

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ПАРТНЕРОВ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАР

М.В. Иванова, Я.В. Гиряков

Филиал РГУФКСиТ, Иркутск, Россия, domskazki@bk.ru, liverpool_fun_vg@mail.ru

Введение. Для личности спортсмена и формирования «спортивного характера» фактор веры в себя и свои силы имеет значение, определяющее успех в деятельности. В психологии это принято обозначать понятием «самоэффективность», предложенным А.Бандурой в рамках теории социального научения. Идея автора заключается в том, что вера в эффективность собственных действий может в существенной мере влиять на поведение: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеет справиться.

Выделено четыре источника самоэффективности: собственные успехи человека, наблюдение за чужими успехами и опытом, вербальные воздействия и воспринимаемое эмоциональное подкрепление. Оптимистические и пессимистические ожидания грядущих событий, в частности соревнований, по-видимому, определяются уровнем самоэффективности личности спортсмена.

Организация и методы исследования. В 2010-11г нами было проведено исследование, посвященное повышению самоэффективности у спортсменов-танцоров (76 испытуемых). Были использованы: русская версия Шкалы общей самоэффективности (Р.Шварцер, М.Ерусалем, 1996) и Опросник ССП-98 (В.И.Моросанова, Е.М.Коноз, 1998).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены статистически достоверные ($p \leq 0,05$) корреляции между показателями самоэффективности спортсменов-танцоров и такими параметрами как: планирование поведения ($r = 0,62$ у юношей и $0,51$ у девушек); моделирование ($-0,42$ у юношей и $-0,66$ у девушек); программирование ($0,94$ – юноши, $-0,85$ – девушки); гибкость ($0,86$ – юноши и $0,23$ – девушки); самостоятельность ($0,8$ – юноши, $0,64$ – девушки). Это определяет реалистичность и сформированность планов спортсменов по достижению целей. Уверенность в своих силах позволяет танцорам адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации неопределенности.

Отрицательная зависимость между самоэффективностью и моделированием деятельности у всех танцоров независимо от пола указывает на то, что спортсмены наиболее уверенно чувствуют себя в деятельности, если им не приходится перестраивать свою модель поведения по ходу деятельности.

Вместе с тем обнаружены разнонаправленные корреляции между показателями программирования и самоэффективностью (отрицательные у девушек, положительные у юношей). Другими словами, чем выше показатели самоэффективности юноши-танцора, тем ярче проявляются потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей и способность гибко изменять их в ситуации помех. У их партнерш обнаруживается иная психологическая картина регуляции деятельности: чем выше потребность в программировании, тем слабее вера в собственные силы.

Выводы:

1. Анализ результатов исследования и опыт проведения регулярных психологических тренингов, направленных на повышение психологической подготовки спортсменов показывают, что наиболее очевидным послетренинговым эффектом является не только сплочение коллектива и улучшение взаимодействия между парами, но и повышение готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям посредством проведения специальных упражнений, направленных на повышение самоэффективности.

2. Тренинг включает в себя все определенные А.Бандура источники самоэффективности: моделирование ситуации собственного успеха, наблюдение за чужими успехами и неудачами, положительное эмоциональное стимулирование и вербальные воздействия. Все это свидетельствует о большом потенциале данного метода не только по созданию положительной психологической атмосферы внутри команды, но и способствует формированию соревновательной готовности танцевальных пар.

3. Полученные результаты позволяют сформулировать ряд практических рекомендаций:

- Тренер может успешно применять такие методы предсоревновательной психологической подготовки танцора-юноши, как беседа, внушение и самовнушение, проработка целевых установок, – именно эффективность работы по созданию боевого настроения партнера будет

определять успех деятельности пары в целом. Необходимо также провести работу по снятию излишнего психического напряжения в паре.

- Важно объяснить обоим партнерам взаимную ответственность за общий результат. Исследование показывает, что уверенность пары в успешности выступления все же больше зависит от уровня самооффективности юноши-партнера. Партнерша получает возможность полагаться на его творческий потенциал.