



ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

FACTORS OF EMOTIONAL INSTABILITY IN DANCESPORTS



Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education,

Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia



Щербина Ольга Андреевна – магистр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Scherbina Olga – Master of Psychology of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

(SCOLIPE), Moscow, Russia

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Baikovskiy Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: эмоциональные стереотипы реагирования, эмоциональная неустойчивость, стрессовые реакции, саморегуляция.

Аннотация. *Закрепление эмоциональных стереотипов реагирования, опирающихся на адекватную самооценку и уровень притязаний, на умеренное повышение мотивации занятий спортом, особенно желания разобраться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, стремление добиться уважения, желание быть в центре внимания, на базисные убеждения личности, способствующие поддержанию психологической безопасности характерно для спортсменов с высокой спортивной квалификацией и большим стажем занятий спортивными бальными танцами. При этом гипертимическая ригидность эмоциональных стереотипов реагирования, особенно у спортсменов с признаками правой латеральности, приводит к большой трате сил, к затруднениям расшифровки эмоций со стороны окружающих.*

Keywords: *emotional response stereotypes, emotional instability, stress reactions, self-regulation.*

Abstract. *Strengthening the emotional response stereotypes based on adequate self-esteem and level of aspirations, on a moderate increase in the motivation of playing sports, especially the desire to understand the issues of technology, tactics, principles of the training process, the desire to achieve respect, the desire to be in the center of attention, the basic beliefs of the individual, contributing to maintaining psychological security is typical for athletes with high sports skills and extensive experience in sports ballroom dancing. At the same time, hyperthymic rigidity of emotional stereotypes of reaction, especially among athletes with signs of right laterality, leads to a great waste of energy, to difficulties in deciphering emotions from others.*

Актуальность исследования. Проблема эмоциональной неустойчивости в спорте является краеугольной для соревновательной деятельности. В настоящее время не исследована роль следующих факторов возникновения эмоциональной неустойчивости: стереотипов эмоционального реагирования, неблагополучия отношений в семье, самооценки, притязаний, мотивов спортивной деятельности, стрессовых реакций, признаков латеральности, базисных убеждений личности для результативности танцевальной пары.

Испытуемые. Нами было проведено исследование 10 танцоров (спортивные бальные танцы) возрастом 11-15 лет (5 девочек и 5 мальчиков) на базе филиала ТСК «Кристалл» с 01.01.17 по 01.01.19. Спортивная квалификация испытуемых – 1-й спортивный разряд – 4 человека (2 мальчика и 2 девочки), кандидатов в мастера спорта – 4 человека (2 мальчика и 2 девочки), мастеров спорта – 2 человека (1 мальчик и 1 девочка).

Методы исследования. Эмпирические данные были собраны при помощи следующих методик:

1. «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас. 2. Самооценка и уровень притязаний. 3. «Шкала семейной адаптации и сплоченности» FACES-3. 4. Парциальное доминирование контрлатеральных лобных отделов мозга. 5. Симптоматический опросник самочувствия (СОС). 6. Эмоциональные стереотипы реагирования. 7. Методика исследования базисных убеждений личности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сравнительный анализ психодиагностических данных спортсменов показал, что:

1. Обладатели спортивного разряда и спортивного звания более всего различаются по способности сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов, результативно действовать в эмоциогенных ситуациях (Таблица 1, Рисунок 1).

Кандидаты и мастера спорта по сравнению с перворазрядниками старше, имеют больший опыт тренировочной и соревновательной деятельности, с получением которого спортсмены становятся более эмоционально устойчивыми, меньше рассуждают в благоприятных ситуациях.

Перре М., Бауманн У. (2012) в сложных мыслительных актах и процессах выделяют общий план осмысления и анализа ситуаций и конкретизацию этого плана. Общий план при этом поддерживается самоинструированием, обращением к самому себе с вопросами «Что я делаю?», «Как я это делаю?», «Каким образом?», «Что я при этом ощущаю?».

Такой контроль способствует поиску решения, содействует процессу познания, помогает регулировать процесс решения в сложных, открытых, конфликтных ситуациях. Спортсмены, которые не могут таким образом активизировать свои ответственные действия, в трудных ситуациях чаще останавливаются на неудачных, ошибочных, установочных решениях.

Однако такой самоанализ у эмоционально неустойчивых спортсменов может, по-видимому, изменить структуру переживания в неблагоприятную сторону. Рассуждения в благоприятной ситуации изменяют репрезентацию, могут исказить оценки.

Эмоциональная неустойчивость и соответствующая ей когнитивная репрезентация как результат

Таблица 1 – Достоверные и близкие к достоверным различия по U-критерию Манна-Уитни между спортсменами, имеющими спортивный разряд (1-й разряд) и спортивное звание (кмс, мс)

Методики	Показатели	1 разряд, n=4		кмс и мс, n=6		Uэмп.	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Биографические данные	возраст	11,8	0,50	13,5	0,84	0	0,01
	стаж занятий	3,8	0,96	6,5	1,22	1,5	0,03
Опросник «СОС»	резкая смена настроения, эмоциональная неустойчивость	5,0	1,15	3,2	1,33	3	0,055
Стереотип эмоционального реагирования в неблагоприятной ситуации	хорошее настроение	3,0	1,41	4,7	0,82	3	0,055
	доброжелательность	3,3	0,50	5,3	0,52	0	0,01
Стереотип эмоционального реагирования в благоприятной ситуации	рассудительность	8,5	0,58	7,2	1,17	3	0,055

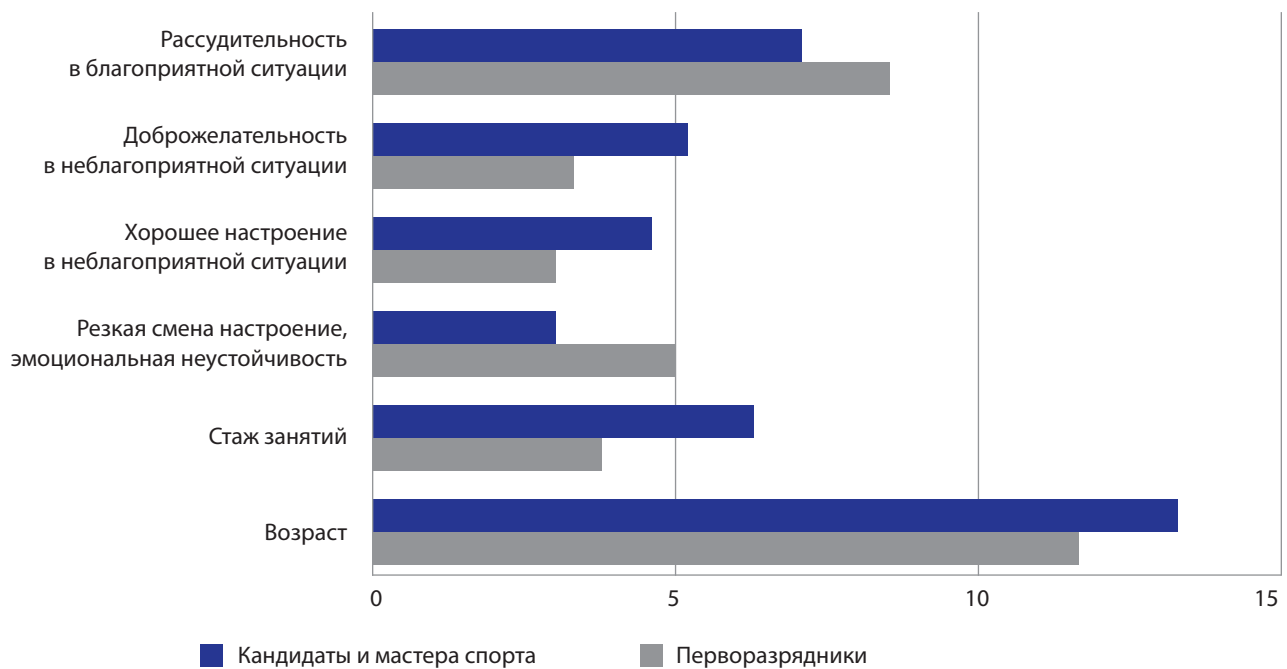


Рисунок 1 – Достоверные и близкие к достоверным различия по U-критерию Манна-Уитни между спортсменами, имеющими спортивный разряд (1-й разряд, n=4) и спортивное звание (кмс, мс, n=6)

устойчивой склонности негативно оценивать события может способствовать подавлению позитивной информации, изменению репрезентации ситуации, трансформировать непривычное для себя спокойствие и уверенность в правильности выполняемых действий. Накопление опыта может способствовать сохранению и последующей репрезентации в неблагоприятной ситуации позитивной эмоциональной составляющей. В неблагоприятных ситуациях кандидаты и мастера спорта более доброжелательны, сохраняют хорошее настроение.

2. На дальнейший рост спортивных результатов большее влияние начинает оказывать повышение мотивации занятий спортом, особенно желания разобратся в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, а также стремление добиться уважения знакомых, желание быть в центре внимания (Таблица 2, Рисунок 2).

Разумеется, нужно помнить, что, согласно закону Йеркса Додсона, наибольшую результативность дает оптимум, а не максимум мотивации. Для сложно-координационных видов спорта этот оптимум наступает при повышении мотивации до значений, обеспечивающих воодушевление, но не провоцирующих на чрезмерное мышечное напряжение. Чрезмерно высокая мотивация, способствуя напряжению мышц-антагонистов, снижает результативность.

Важную роль играет сохранение базисных убеждений личности, способствующих поддержанию психологической безопасности. Это убеждение в справедливости распределения удач и несчастий, поддерживающее навык объяснения своих успехов, исходя из собственных усилий. Такое убеждение помогает мобилизоваться во время тренировок и соревнований, самомобилизоваться в трудных ситуациях для достижения высокого результата. Убеждение «Удача» – убеждение в доброжелательности и справедливости мира, ценности и значимости собственного выбора, ценности собственного «Я» также помогает спортсмену мобилизовать усилия в трудных ситуациях.

3. Спортсмены с признаками правой и левой латеральности имеют различные стереотипы эмоционального реагирования (Таблицы 3, 4).

Для спортсменов с признаками правой латеральности характерен стереотип эмоционального реагирования, заключающийся в проявлении большего (подчеркнутого) оптимизма в обычной ситуации и большей активности в неблагоприятной ситуации. Оптимизм в обычной ситуации и активность в неблагоприятной ситуации у молодых спортсменов с признаками левой латеральности меньше отличаются от средних значений (Таблица 3). Не повышая активность, в неблагоприятной ситуации они теряют внешнее спокойствие (Таблица 4). Спортсмены

с признаками правой латеральности проявляют подчеркнутый оптимизм в обычной, большую активность и агрессивность (снижение миролюбия в 2 раза) в неблагоприятных ситуациях.

Таким образом, молодые спортсмены с признаками правой латеральности осваивают стереотип эмоционального реагирования, заключающийся в проявлении оптимизма в обычной ситуации,

внешнего спокойствия, активности и агрессии в неблагоприятной ситуации.

Молодые спортсмены с признаками левой латеральности демонстрируют непосредственные, но в то же время менее сильные эмоции. Они теряют внешнее спокойствие в неблагоприятной ситуации, не повышая активности, сохраняя миролюбие, в обычной ситуации проявляют средний оптимизм.

Таблица 2 – Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни между спортсменами, имеющими квалификацию от 1-го разряда до кмс и мастерами спорта

Методики	Показатели	1 разряд с кмс, n=8		мс, n=2		U эмп.	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Биографические данные	Возраст	12,4	0,74	14,5	0,71	0	0,04
«Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас	Мотив социального самоутверждения (СС): «Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Меня уважают за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж»	7,1	0,99	9,0	0,00	0	0,04
	Спортивно-познавательный мотив (СП): «Я хочу разобраться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться»	7,1	0,99	9,0	0,00	0	0,04
Методика исследования базисных убеждений личности	Удача (убеждение в доброжелательности и справедливости мира, ценности и значимости собственного выбора)	20,4	2,26	26,0	0,00	0	0,04
	Убеждение испытуемого в возможности контроля происходящих с ним событий	17,9	2,17	22,0	1,41	0,5	0,05

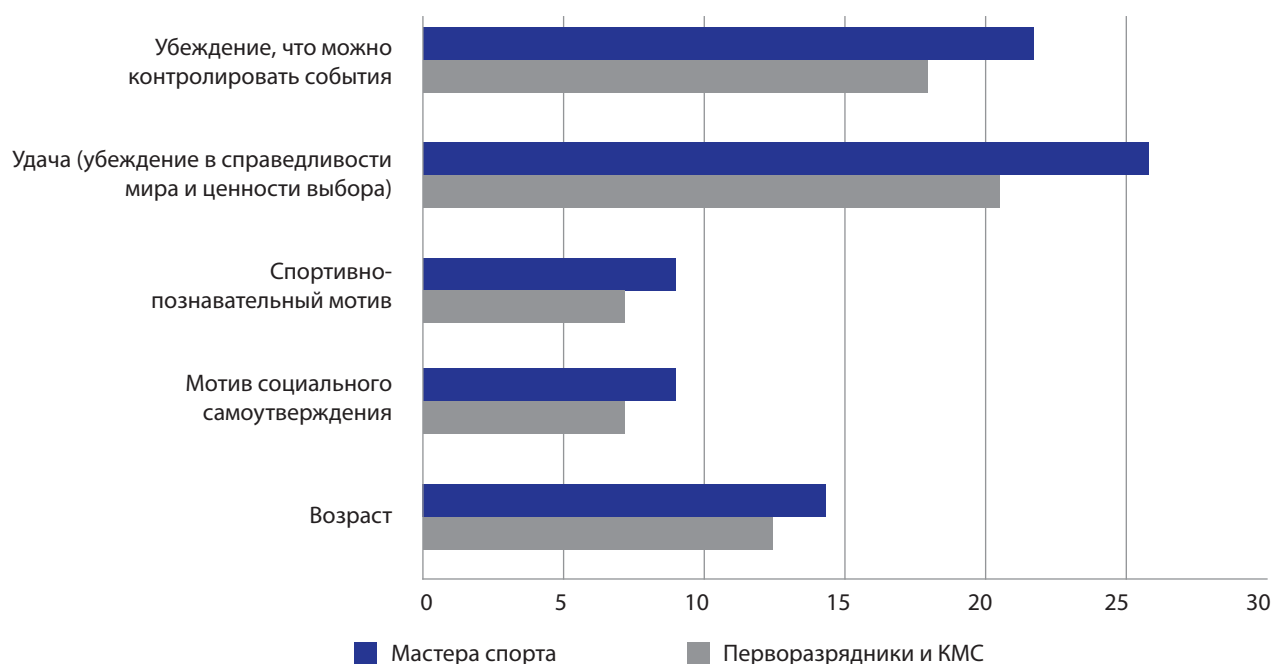


Рисунок 2 – Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни между спортсменами, имеющими квалификацию от 1-го разряда до кмс (n=8) и мастерами спорта (n=2)

Таблица 3 – Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни между спортсменами с правым (ППППР) и с левым (ЛПППР) показателем пробы «перекрест рук» (по Лурия)

Методика	Компоненты	ЛПППР, n=3		ППППР, n=7		Uэмп.	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Стереотип эмоционального реагирования в обычной ситуации	оптимизм	4,7	1,53	7,7	1,25	1	0,03
Стереотип эмоционального реагирования в неблагоприятной ситуации	активность	4,7	0,58	6,8	1,35	1	0,03

Таблица 4 – Результаты сравнения по t-критерию Стьюдента выборочных долей спортсменов с правым (ППППР) и с левым (ЛПППР) показателем пробы «перекрест рук» (по Лурия), различающихся по компонентам стереотипов реагирования, в благоприятной и неблагоприятной ситуациях

Компонент стереотипа эмоционального реагирования	ЛПППР, n=3			ППППР, n=7			tэмп.	p
	Кол-во спортсм.	\bar{x} неблаг.	\bar{x} благ.	Кол-во спортсм.	\bar{x} неблаг.	\bar{x} благ.		
Внешнее спокойствие, различия в благопр. и неблагопр. ситуациях меньше пяти баллов	1 (33,3%)	4,7	9,0	7 (100%)	7,0	9,1	2,4	< 0,05
Миролюбие, различия больше одного балла	1 (33,3%)	5,0	6,3	7 (100%)	4,0	8,3	2,4	< 0,05

4. Сравнительный анализ выраженности эмоциональной неустойчивости и обуславливающих ее компонентов у спортсменов с различной спортивной квалификацией показал, что (Рисунок 3).

а) 100% мастеров спорта имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям, адекватную самооценку;

б) среди кмс 50% имеют высокий и 50% – средний уровень эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям, таково же соотношение лиц с адекватной и завышенной самооценкой;

в) среди 1-разрядников 25% имеют высокий, 50% – средний и 25% – низкий уровень эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям, 50% имеют адекватную и 50% – завышенную самооценку.

Кроме того, у 10% спортсменов (1 чел.) обнаружена выраженная эмоциональная неустойчивость и выявлены обуславливающие ее факторы: завышенная самооценка личности, завышенный уровень притязаний, средний уровень удовлетворенности отношениями в семье, наличие стрессовых реакций (нарушение сна, психофизическая усталость).

У 80% спортсменов обнаружена гипертимическая ригидность эмоциональных стереотипов реагирования (во всех ситуациях эмоциональное реагирование отличается мажорными окрасками), приводящая к излишней трате сил, накоплению нервного напряжения, повышению вероятности

срывов, к затруднениям расшифровки эмоций со стороны окружающих (личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам).

Выводы:

1. Вырабатываемые в семье эмоциональные стереотипы реагирования связаны с особенностями ребенка, с приоритетными задачами воспитания, с необходимостью в первую очередь сформировать у него сдержанность и умение управлять своими эмоциями или необходимостью активизировать его эмоциональную сферу. Кризис подросткового возраста тяжело протекает у подростков со слабыми гражданско-патриотическими мотивами, отвергаемыми родителями. Отсутствие эмоционального контакта родителей и ребенка, нечувствительность родителей к потребностям ребенка становятся причиной формирования у ребенка низкой самооценки, низкой мотивации сохранения здоровья, низкой мотивации профессиональной деятельности, переноса плохих отношений к родителям на тренера. Когнитивная репрезентация при этом может быть направлена на подавление позитивной информации, на снижение непривычного для себя спокойствия и уверенности в успехе.

2. Росту спортивных результатов и повышению эмоциональной устойчивости сопутствует умеренное повышение мотивации занятий спортом,

особенно – желания разобраться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, а также стремление добиться уважения знакомых, желание быть в центре внимания.

3. С возрастом, повышением соревновательного опыта и эмоциональной устойчивости у спортсменов крепнут базисные убеждения личности, способствующие поддержанию психологической безопасности:

– убеждение о контроле – в справедливости распределения удач и несчастий, поддерживающее навык объяснения своих успехов, исходя из собственных усилий, помогающее мобилизоваться во время тренировок и соревнований, самомотивироваться в трудных ситуациях для достижения высокого результата;

– убеждение об удаче – в доброжелательности и справедливости мира, ценности и значимости собственного выбора, ценности собственного «Я», что также помогает спортсмену мобилизовать усилия в трудных ситуациях.

4. В танцевальных парах с возрастом и повышением соревновательного опыта спортсмены становятся более эмоционально устойчивыми, более доброжелательными, закрепляют стабильное эмоциональное состояние, в частности, сохраняют хорошее настроение в неблагоприятных ситуациях.

5. Гипертимическая ригидность эмоциональных стереотипов реагирования (во всех ситуациях эмоциональное реагирование отличается мажорными окрасками), особенно у спортсменов с признаками правой латеральности, приводит к излишней трате

сил, накоплению нервного напряжения, повышению вероятности срывов, к затруднениям расшифровки эмоций со стороны окружающих (личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам).

Литература

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002 – 512 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

2. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская // Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. – СПб. : Речь, 2006. – 352 с.

3. Райгородский, Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Диагностика детей / под редакцией Д.Я. Райгородского, Бахрах. – Москва, Самара, 2007.

4. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека / А.Р. Лурия. – Москва : Издательство Московского университета, – 1969. – 433 с.

5. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. : ил. – (Серия «Практикум»).

6. Бойко, В.В. Перцептивно-образная самооценка / В.В. Бойко и др. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва, 2002. – С. 249–252.

7. Падун, М.А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М.А. Падун, А.В. Котельникова // Психологический журнал. – 2008. –№ 4. – С. 98–106.

1-й спортивный разряд

Кандидаты в мастера спорта

Мастера спорта

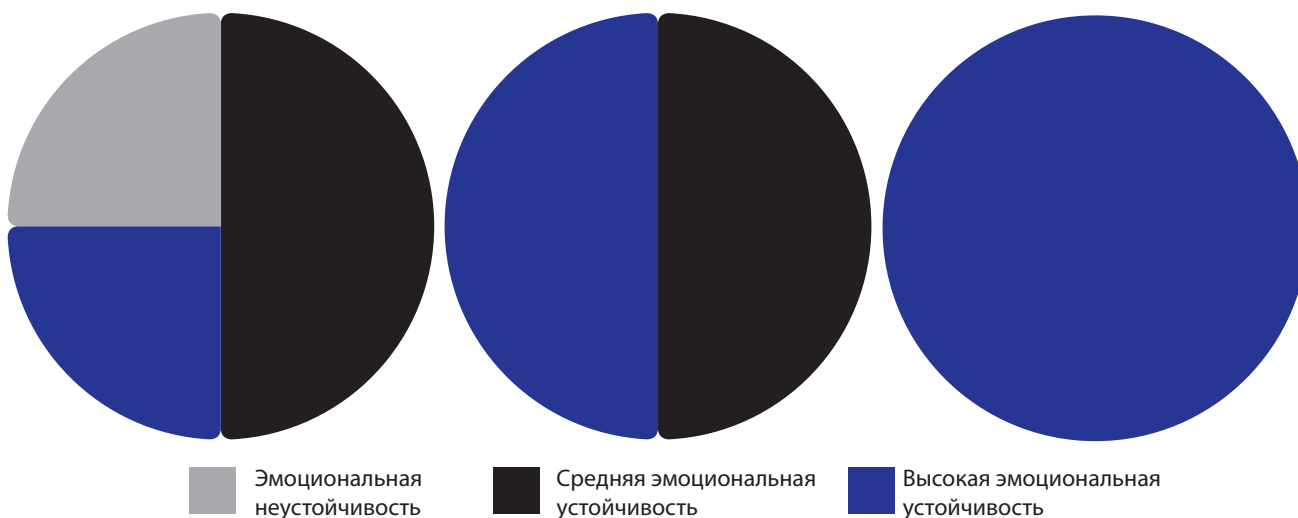


Рисунок 3 – Доля эмоционально устойчивых спортсменов в группах, различающихся по спортивной квалификации

8. Шумова, Н.С. Формирование навыка самооценки у спортсменок-волейболисток / Н.С. Шумова, Н.С. Бабиева, Ю.В. Байковский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №11. – С. 14–16.

9. Литвиненко, С.Н. Показатели вариационной пульсометрии в экстремальных условиях высокогорного восхождения / С.Н. Литвиненко, Ю.В. Байковский, Н.С. Шумова, А.А. Митрофанов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №1. – С. 17–20.

Literature

1. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. – SPb. : Peter, 2002 – 512 p: il. – (Series «Masters of Psychology»).

2. Eidemiller, E.G. Family diagnosis and family psychotherapy / E.G. Eidemiller, I.V. Dobryakov, I.M. Nikolskaya // Study Guide for Doctors and Psychologists. Ed. 2nd, rev. and add. – SPb. : Speech, 2006. – 352 p.

3. Raygorodsky, D.Ya. Encyclopedia of psychodiagnostics. Diagnosis of children / edited by D.Ya. Raygorodsky, Bakhrahk. – Moscow, Samara, 2007.

4. Luria, A.R. Higher human cortical functions / A.P. Luria. – Moscow: Moscow University Press, – 1969. – 433 p.

5. Vodopyanova, N.E. Psychodiagnostics of stress / N.E. Vodopyanova. – SPb. : Peter, 2009. – 336 p. : il. – (Series «Practicum»).

6. Boyko, V.V. Perceptual-figurative self-esteem / V.V. Boyko et al. // Socio-psychological diagnosis of personal development and small groups. – Moscow, 2002. – P. 249–252.

7. Padun, M.A. Modification of the methodology for the study of basic beliefs of the individual R. Yanoff-Bulman / M.A. Padun, A.V. Kotelnikov // Psychological Journal. – 2008. – № 4. – P. 98–106.

8. Shumova, N.S. Formation of self-esteem skill among female volleyball players N.S. Shumova, N.S. Babieva, Yu.V. Bajkovskij // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2018. – № 11. – P. 14–16.

9. Litvinenko, S.N. Indicators of variation pulsometry in extreme conditions mountain climbing / S.N. Litvinenko, Yu.V. Bajkovskij, N.S. Shumova, A.A. Mitrofanov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – No. 1. – P. 17–20.

