая устойчивость, например, рассматривается Г. С. Никифоровым как сложное качество личности, объединяющее: уравновешенность — способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого, стойкость — способность противостоять трудностям, стабильность — постоянство настроения и сопротивляемость — способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни [10, с. 32]. Встает вопрос о связи и соотношении эмоциональных составляющих устойчивости с «не эмоциональными», такими как тип нервной системы, с чего мы начали, интеллект и волевые качества, характер, направленность. Эмоциональными детерминантами устойчивости выступают: эмоциональная оценка ситуации, эмоциональное предвосхищение хода и результатов деятельности, испытываемые в конкретной ситуации эмоции и чувства, эмоциональный опыт личности. Однако предвосхищение хода и результатов деятельности (антиципация), оценка ситуации, всегда включают и гностический компонент, не всегда, впрочем, осознаваемый — ушедший в подсознание, благодаря имеющимся многократно использованным знаниям и навыкам.

Вслед за В. Л. Марищуком [4] мы используем термин эмоционально-волевая устойчивость (ЭВУ), объединяющий эмоции с волей, ибо только волей обуславливается корректирование эмоций и отделить их друг от друга в процессе самоконтроля, требующего развитых attentionных качеств, и тем более саморегуляции, опирающейся на мышление и волю не представляется возможным. ЭВУ определяет преодоление излишнего эмоционального

возбуждения при выполнении сложной деятельности, или деятельности в экстремальных условиях. ЭВУ – интегральное качество личности, при помощи волевого процесса обеспечивающее стабильность стенических эмоций и оптимальное эмоциональное возбуждение при воздействии различных стрессоров, обеспечивающее переход психики на новый уровень активности, перестройку ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, позволяющую сохранить и даже увеличить эффективность деятельности. ЭВУ в решающей степени зависит от базовых (следовательно, воли и мышления) и социально детерминированных свойств личности (направленности). Отсюда много совпадений в номинации волевых и характерологических качеств. Критериями ЭВУ выступают: константность гностических и двигательных функций, эффективное выполнение деятельности на основе волевого контроля эмоциональных реакций и в условиях эмоциональных воздействий, иначе говоря, ЭВУ во многом определяет состояние готовности.

Ю. Я. Киселёв [3] полагает психическую готовность спортсмена к соревнованиям психическим состоянием, характеризующимся оптимальным уровнем эмоционального напряжения (обеспечиваемым волей Л. М.) установкой, адекватной его соревновательной цели (гностический). Иначе говоря, хотя бы имплицитно, но воля присутствует

А. Ц. Пуни дефинирует психическую готовность, как сложное психическое состояние, обуславливающее оптимально интенсивное протекание познавательных, эмоциональных и волевых процессов и представляет собой, наряду с высокой тренированностью, состояние спортивной формы [7, с. 144–162]. В этом определении воля эксплицирована, но не волевые качества, дифференцируемые А. Ц. Пуни на общие (целеустремленность) и основные (все остальные).

В нашей интерпретации готовность формулируется как тренируемое в процессе спортивной деятельности эмоциональное состояние спортсмена, корригируемое волевым процессом и наличными гностическими качествами для контроля его динамики и рационального применения необходимых методов его саморегуляции. Готовность – не свойство личности, но владение саморегуляцией негативных психических состояний.

Заключение. Под психологической готовностью мы понимаем активно-действенное психическое состояние (фон протекания психических процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психических функций, при снижении уровня функционирования других, в данной конкретной деятельности не значимых, обеспечиваемое ЭВУ и компетентностью в избранной области спортивной деятельности [6].

Литература

1. **Генов Ф. П.** Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. П. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 148–150. – Текст: непосредственный.
2. **Иванников В. А.** Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – Москва : МГУ, 1991. – 141 с. – ISBN 5-469-01400-2. – Текст: непосредственный
3. **Киселев Ю. Я.** Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселев. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 328 с. – Текст: непосредственный
4. **Марищук В. Л.** Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук. – СПб. : Воен. ин-т. физич. культуры. – 2008. – 354 с. – Текст: непосредственный
5. **Марищук Л. В.** Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 777 с. – Текст: непосредственный
6. **Марищук Л. В.** Подготовка, подготовленность, готовность «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы XX Международного научного конгресса (Санкт-Петербург, 16–18/XII–2016); в 2 ч./ Л. В. Марищук, В. А. Баргаш – СПб: ИПЦ Политех.ун-та, 2016. – Ч. 2. – С. 520–523. – Текст: непосредственный
7. **Пуни А. Ц.** Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // Психология и современный спорт. – М.,1973. – С. 144 – 162 – Текст: непосредственный
8. **Сеченов И. М.** Избранные произведения / И. М. Сеченов ; под ред. В.М. Каганова. – Москва : Гос. учеб.-пед. изд-во Мин.прос. РСФСР, 1953. – 334 с. – ISBN 978-5-458-33322-1. – Текст : непосредственный.
9. **Хекхаузен Х.** Мотивация и деятельность. – М., 1986. – Т.1. – 356 с, Т.2. – 290 с. – Текст: непосредственный
10. **Юхновец Т. И.** Сформированная субъектность – детерминанта устойчивости к неопределенности : монография /Т. И. Юхновец, Л. В. Марищук под общ. ред. Л. В. Марищук. – Минск : Бел. гос. пед. ин-т, 2022. – 268 с. – ISBN 978-985-29-0254-0. – Текст: непосредственный

* * *