

цьому позитивний ефект мала не тільки і не стільки висока оцінка мовного заохочення та загальна семестрова оцінка, скільки судження викладача у присутності інших студентів, аргументація оцінювання рухових досягнень кожного студента при виконанні комплексів фізичних вправ відповідно патології захворювання для поліпшення його здоров'я (паралельно вивчався та оцінювався взаємозв'язок частоти загострення захворювань студентів протягом семестру та навчального року з загальною кількістю відвіданих ними занять за допомогою фіксації у журналі викладача та індивідуально студентами у «Щоденнику здоров'я»).

ВИСНОВКИ. Специфіка активізації пізнавальної діяльності викладачем на занятті з фізичного виховання полягає в тому, що він співпрацює з студентами, його успіх значною мірою залежить від взаєморозуміння та взаємодії всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, розподілу і кооперації їх спільної праці. У його обов'язки входить забезпечення, перш за все організації власної діяльності, яка реалізується у зовнішньому та внутрішньому аспектах. Це особливо важливо, тому що, як доведено вченими, коефіцієнт залежності організованості студентів від організованості викладача досить високий.

Практика показує, що навчання як процес засвоєння знань, навичок і умінні протікає успішно лише при досить високій пізнавальній активності студентів - прагненні до навчання, до оволодіння більш повними і глибокими знаннями. Широкі можливості для підвищення в студентів інтересу до занять полягають, на наш погляд, в організації пізнавальної діяльності студентів шляхом надання їм більшої самостійності, творчої ініціативи, шляхом ускладнення (у межах доступного) пізнавальних задач, що вимагають застосування набутих знань і навичок в різних змінних умовах навчальної діяльності. Інший діючий засіб виховання пізнавальної активності - завдання з взаємоаналізу дій учнів. Найбільш реальний спосіб організації навчальної діяльності учнів у даному випадку - змінний: одна зміна виконує завдання, інша не пасивно очікує черги, а спостерігає, учні, згадуючи відомості про біодинамічну структуру досліджуваних вправ, помічають помилки, допомагають усувати їх. Сприяють вихованню пізнавальної активності так звані пошукові ситуації. Студентам називається учбово-пізнавальна задача яку вони повинні вирішувати самі, з невеликою допомогою педагога.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безропильний О.П. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури шляхом удосконалення методичного забезпечення шкільних спортивних майданчиків. / О.П. Безропильний // Фізичне виховання дітей і молоді. – К., 1990. – Вип.13. – С. 33.
2. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
3. Дубогай О.Д. Щоденник зміцнення здоров'я / О.Д. Дубогай – К. : Орія-ни, 2002.
4. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н. Н. Завидівська – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основи методики физического воспитания школьников. - М., 1989.
6. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. - М.: Педагогика, 1980. - 321 с.
7. Metodika fizicheskogo vospitaniya shkolnikov. / Pod red. G.B. Meyksona. – М. : Prosveschenie, 1989. – 143 s.
8. Semerens'kyy V. Narodni ihry ta yikh rol' u rozvytku tvorchoyi aktyvnosti uchniv. // Fizychno vykhovannya v shkoli. - 2000. - # 1. - s.54 - 55.
9. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. / Pod red. Shiyana B.M. – М., 1988. – 284 s.
10. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya./ Pod red. Ashmarina B.A. – М., 1990. – 325 s.
11. Fizkulturno-ozdorovitel'naya rabota v shkole: Kniga dlya uchitelya. / Pod red. A.M. Shlemina. – М. : Prosveschenie, 1988. – 102 s.
12. Shyyan B.M. Metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv (Praktykum). - L'viv: Svit, 1993. – 184 s.

УДК 159.9

Ермолаева Я.С.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ВЫЯВЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ТАНЦОРОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: повысить эффективность выступления соревновательных пар в спортивном танце за счет формирования и совершенствования показателей эмоциональной устойчивости. Задачами исследования было изучения личностных особенностей спортсменов в танцевальной паре, влияющие на их эмоциональную устойчивость, а также определения условий формирования эмоциональной устойчивости танцевальных пар. Материал: в исследовании приняли участие 40 спортсменов- танцора в возрасте 10-14 лет. Результаты: установлено, что в большей части спортсменов, у 24 (60%) было выявлено высокое эмоциональное состояние у 15 (38%) спортсменов-танцоров преобладает среднее эмоциональное состояние и только у 1(2%) спортсмена-танцора было выявлено низкое эмоциональное состояние, которое показывает его закомплексованность, нервность, в тоже время вялое выполнения танцевальных композиций, несмелое отношение к самому процессу, боязнь сделать ошибку. Выводы: танцоры, обладающие высоким эмоциональным состоянием, характеризуются уверенностью в своих силах и являются борцами за победу, но в тоже время спортсмены которые обладают низким эмоциональным состоянием наоборот нужно стимулировать и давать возможность показывать себя сильными и раскрепощенными. Давать возможность показать

себя, как сильного спортсмена.

Ключевые слова: танцы, эмоции, устойчивость, личность, спортсмен, деятельность, эффективность, тренировочный процесс.

Єрмолаєва Я.С. Виявлення самооцінки емоційних станів танцюристів під час тренувального процесу.

Мета: підвищити ефективність виступу змагальних пар в спортивних танцях за рахунок формування та вдосконалення показників емоційної стійкості. Завданнями дослідження було вивчення особистісних особливостей спортсменів в танцювальній парі, що впливають на їх емоційну стійкість, а також визначення умов формування емоційної стійкості танцювальних пар. *Матеріал:* у дослідженні взяли участь 40 спортсменів-танцюриста у віці 10-14 років. *Результати:* встановлено, що в більшій частині спортсменів, у 24 (60%) було виявлено високий емоційний стан у 15 (38%) спортсменів-танцюристів переважає середній емоційний стан і тільки у 1 (2%) спортсмена-танцюриста було виявлено низький емоційний стан, що показує його закомплексованість, нервовість, в той же час, мляве виконання танцювальних композицій, несміливе ставлення до самого процесу, боязнь зробити помилку. *Висновки:* танцюристи, які володіють високим емоційним станом, характеризуються упевненістю в своїх силах і є борцями за перемогу, але в той час спортсменам, які володіють низьким емоційним станом навпаки потрібно стимулювати і давати можливість показувати себе сильними і розкутими. *Давати можливість показати себе, як Ключові слова:* танці, емоції, стійкість, особистість, спортсмен, діяльність, ефективність, тренувальний процес.

Ключові слова: танці, емоції, стійкість, особа, спортсмен, діяльність, ефективність, тренувальний процес.

Yermolaeva Y.S.. Identifying self-emotional states dancers during the training process. *Purpose:* To improve the efficiency of performance of competitive sports dance in pairs due to the formation and improvement of indicators of emotional stability. The objectives of the study was to study the personality characteristics of athletes in the dance couple, affecting their emotional stability, as well as determining the conditions for the formation of emotional stability dancing. *Material:* The study involved 40 sportsmen dancer at the age of 10-14 years. *Results:* It was found that most of the athletes in 24 (60%) showed high emotional state in 15 (38%) athletes dancers predominant emotional state average and only 1 (2%) athlete dancer was found low emotional state which shows his nervousness, at the same time sluggish performance of dance songs, diffident attitude to the process, fear of making a mistake. *Conclusions:* dancers, with a high emotional state characterized by confidence in their abilities and are fighters for the victory, but at the same time the athletes who have low emotional state on the contrary should be encouraged and given the opportunity to show themselves strong and liberated. To give an opportunity to show himself as a strong athlete.

Key words: dancing, emotions, stability, personality, athlete, activity, efficiency, the training process.

Введение. Умение управлять своими эмоциональными переживаниями является очень важным в спорте. Нередки случаи, когда спортсмены после первых неудач в соревнованиях теряют смысл занятия спортом, падают духом, отказываются от борьбы и проигрывают даже более слабым спортсменам. Причиной тому является неумение преодолевать неблагоприятные психические состояния в ходе спортивной конкуренции [1,2]. По мнению Ю.А. Киселева, тенденции развития спортивных танцев требуют повышенной физической и психологической выносливости, специально-организованного тренировочного процесса. Спецификой спортивных танцев является взаимосвязь спортсменов в парах, а условия соревнования создают дополнительное психологическое влияние. Поэтому нерешенной проблемой в спортивных танцах становится вопрос психологической совместимости танцоров, а так же их эмоциональная устойчивость, которая оказывает влияние на спортивный результат [5,6]. Уже на начальном этапе подготовки танцевальных пар соревнования проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением, что сказывается на спортивном результате спортсменов[6]. Впервые необходимость разработки проблемы развития и формирования эмоциональной устойчивости спортсменов в спортивном танце отметила Н. Рубинштейн. В частности, она подчеркивает, что неблагоприятные эмоциональные состояния препятствуют качественному выполнению деятельности, как тренировочной, так и соревновательной [7]. Так преобладание негативных эмоций ведет к дезорганизации психической деятельности, истощению психических ресурсов личности, а затем, приводит к замене профессиональной цели, поиску новой [8]. Как отмечают многие авторы Г.М. Бреслов, Н.Д. Левитов, А.В. Родионов и др., одной из важнейших личностных особенностей танцоров, которая взаимосвязана с результативностью в спортивной деятельности, является уровень эмоционального состояния спортсмена во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности [8]. Таким образом, было выяснено, что в процессе соревнований самооценка эмоционального состояния спортсмена, играет очень важную роль, так как склонна к изменчивости, как в положительную сторону, так и в негативную. Эмоциональное состояние спортсменов не может, находится на одном уровне, так как возникновение различных ситуаций и воздействие многогранных факторов, влияющих на уровень эмоций. Каждая личность индивидуальна и полностью, понять, психологический настрой спортсмена - танцора во время соревновательной деятельности, а также эмоциональные изменения, которые могут возникнуть у спортсмена невозможно.

Цель, задачи методы и материалы исследования. *Цель работы* - повышение эффективности выступления соревновательных пар в спортивном танце за счет формирования и совершенствования показателей эмоциональной устойчивости.

Задачи исследования.

1. Проанализировать существующие научно-теоретические и практические подходы к формированию эмоциональной устойчивости, как критерия эффективности соревновательной деятельности в спортивном танце.

2. Изучить личностные особенности спортсменов в танцевальной паре, влияющие на их эмоциональную устойчивость.

3. Определить условия формирования эмоциональной устойчивости танцевальных пар.

Методы исследований.

1. Теоретический анализ данных специальной литературы и опыта передовой практики.

2. Педагогический констатирующий и формирующий эксперимент (с использованием спортивно - педагогических и психодиагностических методов), (определения уровня эмоционального состояния спортсменов А.Уэссмана и Д.Рикса.).

3. Методы математической статистики.

Данная методика, дала возможность выявить изменения эмоционального состояния спортсменов на протяжении определенного времени тренировочного процесса. В ходе решения поставленной задачи, мы получили такие результаты исследования. Из 40 спортсменов-танцоров которые проходили исследование, у 24 (60%) было выявлено высокое эмоциональное состояние, также в большинства танцоров данной группы присущи факторы спокойствия, выдержки, активности в деятельности, подвижности при выполнении технических связок, уверенности в себе и в своих силах, что позволяет быть сильным и волевым борцом за победу. У 15 (38%) спортсменов-танцоров преобладает среднее эмоциональное состояние, что включает в себя средние показатели спокойствия, небольшую усталость в тренировочном процессе, а также нехватку уверенности в своих силах. И только у 1(2%) спортсмена-танцора было выявлено низкое эмоциональное состояние, которое показывает его закомплексованность, нервность, в тоже время вялое выполнения танцевальных композиций, несмелое отношение к самому процессу, боязнь сделать ошибку (Рис.1).

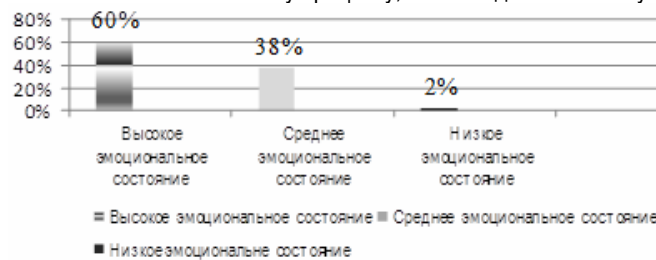


Рис. 1. Определение эмоционального состояния по методике А.Уэссмана и Д.Рикса.

При исследовании самооценки эмоциональных состояний спортсменов-танцоров, были получены результаты, характеризующие их состояние в данный момент. Среднее значение показателей эмоционального состояния «Спокойствие-тревожность», составляет 6,8, что характеризует выдержанность, сдержанность, терпеливость, уравновешенность и терпимость спортсменов-танцоров. У показателей «Энергичность-усталость» среднее значение 6,1, что характеризует испытуемых как личность, инициативных, устремленных, активных и предприимчивых. Среднее значение показателей «Приподнятость-подавленность» составляет 6,7, оценивают испытуемых, как вольнолюбивых, энергичных и подвижных. Чувство уверенности в себе- чувство беспомощности» 7,1 испытуемые оценивают себя, как решительные, упорные, волевые и твердые спортсмены-танцоры (таб. 1).

Таблица 1

Среднее значение	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Чувство уверенности в себе-чувство беспомощности
	6,8	6,1	6,7	7,1

ВЫВОДЫ. Самооценка эмоциональных состояний дает возможность определить изменения, которые происходят у спортсменов, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Мы можем увидеть различные состояния танцоров, которые могут быть вызваны стрессами, негативными фактором, тревогу, спады и подъемы настроения. Эмоциональная неустойчивость не дает возможность танцорам выложиться на все сто процентов, она сбивает не только на психологическом уровне, но и на физическом тоже. В данном случае спортсмен должен сам понимать свое состояние, уметь контролировать его, что бы это не влияло на спортивный результат. Находить нужные подходы к гармонизации эмоционального состояния самооценки эмоционального состояния.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: целесообразно провести, с целью обоснования и разработки специально психологической тренировочной программы, для улучшения процесса подготовки танцевальных пар к соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. К вопросу исследованию соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости. М., Педагогика, 1975.- 150 с.
2. Александровский К. В. Проблемы психологии спорта. М., 1971 – 62с.
3. Веселевич В.А. Предстартовое состояние спортсменов. М. : Физическая культура и спорт, 2005.- 86с.
4. Киселев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности. М., 1981. – 100 с.
5. Marichyk V.L, Blydov Y.M., Plaxtienko V.A., Serov L.K. Metodika psixodiagnostiki v sporte. M.,1984. – 191 p.
6. Milman V.E. Stres i lichnostnue faktoru regylazii deytelnosti."Stres I trevoga v sporte". M.,1983. Pp.24 – 46.
7. Rodionov A.V. Vlianie psixologicheskix faktorov na sportivnyy rezultat. M., FiS, 1983. – 19 p.
8. Rybinshteyn S.L. Osnovu obchey psixologii. M., Pedagogika, 1989. – 125p.