

## САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ПАРТНЕРОВ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАР

М.В. Иванова, Я.В. Гиряков

Филиал РГУФКСИТ, Иркутск, Россия, [domskazki@bk.ru](mailto:domskazki@bk.ru), [liverpool\\_fun\\_vg@mail.ru](mailto: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.