

В современном обществе, по мнению респондентов, женщина должна выполнять функции:

- рождение и воспитание детей – 31,25% (ЭГ, констатирующий этап) и 60% (ЭГ, контрольный этап)
- создание уюта и поддержание дома – 79,67% (ЭГ, констатирующий этап) и 67,19% (ЭГ, контрольный этап).

По остальным функциям существенных изменений в контрольных и экспериментальных не выявлено.

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность реализованной программы. Принимавшие в ней участие студенты приобрели специальные знания, умения и навыки, с помощью которых молодым девушкам и юношам будет легче создать собственную гармоничную семью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лидерс, А.Г. Психологическое обследование семьи / А.Г. Лидерс. – М. : Академия, 2008. – 431 с.
2. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми / В.Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 432 с.
3. Кочкина, Л.С. Воспитание семейных ценностей у молодёжи / Л.С. Кочкина // Актуальные вопросы развития науки : сборник статей Международной научно-практической конференции (14 февраля 2014 г.). Часть 3. – Уфа : ООО «Аэтерна», 2014. – С. 101-105.

REFERENCES

1. Leader, A (2008), *Psychological examination of the family*, Academy, Moscow.
2. Shapar, V.B. (2008), *Practical psychology. Psychodiagnostics of relations between parents and children*, Phoenix, Rostov-on-Don.
3. Kochkina, L.S. (2014), "Education of family values at youth", *Topical issues of development of science: collection of articles of the International scientific and practical conference (on February 14, 2014)*, LLC "Aeterna", Ufa, Part 3, pp. 101-105

Контактная информация: serkova73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.01.2019

УДК 159.9:793.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Лидия Константиновна Серова, доктор психологических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);
Лариса Георгиевна Чернышева, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая
кафедрой, **Егор Игоревич Сидоров**, магистрант, Тихоокеанский государственный
университет (ТОГУ), г. Хабаровск

Аннотация

В статье показана важность психологической характеристики спортивных (бальных) танцев как вида спорта. Дана характеристика танцевального спорта с позиций различных классификаций: олимпийской, психологической, классификации по характеру двигательной активности в соревнованиях, способу определения спортивного результата, по особенностям организации движений спортсмена и преимущественной роли тех или иных функциональных систем в обеспечении их рабочего эффекта. Представлен теоретический анализ психологических особенностей танцевального спорта.

Ключевые слова: бальные танцы, танцевальный спорт, спортивная классификация, психологические особенности.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DANCE SPORTS

Lidia Konstantinovna Serova, the doctor of psychological sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Larisa Georgievna Chernysheva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, Egor Igorevich Sidorov, the master student, Pacific National University, Khabarovsk

Annotation

The article describes characteristics of dance sports from the standpoint of different classifications: Olympic, psychological, classification by the nature of motor activity in competitions, by the method of determining the sports result, the peculiarities of the organization of movements of the athlete and the predominant role of certain functional systems in ensuring their working effect. The article presents theoretical analysis of psychological features of dance sport.

Keywords: ballroom dancing, dance sport, sports classification, psychological features.

Для подготовки спортсменов в любом виде спорта, планирования тренировочного процесса тренер должен обладать знаниями психологической характеристики избранного вида спорта. Поскольку соревновательные балльные танцы признаны как танцевальный спорт (с 1997 г.), существует не так много публикаций по его психологической характеристике [3, 7].

Целью работы явилось – дать психологическую характеристику танцевального вида спорта. Для этого был проведен психолого-педагогический анализ доступной литературы, собственного спортивного и педагогического опыта.

Танцевальный спорт в России на сегодняшний день очень популярен среди людей всех категорий и возрастов. Спортивные танцы являются очень красивыми, захватывающими и зрелищными, сочетая в себе воедино хореографическое искусство и спорт. Танцоры демонстрируют виртуозную технику владения элементами, кажущуюся простоту их исполнения. На деле же – это результат огромного физического труда психологического напряжения. Для достижения успешного результата танцоры должны показывать высокий уровень физической, хореографической и психологической подготовки.

В спортивных танцах существуют две танцевальные программы, европейская и латиноамериканская, они существенно отличаются по музыкальному формату, характеру танцев, требованиям к спортивным костюмам.

К европейской программе относятся пять танцев: медленный вальс (темп 28–29 такт/мин.), танго (30–32 такт/мин), венский вальс (58–60 такт/мин), медленный фокстрот (27–29 такт/мин), квикстеп (50–52 такт/мин). В латиноамериканскую программу также входят пять танцев: самба (темп 50–52 такт/мин), ча-ча-ча (30–32 такт/мин), румба (25–27 такт/мин), пасодобль (60–62 такт/мин), джайв (40–44 такт/мин).

Согласно существующим различным спортивным классификациям, спортивные танцы относятся:

- к видам спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований [4];
- художественным видам спорта (парные упражнения) [8];
- к видам спорта, в которых соревновательный результат оценивается в баллах в зависимости от красоты, сложности, точности и эффективности исполнения соревновательных программ [2];
- к комбинированным видам спорта, для которых характерна высокая вариативность двигательных действий в условиях компенсированного утомления и переменной интенсивности работы [1, 10];
- к сложно координационным видам спорта, оценивание в которых происходит по сложности, точности, качеству и красоте исполнения элементов спортсменом [9].

Психолого-педагогический анализ сложно координационных видов спорта относит спортивные танцы к упражнениям с преимущественными вращениями в вертикальной плоскости или удержанием равновесия [6].

В психологическое содержание спортивных танцев как сложно координационного вида спорта, согласно А.Ц. Пуни [5], входят точная мышечно-двигательная дифференцировка и пространственно-временная дифференцировка. Эти характеристики – наиболее важны для исполнения различных танцевальных программ. Танцоры должны иметь высокий уровень развития психомоторики, так как в этом виде спорта двигательные действия оцениваются по координационной сложности.

В спортивных танцах эффективность деятельности непосредственно зависит и от уровня развития сенсомоторных и психических качеств, таких как развитое переключение внимания, хорошая двигательная память, сформированный социальный интеллект, оперативное мышление и т.д.

Для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т.п. в тренировочном процессе танцоров используется различное оборудование и тренажеры, регистрирующее различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т.д.

Кроме того, спортивные танцы являются парным видом спорта. Взаимодействие в них происходит в виде взаимосодействия (сотрудничества) [6], согласование требуется не только в моторике танца, но и в психологии партнера и партнерши. Четкость распределения функций и обязанностей танцоров в тренировочной и соревновательной деятельности определяет степень согласованности и сплоченности пары.

В танцевальном спорте отношения между партнерами воплощаются в понятии диада – это, когда каждый отказывается от самоконтроля и доверяет контроль другому участнику пары. Все социально-психологические проблемы или же преимущества конкретной танцевальной пары непосредственно влияют на итоговый результат в соревнованиях. Если между партнерами достигнуто взаимопонимание, доверие и способность оперативно решать или избегать острых ситуаций, то с большой вероятностью у такой пары будет прослеживаться положительная динамика спортивного результата.

Танцоры должны обладать высоким уровнем развития эмоциональной выносливости, способности сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких эмоциональных и физических нагрузках. Для развития психических процессов и функций танцоров используют выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Как любая спортивная деятельность, танцевальный спорт имеет свои объективные и субъективные условия.

Объективные условия определяются особенностями тренировочного процесса. Их несколько. Во-первых, это большое количество видов и типов занятий у спортсменов. Существуют групповые, индивидуальные и самостоятельные тренировки, на которых могут выполняться упражнения на развитие физических качеств, отработку техники выполнения танцевальных фигур, развитие взаимопонимания с партнером, а также хореографическая и артистическая подготовка.

Во-вторых, окружающая обстановка учебно-тренировочного процесса и соревнований. Они совершенно не похожи и определяются размерами площадки, количеством пар в заходе, наличием близких и родных в зрительном зале, присутствием судей, сценическим образом партнеров и партнерш (костюмы, прически и макияж), музыкальным сопровождением, наличие сильных/слабых соперников и другим. При этом каждое соревнование, а иногда и каждый заход, имеет свой неповторимый ряд особенностей внешней среды.

Значительное влияние на успешность выступлений на соревнованиях оказывают личностные характеристики танцоров, определяемые спортивной квалификацией, стажем

занятий, оценкой условий соревновательной деятельности, предстартовыми состояниями – субъективные условия.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности, отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

Считается, что способность спортсменов-танцоров к саморегуляции на произвольном и произвольном уровнях перед выходом на паркет – залог высокого результата [3].

К субъективным условиям достижения высоких спортивных результатов относятся также мотивация танцоров. В структуре мотивации спортсменов, занимающихся танцами, присутствуют такие виды мотивов: достижения успеха, нравственные, ответственности, престижа. Встречаются и необычные: эстетического самовыражения, художественного воплощения демонстрируемых танцевальных образов. Это результат того, что танцевальный спорт отождествляется в сознании самих танцоров с хореографическим искусством.

В общей психологической подготовленности танцоров значительное место отводится морально-волевым качествам. Характерные черты для спортсменов-танцоров – это храбрость, ответственность, уверенность в себе, дисциплина, желание побеждать. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей как объективного, так и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсменов волевые напряжения.

Таким образом, проведенный анализ позволяет к психологическим особенностям танцевального спорта отнести:

- насыщенность сложными двигательными действиями, требующих их высокой вариативности и интенсивности работы;
- обязательность качественного и точного исполнения упражнения при эмоционально напряженных условиях;
- мотивы эстетического самовыражения, художественного воплощения демонстрируемых танцевальных образов;
- особенности личности спортсменов, занимающихся танцами: психическая устойчивость в рамках соревнований, дисциплинированность, стремление работать с партнером в диаде;
- психические процессы: чувство ритма, хорошая двигательная память, развитое переключение внимания, сформированный социальный интеллект, оперативное мышление, ориентирование в пространстве и времени и т.д., которые обязательно должны учитываться в процессе подготовки танцоров разных возрастных категорий и различной квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Келлер, В.С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсменов / В. С. Келлер // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 6. – С. 47-48.
3. Лысакова, А.Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности / А.Н. Лысакова, М.С. Новицкая // Вестник Университета. – 2014. – № 2. – С. 254-257.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

5. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
6. Родионов, А.В. Спортивная психология / А.В. Родионов. – М. : Юрайт, 2015. – 386 с.
7. Рубштейн, Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н.В. Рубштейн. – М. : [б.и.], 2002. – 138 с.
8. Серова, Л.К. Психологическая классификация видов спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302-306.
9. Теория и методика физического воспитания : учебник для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Т. 1 / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
10. Фарфель, В.С. Физиология спорта. Очерки / В.С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Yu.V. (1985), *Programming and organization of the training process*, Physical culture and sport, Moscow.
 2. Keller, V.S. (1982), “Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсменов”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 47-48.
 3. Lysakova, A.N., Novitskaya M.S. (2014), “Psychological features of sports and dance activities”, *Bulletin of The University*, No. 2. pp. 254-257.
 4. Matveev, L.P. (1977), *Basics of sports training*, Physical culture and sport, Moscow.
 5. Ed. Dzhamgarov, T.T. and Puni, A.Ts. (1979), *Psychology of physical training and sport*, Physical culture and sport, Moscow.
 6. Rodionov, A.V. (2015), *Sports psychology*, Yurayt, Moscow.
 7. Rubstein, N.V. (2002), What you need to know to be the first. Psychology of dance sports, Moscow.
 8. Serova, L.K. (2018), “Psychological classification of sports events”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 302-306.
 9. Ed. Krutsevich, T.Yu. (2003), *Theory and methods of physical education*, Olympic literature, Kiev.
 10. Farfel, V.S. (1960), *Physiology of sports. Essays*, Physical culture and sport, Moscow.
- Контактная информация:** tschern@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2019

УДК 159.923:799.322.2

АНАЛИЗ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Кристина Владимировна Устинова, магистрант,

Василий Васильевич Находкин, кандидат педагогических наук, доцент,

заведующий кафедрой,

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова (СВФУ), Якутск

Аннотация

Изучается такое важное качество воли, как терпение и сила воли к повседневной учебно-тренировочной работе, которые являются основой к достижению высоких результатов в стрельбе из лука. В исследовании приводятся экспериментальные показатели спортсменов разных возрастных категорий и уровней спортивной квалификации и подготовки, прошедших путь от отбора и спортивной ориентации, в том числе участники Международных спортивных игр «Дети Азии». В работе актуализируется преемственность этапов спортивной подготовки и воспитание волевых качеств.

Ключевые слова: спортсмен, воля, сила воли, терпеливость, характер, самоконтроль, психологическая подготовка.