

*M. V. Didenko*

### HEALTH SURVEY OF ATHLETES

The article deals with the results of health survey of athletes. The analysis of the medical examination of athletes of different specializations revealed that in 29.1% cases pathology of various organs and body systems of the surveyed athletes was registered. We established that somatic pathology is the most common; it takes the first place in the structure of the revealed pathology and it was recorded in 14.98% cases; pathology of the musculoskeletal system takes the 2nd place - 4.21%, visual pathology takes the 3rd place – 3.69%, the 4th place - neurological pathology - 2.86%, the 5th place - ENT pathology - 2.07%, the 6th place - dermatological pathology - 1.48% and the 7th place - allergic pathology - 1.3%. In comparison with the figures obtained in 2012, the total number of athletes with health disabilities on average increased by 1.36 %, and the percentage of somatic pathologies increased by 2.5%. Speaking of pathology, it is necessary to take into account particular characteristics of physical activity specific to each particular specialization in this sport. Besides, the correspondence of the rates of morbidity, injury and functional systems overwork is periodic and depends on the period of training athletes. The highest level of these rates coincides with the highest level of physical activity. So, the main point of application of prevention efforts in the sport should be the prevention of functional disorders of physiological processes as a result of physical exertion of large volume and intensity. The analysis of the revealed pathology structure allowed to determine prospective lines of further preventive activity: firstly, the development of integrated strategy of nosology prevention at all stages of training athletes; secondly, the composition of rehabilitation programmes aimed at prevention of disease relapses of athletes having a pathology, and also prevention of functional shifts of healthy contingent's body systems.

**Key words:** morbidity, health survey, athletes, prevention, rehabilitation.

*Подано до редакції 28.03.14*

УДК: 3

*Я. С. Ермолаева*

### ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ТАНЦОРОВ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ КАК КРИТЕРИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

*В данной статье рассматривается актуальная и малоизученная проблема взаимосвязи уровня мотивационной сферы танцоров с эмоциональной устойчивостью как критерия эффективности соревновательной деятельности в спортивных танцах. В процессе написания работы было проведено исследование по определению уровня мотивации к успеху спортсменов. Нами было выявлено, что уровень мотивации спортсменов-танцоров зависит от личностных качеств, целевой направленности, которую спортсмен ставит перед собой для достижения наивысшего спортивного результата. Уровень мотивации спортсменов имеет большое влияние на эмоциональную устойчивость танцевальных пар во время тренировочной и соревновательной деятельности, что сказывается как положительно, так и отрицательно на спортивном результате спортсменов. Мотивационная сфера – это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудителей сил к действию. У спортсменов мотивация – побуждение к действиям, она играет очень большую роль. Однако при этом нужно учитывать различные условия психологической подготовки, которые имеют большое влияние на спортсменов.*

**Ключевые слова:** спортивные танцы, эмоциональная устойчивость, личность, спортивная деятельность, критерий эффективности, мотивация.

**Введение.** Умение управлять своими эмоциональными переживаниями является очень важным в спорте. Нередки случаи, когда спортсмены после первых неудач в соревнованиях теряются, падают духом, отказываются от борьбы и проигрывают даже более слабым спортсменам. Причиной тому является неумение преодолевать неблагоприятные психические состояния в ходе спортивной борьбы, низкий уровень мотивации танцоров, а также эмоциональная неустойчивость спортсменов [1].

По мнению Ю.А. Киселева, тенденции развития спортивных танцев требуют повышенной физической и психологической выносливости, организованного учебно-тренировочного процесса. Спецификой спортивных танцев является взаимосвязь спортсменов в парах, а условия соревнования создают дополнительную психологическую нагрузку. Поэтому актуальным становится вопрос психологической совместимости танцоров, а также их эмоциональная устойчивость, мотивация, которая оказывает влияние на спортивный

результат [4].

Можно отметить, что каждый из танцоров ставит большие цели перед тем, как отправиться танцевать. Многие молодые танцоры мечтают стать самыми выдающимися танцорами страны, а то и более. Но чтобы достигнуть больших вершин в танцевальном искусстве, следует изрядно постараться. Для того, чтобы начать куда-то двигаться, следует определить правильные цели. Безусловно, вы не можете ставить цели касательно автомобиля, если у вас стоит задача танцев.

Под мотивацией танцоров понимается желание тренироваться, достигать желанного результата, желание построить карьеру и умение положительно решать проблемы, задачи, которые все же возникают в данной сфере. Все, что определяет способность танцоров отдаваться тренировочному процессу, танцевальной карьере всерьез, зависит от мотивации на успех. Каждый тренер когда-нибудь сталкивался с ситуацией, когда способный танцор, у которого есть все условия, чтобы развиваться, тренируется спустя рукава или же вообще бросает.

Уже на начальном этапе подготовки танцевальных пар конкурсные выступления проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением, стрессами, снижением уровня мотивации и другими важными факторами [4].

Впервые необходимость разработки проблемы развития и формирования эмоциональной устойчивости и мотивационной сферы деятельности спортсменов в спортивном танце отметила Н. Рубинштейн. В частности, она подчеркивает, что неблагоприятные эмоциональные состояния препятствуют качественному выполнению деятельности, как тренировочной, так и соревновательной [6].

Так преобладание негативных эмоций ведет к дезорганизации психической деятельности, истощению психических ресурсов личности, а затем, приводит к замене профессиональной цели, поиску новой [6].

Несмотря на имеющиеся научные разработки, Ф.П. Космолинский (1976), Л.Г. Ковалев (1970) акцентируют внимание на том, что не существует единого подхода к изучению проблемы критериев эмоциональной устойчивости, а также эффективных методов ее диагностики и регуляции. В связи с этим Л.М. Аболин утверждает, что важно не только то, в каком эмоциональном состоянии спортсмен выходит на паркет, но и как он может корректировать свою деятельность с учетом этого состояния на основе собственных личностных особенностей [1;4].

В процессе соревнований эмоциональное возбуждение танцоров часто достигает чрезмерно высокого уровня, что как правило отрицательно сказывается на эффективности выполнения технических действий, а, следовательно, и на спортивных результатах.

**Цель, задачи исследований, материалы и методы.**

**Цель исследования** – повышение эффективности выступления соревновательных пар в спортивном танце за счет формирования и совершенствования показателей эмоциональной устойчивости.

**Исходя из понимания проблемы, были сформулированы следующие задачи исследования:**

1. Проанализировать существующие научно-теоретические и практические подходы к формированию эмоциональной устойчивости и мотивационной деятельности танцоров.

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

3. Определить условия формирования эмоциональной устойчивости конкурсных танцевальных пар.

**Методы исследования:**

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

2. Педагогический констатирующий и формирующий эксперимент (с использованием спортивно-педагогических и психодиагностических методов, диагностики личности танцоров на мотивацию к успеху (по Т. Элерссу).

3. Методы математической статистики.

В исследовании принимало участие 32 спортсмена-танцора. Возраст от 10 до 14 лет. Средний стаж занятий танцами 4 года на этапе базовой специализированной подготовки. Исследования проводились на базе КСТ «Тандем» г. Золотоноша.

**Результаты исследований и их обсуждение.**

В процессе данной работы проводилось исследование с целью определения уровня личностной мотивации к успеху у юных танцоров.

В результате нашего исследования по определению уровня мотивации танцоров к успеху были получены следующие результаты. С 16 танцевальных пар, которые принимали участие в исследовании, у 4 спортсменов (12%) преобладает низкий уровень мотивации к успеху (1-10 баллов), у 7 спортсменов-танцоров (22%) преобладает средний уровень мотивации к успеху (11-16 баллов), у 18 спортсменов-танцоров (56%) умеренный уровень мотивации к успеху (17-20 баллов) и у 3 спортсменов (10%) слишком высокий уровень мотивации к успеху (свыше 21 баллов) (Рис.1).

В процессе проведения диагностики по исследованию уровня структуры мотивации показали, что те, кто сильно мотивирован на успех и имеет высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач, то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели. Мотивация достижения танцора непосредственно связана с уровнем притязаний танцора.

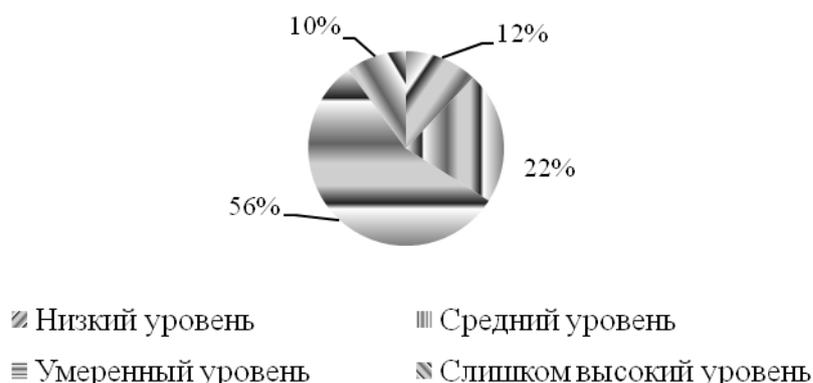


Рис. 1. Диагностики личности танцоров на мотивацию к успеху (по Т. Элерсу)

Так, с увеличением мотива достижения не наблюдается соответствующего увеличения уровня притязаний; предпочтение скорее отдаётся слегка завышенным, но достижимым целям, а не нереалистически высоким. Испытуемые, мотивированные успехом, предпочитают средние по трудности или слегка завышенные цели, а мотивированные неудачей склонны к экстремальным выборам.

**Выводы.** Анализ литературных источников показал, что проблема формирования эмоциональной устойчивости как критерия эффективности соревновательной деятельности в спортивных танцах остается актуальной. Формирование эмоциональной устойчивости в спортивных танцах обусловлена личностными особенностями танцевальных пар.

Уровень диагностики мотивации к успеху танцоров является одним из критериев эффективности со-

ревативной деятельности. Для танцоров, которые имеют слишком высокий уровень мотивации к успеху, следует адекватно оценивать свои силы и возможности для достижения спортивного результата. Для низкого уровня мотивации к успеху танцорам требуется повышение уверенности в своих силах для пробуждения активности, стимулирования заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач тренировочной деятельности.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие научные исследования будут проводиться с целью обоснования и разработки практических рекомендаций и специально-психологических тренировочных программ для оптимального процесса подготовки танцевальных пар к соревновательной деятельности.

#### 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. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов - М.: ФиС, 1983. - С. 19.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / - М.: Педагогика, 1989. – 125 с.

#### REFERENCES

1. Abolin L.M. To the issue of investigating correlation of emotional resilience with physiological indexes of emotional excitement / L.M. Abolin. Pedagogika, 1975. – 150 p.
2. Aleksandrovskii K.V. Problems of sport psychology / K.V. Aleksandrovskii. 1971. – P. 62.

3. Kiseliov Y.A. Influence of sport on personality formation / Y.A. Kiselov, 1981. – 100 p.
4. Rodionov A.V. Impact of psychological factors on sport result / A. V. Rodionov, 1983. – P.19.
5. Rubinstein S.L. General elementary psychology / S.L. Rubinstein, 1989. – 125 p.

*Я. С. Єрмолаєва*

#### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ТАНЦЮРИСТІВ З ЕМОЦІЙНОЮ СТІЙКІСТЮ ЯК КРИТЕРІЮ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

У даній статті розглядається актуальна і маловивчена проблема взаємозв'язку рівня мотиваційної сфери танцюристів з емоційною стійкістю як критерію ефективності змагальної діяльності в спортивних танцях. У процесі написання роботи було проведено дослідження з визначення рівня мотивації до успіху спортсменів. Нами було виявлено, що рівень мотивації спортсменів-танцюристів залежить від особистих якостей спортсменів, цільової напруженості, яку спортсмен ставить перед собою. Рівень мотивації спортсменів має

великий вплив на емоційну стійкість танцювальних пар під час тренувальної та змагальної діяльності, що може впливати як позитивно, так і негативно на спортивний результат спортсменів. Мотиваційна сфера – це стержень, ядро його особистості, сукупність внутрішніх збудників сил до дії. У спортсменів мотивація – спонукання до дій, вона відіграє велику роль. Однак при цьому потрібно враховувати різні умови психологічної підготовки, які мають великий вплив на спортсменів.

**Ключові слова:** спортивні танці, емоційна стійкість, особистість, спортивна діяльність, критерій ефективності, мотивація.

*Ya. S. Yermolaieva*

#### **INTERCONNECTION OF DANCERS' MOTIVATIONAL LEVEL AND EMOTIONAL STABILITY AS THE CRITERION OF EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY IN SPORT DANCING**

This article examines the relevant and understudied problem of the interconnection of the motivational level of dancers with emotional stability as the criterion of efficiency of competitive activity in sport dancing. The analysis of theoretical literature demonstrated that a problem of forming emotional stability as a criterion of the efficiency of competitive activity in sport dancing remain an extremely relevant problem nowadays. The formation of emotional stability in sport dancing is predetermined by the personal peculiarities of dancing couples. The level of diagnosing motivation to success of dancers is one of the main criteria of efficiency of their competitive activity. A special study which was aimed to determine the level of motivation to succeed of sport dancers was conducted. We found that the level of motivation of sport dancers depends on personal traits, task orientation, which a sportsman has set for himself to achieve the highest sport success. The level of motivation of sport dancers has a great influence on the emotional stability of dancing couples during training and competitive activities that affect their athletic performance both in a positive and negative way. Motivational sphere is the core of their personality, a set of internal motivators that forces to actions. However, it is necessary to consider various conditions of mental preparation, which have a great impact on athletes. Dancers with too high motivational level to success have to estimate their own abilities to achieve some successful sport results in an adequate way. Dancers who have a low level of motivation to success need to build self-confidence to awake their energy, stimulate their concernment, the sense of responsibility while solving peculiar tasks in training activity.

**Keywords:** sports dancing, emotional stability, personality, sports activities, the criterion of efficiency, motivational level.

*Подано до редакції 03.04.14*

---