

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, КАК ОДНОГО ИЗ КРИТЕРИЕВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

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 32 танцора в возрасте 12-14 лет. Результаты: установлено, что уровень личностной тревожности (по Спилбергеру) в обследованной популяции составлял $40,2 \pm 0,8$ балла. Уровень ситуативной тревожности, определенной по опроснику Спилбергера, в спокойном состоянии у танцоров равнялся $38,8 \pm 0,7$ баллов. Перед турниром этот показатель значительно возрастал, достигая в среднем $54,5 \pm 0,8$ балла. Выводы: для танцоров, которые имеют высокий уровень тревожности, следует формировать чувство уверенности и успеха в своих силах, и в паре. Для низко тревожных танцоров требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач тренировочной деятельности.

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

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. 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 [3, 5].

Уже на начальном этапе подготовки танцевальных пар соревнования проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением [5].

Впервые необходимость разработки проблемы развития и формирования эмоциональной устойчивости спортсменов в спортивном танце отметила Н. Рубинштейн, которая отметила, что неблагоприятные эмоциональные состояния препятствуют качественному выполнению действия, как тренировочной, так и соревновательной [6, 9].

Так преобладание негативных эмоций ведет к дезорганизации психической деятельности, истощению психических ресурсов личности, а затем, приводит к замене профессиональной цели, поиску новой [7].

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 важным является, не только то, в каком эмоциональном состоянии спортсмен выходит на паркет, но и как он может корректировать свою деятельность, эмоции, с учетом этого состояния на основе собственных личностных особенностей [1, 4].

Как отмечают многие авторы Г.М. Бреслов, А.В. Родионов и другие одной из важнейших личностных особенностей танцоров, которая взаимосвязана с результативностью в спортивной деятельности, является уровень личностной и ситуативной тревожности [7].

Различают тревожность, как эмоциональное состояние спортсмена, и как устойчивое свойство личности. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. Без определенного уровня тревожности невозможна мобилизация всех систем организма для достижения высокого спортивного результата. Однако, повышенный уровень тревожности является неблагоприятным эмоциональным состоянием, который характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью [3].

В процессе исследований эмоциональной устойчивости Ю.А. Александровский, обращает внимание на то, что эффективность соревновательной деятельности зависит от эмоциональной устойчивости, которая, как правило, оказывает значительное влияние на спортивный результат и зависит от следующих критериев [7, 9]:

1. Помехоустойчивость – способность противостоять действию внешних раздражителей и внутренних помех.

2. Работоспособность – состояние человека, при котором физиологические и психические функции организма характеризуют его способность выполнять заданное количество работы определенного качества, за требуемый промежуток времени.

3. Чувство уверенности в себе, своих силах – внутреннее ощущение собственных сил и потенциала.

4. Отсутствие колебаний и сомнений [9].

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

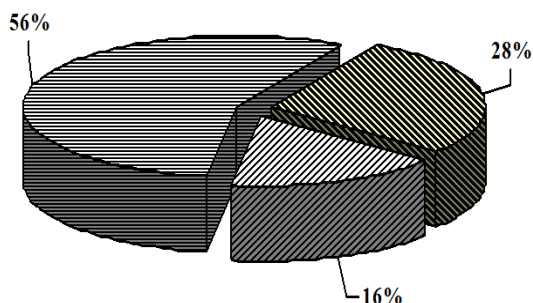
1. Теоретический анализ данных специальной литературы и опыта передовой практики.

2. Педагогический констатирующий и формирующий эксперимент (с использованием спортивно-педагогических и психодиагностических методов), (определения уровня тревожности по Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

3. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Таким образом, было выяснено, что в процессе соревнований эмоциональное возбуждение танцоров, которое характеризуется чрезмерно высоким уровнем тревожности, что, как правило, отрицательно сказывается на эффективности выполнения технических действий, а, следовательно, и на спортивных результатах. Низкий уровень тревожности во время соревновательной деятельности, говорит о защитном факторе спортсмена, что не дает возможности полностью раскрыть себя и свой потенциал. Это негативно сказывается на спортивном результате. Каждая личность индивидуальна и полностью понять, психологический настрой спортсмена – танцора во время соревновательной деятельности, а также изменения личностной и ситуативной тревожности при различных ситуациях невозможно.

Уровень личностной тревожности (по Спилбергеру) в обследованной популяции составляет $40,2 \pm 0,8$ балла. Среди обследованных спортсменов-танцоров встречались танцоры, как с высокой, так и с низкой личностной тревожностью, что изначально определяло их реакции на соревновательную деятельность. Исходя из этого, мы получили такие результаты по уровням тревожности, 5 обследованных танцоров (16%) имели низкий уровень личностной тревожности (45 и более баллов), 18 танцоров (56%) умеренный уровень – (31-44 балла), и 9 танцоров имели высокий показатели личностной тревожности (28%) (от 45 и более баллов) (рис. 1).



■ Низкий уровень ■ Умеренный уровень ■ Высокий уровень

Рис. 1. Личностная тревожность спортсменов-танцоров

Уровень ситуативной тревожности, определенной по опроснику Спилбергера, в спокойном состоянии у танцоров равнялся $38,8 \pm 0,7$ баллов. Перед турниром, этот показатель значительно возростал, достигая в среднем $54,5 \pm 0,8$ балла, что свидетельствует о достаточно высоком уровне реактивной тревожности у спортсменов-танцоров перед турниром. У 2 танцоров (6%) наблюдается низкий уровень ситуативной тревожности (30 баллов и менее), у 20 танцоров (62%) умеренный уровень ситуативной тревожности (31-45 баллов), и у 10 танцоров (32%) высокий уровень ситуативной тревожности (от 45 и более баллов) (рис. 2).

Полученные результаты указывают на то, что следует обращать внимание не только на тех танцоров, кто имеет высокий уровень тревожности, но и на отличающихся "чрезмерным спокойствием" (то есть тех, у кого низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагоприятию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности, а также достижения спортивного результата [3].

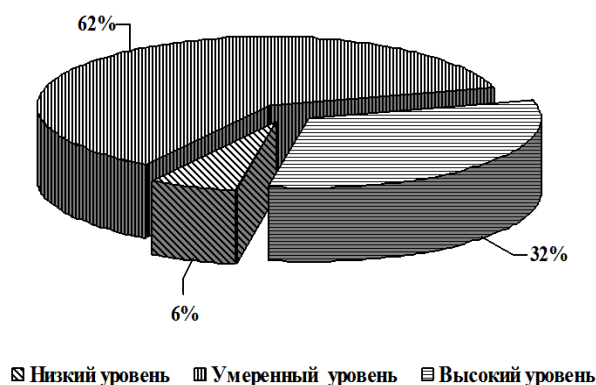


Рис. 2. Ситуативная тревожность спортсменов-танцоров

Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным "криком о помощи", и, напротив, за "чрезмерным спокойствием" может скрываться повышенная тревога, которая приводит к эмоциональным сдвигам и является фактором влияния на эмоциональную устойчивость танцевальной пары [3].

Выводы. Анализ литературных источников показал, что вопрос о личностной и ситуативной тревожности спортсменов, а также об уровне мотивации к успеху, является очень важным в спорте.

Уровень личностной и ситуативной тревожности танцоров, является одним из критериев эффективности соревновательной деятельности. Для танцоров, которые имеют высокий уровень тревожности, следует формировать чувство уверенности и успеха в своих силах, и в паре. Для низко тревожных танцоров требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач тренировочной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований целесообразно провести, с целью обоснования и разработки специально психологических тренировочных программ, для оптимального процесса подготовки танцевальных пар к соревновательной деятельности.

Список использованных источников

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.: ФиС, 1971. – 62 с.
3. Киселев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности / Ю.А. Киселев. – М.: Знание, 1981. – 100 с.
4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: 1980. – 256 с.
5. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте, 1983. – С. 24–46.
6. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований / В.М. Писаренко // Пути достижения трудной цели в спорте, 1964. – С. 51–68.
7. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983. – 19 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 125 с.
9. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О.А. Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки. – 1967. – С. 3–13.

Ermolaeva Y.

DETERMINING THE LEVEL OF ANXIETY, AS ONE OF THE PERFORMANCE CRITERIA OF EMOTIONAL STABILITY IN ICE DANCING

Purpose: To increase the effectiveness of performance in the sport of competitive couples dance through the formation and improvement of indicators of emotional stability. The objectives of the study was to examine the personality characteristics of athletes in dance pair, affecting their emotional stability, as well as determine the conditions for the formation of emotional stability of dancing couples. Material: The study involved 32 dancers aged 12-14. Results: It was found that the level of trait anxiety (Spielberger) in the population studied was $40,2 \pm 0,8$ points. The average level of situational anxiety, defined by Spielberger questionnaire, in the quiescent state the dancers stood at $38,8 \pm 0,7$ points. Before the tournament, this figure increased significantly, reaching an average of $54,5 \pm 0,8$ points. Conclusions: For dancers who have a high level of anxiety should develop self-confidence and success in their abilities, and as a pair. For low alarm dancers needed awakening activity, arousal of interest, a sense of responsibility in solving various problems of training activity.

Key words: dance, emotions, stability, personality, athlete, activity, efficacy, anxiety.

Стаття надійшла до редакції 23.07.2014 р.