

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

## **Взаимосвязь волевой саморегуляции с самопринятием танцоров спортивно-бального танца**

**Научный руководитель – Стоянова Екатерина Иннокентьевна**

*Елисеева Елизавета Романовна*

*Студент (специалист)*

Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.

Войно-Ясенецкого, Красноярск, Россия

*E-mail: elizaveta.eliseeva.96@mail.ru*

В наше время востребованной становится сфера здорового образа жизни. Многие люди выбирают спортивные секции, организации и кружки для того, чтобы быть здоровыми и успешными. Бальные танцы - это совокупность спорта и танцевального искусства. Для выигрышного выступления танцорам необходима хорошая физическая подготовка, без волевой регуляции которой невозможно достичь. Занятия физической культурой и спортом, спортивная тренировка - это не только развитие физических качеств, формирование двигательных, но и волевая закалка занимающихся, совершенствование их волевых качеств, воспитание интеллектуальной и моральной основы воли [1].

В.И. Селиванов определяет волю как сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий [5].

В. К. Калинин дал следующее развернутое определение воли: «Волевая регуляция есть сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрации этой активности в нужном направлении» [3].

К настоящему времени сформировалось несколько научных направлений, по-разному истолковывающих понятие «воля»: воля как волюнтаризм, воля как свобода выбора, воля как произвольное управление поведением, воля как мотивация, воля как волевая регуляция [3]. Мы, в нашей работе остановимся на последнем определении воли, как волевой регуляции.

Но и кроме развитых волевых качеств важным аспектом для танцора является самопринятие, которое представляет собой по В.В. Столину самый конкретный уровень самоотношения, иначе - как уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям [6].

Н.А. Гулянова в своих работах отмечает, что самопринятие является базовым глобальным чувством расположенности, симпатии к себе, которое может возрастать или снижаться [2].

С. М. Колкова выделяет два вида самопринятия. Безусловное самопринятие означает признание себя, отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, принятия себя в целом, осознание и признание своих чувств и реально действующих мотивов. При условном самопринятии человек оценочно, с недоверием относится к себе [4].

Таким образом, рассмотрение проблемы самопринятия позволяет сделать вывод о том, что самопринятие, является сложным процессом, отражающим в себе различные характеристики такие, как самоинтерес, самоуважение, аутосимпатия и самопонимание.

Воля и самопринятие - два важных фактора, необходимые для достижения высоких результатов не только в спортивной, но и в любой другой сфере жизни. Учитывая факт

того, что спортсменам необходим более высокий уровень волевой саморегуляции, чем обычному человеку, то и уровень самопринятия должен быть у них значительно выше.

Результаты корреляционного анализа показали, что предполагаемая нами корреляция между самопринятием и волевой саморегуляцией спортсменов бального танца была обнаружена.

Выявленный коэффициент ранговой корреляции:  $(r_s)_{\text{эмпир.}}=0,71$ . Это говорит о том, что волевая саморегуляция влияет на самопринятие танцора. Чем выше уровень волевой саморегуляции, тем выше уровень самопринятия, и именно эти показатели будут обуславливать успешность в их деятельности и позволять достигать им новых вершин на танцевальном поприще.

### Источники и литература

- 1) Айбалаев А.Ж. К вопросу исследования волевой подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям / А.Ж. Айбалаев, Э.Б. Уметалиев // Наука, новые технологии и инновации. - 2016. - № 8 -1. - С. 156-158.
- 2) Гульянова, Н. А. О связи самопринятия и осознания Я-образа в ситуации неуспеха / Н.А. Гульянова // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 2001. - №3. – С. 68-75.
- 3) Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. – С. 125-140.
- 4) Колкова, С. М. Безусловное самопринятие как фактор развития гуманистических качеств личности будущих психологов: автореферат дис. канд. психол. наук. / С.М. Колкова. - 2006. – С. 19.
- 5) Селиванов В.И. Дискуссионные вопросы психологии воли / В.И. Селиванов // Психол. журн. – 2006. - Т. 7. - № 6. - С. 110-121.
- 6) Столин, В. В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. – С. 284.