

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ
МОТИВАЦИИ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ
ТАНЦАХ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА



Ермолаева Ярослава

Национального университета физического воспитания и спорта
Украины

Анотація

Мета: підвищити результати виступу танцюристів у спортивних танцях за рахунок підвищення рівня мотивації. Завданнями дослідження було вивчення особливостей особистості спортсменів у спортивних танцях, а також визначення змін стану у танцюристів після використання психологічного тренінгу, який впливає на емоційну стійкість. Матеріал: у дослідженні взяли участь 40 танцюристів у віці 10-14 років. Результати: у експериментальній групі у 13 танцюристів хороший показник середнього рівня мотивації, що становить 65%, в той час, як в контрольній групі даний показник становить 4 танцюристи 20%. В експериментальній групі показники помірного рівня знизилися до 5 танцюристів, що становить 25%, а в контрольній групі 10 танцюристів (55%). Танцюристів з дуже високим рівнем в експериментальній групі не було виявлено, а в контрольній групі їх 4 (20%). З низьким рівнем в експериментальній групі 2 танцюристи (10%), в контрольній 1 танцюрист (5%).

В мотивації на уникнення невдач, в контрольній групі відсутні танцюристи з високим і дуже високим рівнем; в той час, як у контрольній групі їх показники досягають дуже високого рівня 6 танцюристів (30%), високий рівень – 8 танцюристів (40%); значно зріс показник в експериментальній групі, де середній рівень досягає 19 танцюристів (95%), порівняно з контрольною групою: 6 танцюристів (30%), з низьким рівнем в експериментальній групі – 1 танцюрист (5%), в контрольній їх немає.

Ключові слова: танці, емоції, стійкість, особистість, спорт, діяльність, ефективність, мотивація.

Annotation

Purpose: to enhance the performance of the dancers in sports dancing by improving the level of motivation. The objectives of the study the study of personality characteristics of athletes in sports dancing, as well as detection of changes in the motivation of the dancers after the application of psychological training, influence on emotional stability. Material:

the study involved 40 dancers aged 10-14 years. Results: in the experimental group of 13 dancers is a good indicator of the average level of motivation, which is 65%, while in the control group this indicator is 4 dancer 20%. In the experimental group indicators moderate levels decreased to 5 dancers, representing 25% and in the control group of 10 dancers (55%). Dancers with a very high level in the experimental group were identified, and in the control group such dancer 4 (20%). Low in the experimental group dancer 2 (10%), in control 1 dancer (5%).

The motivation for avoiding failure, no dancers, with high and very high level, while in the control group, their performance reaches a very high level 6 dancers (30%), high levels of 8 dancers (40%), significantly increased the rate in the experimental group the average level reaches 19 dancers (95%), compared with a control group of 6 dancers (30%), with low level in the experimental group observed 1 dancer (5%), they are not in control.

Key words: dance, emotions, stability, identity, sport, activity, efficiency, motivation.



Показатели мотивации контрольной и экспериментальной групп танцоров в спортивных танцах

Мотивация на достижение успеха	X (среднее значение)	S (стандартное отклонение)
Контрольная	18,30*	3,83
Экспериментальная (до тренинга)	18,15*	4,32
Контрольная	18,00*	3,63
Экспериментальная (после тренинга)	14,50*	2,70
Мотивация на избегание неудач		
Контрольная	19,15*	4,15
Экспериментальная (до тренинга)	17,20*	4,46
Контрольная	19,30*	3,93
Экспериментальная (после тренинга)	14,20*	1,15

*- $p > 0,05$ - коэффициент достоверности

*- $p < 0,05$ – коэффициент достоверности

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. В то же время, знания тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов [4,2].

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают тренировочным занятиям субъективный, личностный смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными, мотивами, придают различное значение своим занятиям, поэтому и оценка их поведения должна быть различной. Необходимо учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной работы [3,4].

Деятельность в спортивных танцах связана с высоким психологическим напряжением, что порождается несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия. В сравнении с другими видами деятельности, в спортивных танцах высокое пси-

хическое напряжение принципиально важно, без него невозможно превышения прежних побед. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает, – зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивационной деятельности.

Впервые на необходимость разработки проблемы развития и формирования эмоциональной устойчивости и мотивационной сферы деятельности спортсменов в спортивном танце акцентировала внимание Н. Рубинштейн, которая отметила, что неблагоприятные эмоциональные состояния препятствуют качественному выполнению деятельности: как тренировочной, так и соревновательной [3,4,6].

Таким образом, для того, чтобы спортсмен достиг высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А

для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха [3].

Цель исследования – повышение эффективности спортивных результатов танцоров в спортивных танцах за счет улучшения уровня мотивации.

Задачи:

1. Выявить личностные параметры спортсменов в спортивных танцах, влияющие на их эмоциональную устойчивость.

2. Определить особенности изменений мотивации танцоров в спортивных танцах после применения психологического тренинга.

Результаты исследований и их обсуждение.

Нами была создана экспериментальная и контрольная группы, в которых проводилось психодиагностическое исследование.

Исследование проводилось по определению уровня мотивации танцоров в спортивных танцах, и нами были получены такие результаты (см. таблица 1)

Из 20 спортсменов контрольной группы, у 1 спортсмена, вы-



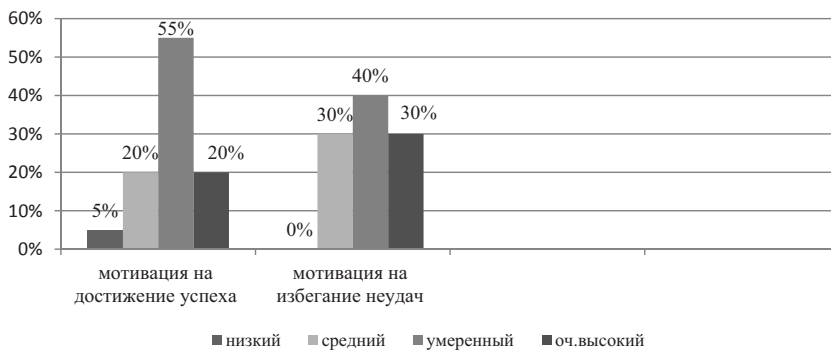


Рис. 1. Определение мотивации танцоров контрольной группы



Рис. 2. Определение мотивации на достижение успеха экспериментальной группы

явлен низкий уровень мотивации к успеху, что составило 5 %; у 4 спортсменов (20%) – средний уровень мотивации к успеху; у 10 спортсменов умеренный уровень мотивации к успеху, что составляет 55%; и только 5 спортсменов (20%) обладают очень высоким уровнем мотивации к успеху. В процентном соотношении изменений в показателях танцоров контрольной группы нет, так как спортсмены занимались в своем тренировочном режиме. В сравнительном анализе танцоров контрольной группы по определению мотивации неудачи, были получены такие результаты (см. рис. 2).

На основе наших результатов мы можем сказать, что с низким уровнем мотивации на чтобы избежать неудачи – 6 спортсменов, что составляет – 30%, со средним уровнем мотивации избегать выявлено 8 спортсменов (40%) и 6 спортсменов (30%) – с очень вы-

соким уровнем. Ярко выраженных изменений нет, так эта группа танцоров работала по своей программе, не используя психологический тренинг, направленный на повышения эмоциональной устойчивости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности (рис.1.).

В экспериментальной группе, где проводился психологический тренинг, который, был направлен на улучшение эмоциональной устойчивости танцоров в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, заметны изменения по показателям среднего уровня, умеренного уровня и очень высокого уровня мотивации к успеху, если сравнить их с показателями контрольной группы.

Проанализировав результаты исследования мотивации на успех экспериментальной группы до применения тренинга и после,

мы увидели такие изменения (см. таблицу 2).

У 2 спортсменов, выявлен низкий уровень мотивации к успеху, что составило 10% после применения психологического тренинга; средний уровень мотивации изменился: до тренинга, он был у 5 спортсменов (25%), а после – у 13 спортсменов (65%). Средний уровень является положительным фактором для спортсменов и дает возможность им осознано регулировать свое стремление к достижению успеха, позволяет оценить свое поведение, эмоциональное состояние, уметь преодолевать неудачи. У 5 спортсменов выявлен умеренный уровень (25%), очень высокий уровень также изменился: до тренинга он был у 8 танцоров (40%), а после тренинга таких танцоров не наблюдается. Как мы видим, – после применения психологического тренинга танцоров с очень высоким уровнем мотивации нет. Преобладание очень высокого уровня мотивации на достижение успеха не всегда является положительным фактором, так как спортсмены могут переоценивать или недооценивать свои возможности, подготовку, а это может повлиять на спортивный результат (рис.2.).

Рассматривая данные результаты, можно сказать, что психологический тренинг оказал влияние на танцоров, изменил их эмоциональный настрой, осознанное реагирование на спортивную деятельность, обстановку и окружающий коллектив.

Каждый спортсмен – это индивидуальная личность, а значит, кто-то может поддаваться влиянию психологического тренинга, осознавая, что это все идет им на пользу, повышая эмоциональное состояние во время соревновательной деятельности; другие же не воспринимают данный тренинг как способ повышения своей эмоциональной устойчивости, пытаются включить защитный механизм в процессе работы, что



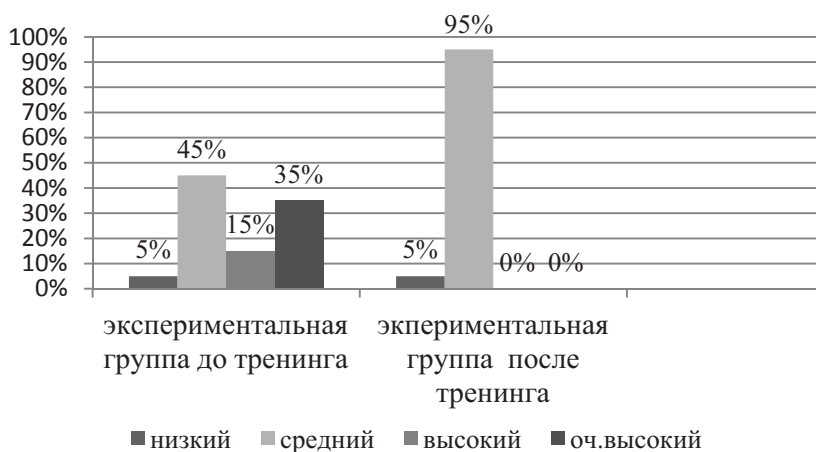


Рис. 3. Определение мотивации на то, чтобы неудач и экспериментальной группы



Рис. 4. Определение мотивации достижения на успех экспериментальной и контрольной групп

может сказаться на спортивном результате.

Что касается исследований мотивации к избеганию неудач, полученные нами результаты представлены на рис. 2.

Низкий уровень не изменился 1 танцор (5%) до тренинга и после, это значит, что данный спортсмен оградил себя от психологического влияния, не поддался и не поглотил тренинг как фактор, имеющий положительные стороны. В среднем уровне 19 танцоров (95%) после тренинга, а до тренинга 9 танцоров (45%). Как мы видим, количество спортсменов, направленных на избегания неудач увеличилось. Этот говорит, что спортсмены готовы

бороться, преодолевать препятствия, не прятаться от проблем или неудач, это своего рода баланс, который не дает танцорам сдаваться. Высокий уровень мотивации на избегание неудач: до тренинга – 4 танцора (20%), а уже после тренинга таких спортсменов (с высоким уровнем и очень высоким) нет. Это говорит о том, что те, кто имеет желание работать над собой, своим организмом, эмоциями, страхом – принимают психологический тренинг, который направлен на улучшение эмоционального состояния. Кто то, наоборот, не умеет или не хочет пропустить через себя ту энергию тренинга, которая сумеет повлиять с хорошей стороны

на состояние спортсмена. Таким спортсменам проще оставаться такими, как не они есть, привыкнуть к неудачам или, наоборот, с завышенной мотивацией на достижения успеха, не обращая внимание, на проблемы, которые влияют на их спортивные результаты (рис.3).

Также в результате проведенного нами исследования были заметны изменения между показателями экспериментальной группы, в которой проводился психологический тренинг, и контрольной группой, где спортсмены занимались в обычном тренировочном режиме.

Как мы видим из рис. 4, экспериментальная группа имеет хороший показатель среднего уровня мотивации к успеху у 13 спортсменов (65%), в то время как, в контрольной группе он составляет 4 спортсмена (20%). В связи с тем, что средний уровень вырос в экспериментальной группе, то показатели умеренного уровня снизились до 5 спортсменов (25%), а в контрольной группе они достигают 10 спортсменов (55%). Спортсменов с очень высоким уровнем в экспериментальной группе не было выявлено, но в контрольной группе, таких спортсменов 4 (20%). С низким уровнем – 2 спортсмена (10%) в экспериментальной группе, в контрольной – 1 спортсмен, что составляет 5%.

Как мы видим, – после применения психологического тренинга заметны изменения в показателях мотивации (рис.4.).

В мотивации на то, что бы избежать неудачи в экспериментальной группе после применения психологического тренинга отсутствуют спортсмены с высоким и очень высоким уровнем, в то время, как в контрольной группе их показатели достигают: очень высокий уровень – 6 спортсменов (30%), высокий уровень – 8 спортсменов (40%), значительно вырос средний уровень в экспе-



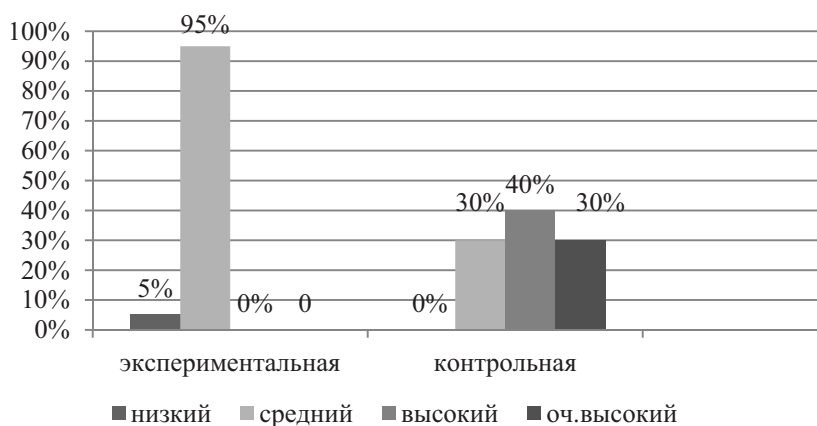


Рис. 5. Определение мотивации на избегание неудач экспериментальной и контрольной группы

риментальной группе 19 спортсменов, что составляет 95%, по сравнению с контрольной группой – 6 спортсменов (30%), с низким уровнем – 1 спортсмен в экспериментальной группе (5%), в контрольной их нет (рис.5.).

Выводы

Анализ литературных источников показал, что проблема влияния мотивации достижения успеха и избегания неудач на спортивный результат в спортивных танцах остается актуальной.

Уровень определения мотивации к успеху танцоров является одним из критериев эффективности соревновательной деятельности. Танцорам, которые имеют слишком высокий уровень мотивации к успеху, следует адекватно оценивать свои силы и возможно-

сти для достижения спортивного результата. Для низкого уровня мотивации к успеху танцорам требуется повышение уверенности в своих силах, для пробуждения активности, увеличения заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач тренировочной деятельности.

После проведенного психологического тренинга заметны изменения в результатах, которые были нами получены. Эти изменения положительные, а это значит, что тренинг оказал положительное влияние на показатели мотивации у танцоров.

Перспективы дальнейших исследований

Дальнейшие научные исследования будут проводится с целью

обоснования и разработки практических рекомендаций для оптимального процесса подготовки танцоров в спортивных танцах к соревновательной деятельности. А также для улучшения эмоциональной устойчивости, которая влияет на спортивный результат.

Литература

1. Аболин Л.М. К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости / Л.М. Аболин – М.: Педагогика, 1975. – 150 с.
2. Александровский К.В. Проблемы психологии спорта / К.В. Александровский – М.: 1971. – С. 62.
3. Киселев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности / Ю.А. Киселев - М.: 1981. – 100 с.
4. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964. С. 51-68.
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов - М.: ФиС, 1983. – С. 19.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / – М.: Педагогика, 1989. – 125 с.

