



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.214>

УДК: 796 (793.3)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЗМАГАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР

Моргосліп Дмитрій^(ABCDEF), Гринь Олександр^(ABCDEF)

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Проблема підвищення результативності та надійності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців в області танцювального спорту. Психологічне забезпечення та супровід є однією з важливих актуальних проблем вдосконалення системи підготовки спортсменів та знаходиться на одному рівні з необхідністю розвитку рухових якостей, техніко-тактичною підготовкою, медико-біологічним забезпеченням.

Мета дослідження – визначити основні напрямки ефективного психологічного супроводу танцювальних пар з урахуванням їх особистісних ресурсів надійності змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Проведено анкетування фахівців, що спеціалізуються в підготовці спортсменів у танцювальному спорті. Для проведення анкетування використовувалися Google Forms. Загальна кількість фахівців, які прийняли участь в опитуванні склала 22 особи. Більшість фахівців мають стаж спортивної або тренерської діяльності більше 5 років (59,1 %).

Результати. Значна кількість фахівців (63,6%) вважають, що психологічна підготовка займає важливу роль, так як вона забезпечує досягнення надійності (стабільності) і значимого результату. Більше 40% опитаних вважають, що доцільно планувати психологічну підготовку на пів року або декілька місяців та значна частка фахівців (31,8%) вважає, що треба планувати психологічний супровід протягом виключно змагального періоду. Основними напрямками на що має бути спрямована робота в рамках психологічної підготовки під час спортивного сезону у спортивних танцях є: формування позитивного соціально-психологічного клімату та розвиток стресостійкості. Значна кількість опитаних фахівців (63,6%) вважають, що робота з психологічної підтримки повинна бути спрямована на саморегуляцію і згуртованість.

Висновки. Результати отримані в дослідженні вказують на те, що психологічна підготовка займає суттєву роль, так як вона забезпечує досягнення надійності змагальної діяльності і покращення результатів спортсменів.

© Моргосліп Дмитрій,
Гринь Олександр, 2021



Основними напрямками на що має бути спрямована робота в рамках психологічного супроводу підготовки під час спортивного сезону у спортивних танцях є формування позитивного соціально-психологічного клімату між партнерами танцювальної пари, розвиток стресостійкості до невдач та інших негативних факторів які виникають на тренуваннях і змаганнях. Доцільним є використання таких методик у супроводі психологічної підготовки спортсменів як «моделювання змагальних ситуацій» (68,2%) та «психодіагностика та психорегуляція станів спортсменів» (50,0%).

Ключові слова: танцювальний спорт, психологічна підготовка, анкетування, особистісні ресурси, танцювальні пари.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT WITH CONSIDERING PERSONAL RESOURCES OF DANCE COUPLES' COMPETITIVE RELIABILITY

Morhoslip Dmytro, Gryn Oleksandr

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract

Introduction. The problem of increasing the effectiveness and reliability of competitive activities is attracting more and more attention of specialists in the field of dance sports. Psychological support and accompaniment is one of the important topical issues of improving the training system of athletes and is on a par with the need to develop motor skills, technical and tactical training, medical and biological support.

The aim of the study is to determine the main directions of effective psychological support of dancing couples taking into account their personal resources of reliability of competitive activity.

Material and research methods. A survey of 22 specialists specializing in the training of athletes in dance sports was conducted. Google Forms was used to conduct the survey. Most professionals have more than 5 years of experience in sports or coaching (59.1%).

Results. Most experts (63.6%) believe that psychological training plays an important role, as it ensures the achievement of reliability (stability) and a significant result. More than 40% of respondents believe that it is advisable to plan psychological training for six months / several months and a significant proportion of professionals (31.8%) believe that it is necessary to plan psychological support during an exclusively competitive period. The main directions that should be aimed at work in the framework of psychological training during the sports season in sports dances are: the formation of a positive socio-psychological climate and the development of stress resistance. The majority of surveyed experts (63.6%) believe that work on psychological support should be aimed at self-regulation and cohesion.

Conclusion. The results obtained in the study indicate that psychological training plays a significant role, as it ensures the reliability of competitive activities and improve the performance of athletes. The main areas that should be aimed at the psychological support of training during the sports season in sports dances are the



formation of a positive socio-psychological climate between the partners of the dancing couple, the development of stress resistance to failures and other negative factors arising in training and competition. It is advisable to use such techniques accompanied by psychological training of athletes as "simulation of competitive situations" (68.2%) and "psychodiagnostics and psychoregulation of athletes" (50.0%).

Key words: dance sports, psychological training, questionnaires, personal resources, dancing couples.

Вступ

Сьогодні питання залучення молоді до занять танцювальним спортом, створення умов розвитку резервного спорту та якісного поповнення національних збірних не можливо без комплексного (інтегрального) підходу до системи підготовки спортсменів.

Важливим питанням є психологічні аспекти спортивної діяльності, пов'язані з дослідженнями психологічних закономірностей успішності спортивної діяльності спортсменів.

Психологічне забезпечення та супровід є однією з важливих актуальних проблем вдосконалення системи підготовки спортсменів та знаходиться на одному рівні з необхідністю розвитку рухових якостей, техніко-тактичною підготовкою, медико-біологічним забезпеченням тощо [1, 2, 5].

Танцювальний спорт є дуже популярним в Україні та в усьому світі, що обумовлюється його красою та видовищністю. Проблема підвищення результативності та надійності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців в області танцювального спорту.

Особливість досягнення результату в спортивних танцях полягає в тому, що техніка виконання знаходиться у значній залежності від

психічного стану танцювальної пари [3, 4, 9].

Система психологічного супроводу багаторічної підготовки спортсменів є основою для обґрунтування і розробки програм і методики психологічного супроводу підготовки юних спортсменів, психічного і психомоторного розвитку тощо.

Специфіка спортивних танців і змагальної діяльності пар дозволяють говорити про ситуаційну емоційну стійкість як про фактор, що забезпечує надійність і ефективність дій танцюристів. В той час як результативність діяльності спортсменів безпосередньо залежить від рівня психологічної підготовленості і включає в себе свідоме управління власним психічним станом в екстремальних умовах змагань [2, 3, 10, 13].

Спеціалісти зазначають [1, 2, 4, 7], що центральним завданням психологічного супроводу підготовки спортсменів є психологічна підтримка максимальної самореалізації спортсменів.

Окремим питанням є поняття "особистісного ресурсу" танцювальних пар, який передбачає, з одного боку, виявлення резервних, невикористаних можливостей психіки кожного партнера та

взаємодії між ними, а з іншого, застосування гнучкої стратегії побудови дій та вчинків, заснованих на адекватному підході до оцінки та аналізу конкретних ситуацій, що виникають в різноманітних умовах навчально-спортивної діяльності у спортивних танцях [5, 8, 11].

Тому визначення основних напрямків забезпечення психологічної підготовки та ефективне використання особистісних ресурсів танцювальних пар є актуальним питання системи підготовки спортсменів.

Мета роботи

Мета дослідження – визначити основні напрямки ефективного психологічного супроводу танцювальних пар з урахуванням їх особистісних ресурсів надійності змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження

Проведено анкетування фахівців, що спеціалізуються в підготовці спортсменів у танцювальному спорті. Дослідження проводилося під час карантинних обмежень (червень 2021), тому для анкетування використовувалася Google Forms.

Застосовувалися принципи загальної етики: згода на участь в анкетуванні, свободи волі й добровільного вибору, право самостійно ухвалювати рішення.

Дослідження передбачало опитування думок фахівців України зі спортивних танців про значення та планування супроводу психологічної підготовки, роль особистісних ресурсів надійності змагальної діяльності танцювальних пар тощо.

Загальна кількість фахівців, які прийняли участь в опитуванні склала 22 особи, з них жінки – 13 (59,1%) осіб та 9 (40,9%) чоловіків-спеціалістів. Більшість фахівців мають стаж спортивної або тренерської діяльності більше 5 років (59,1%). Але в той же час, невелика кількість респондентів (13,6%) мають досвід менш 2 років.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз даних отриманих в ході анкетування засвідчив, що на питання «Яку роль, на Вашу думку, займає психологічна підготовка в танцювальному спорті?», більшість фахівців (63,6%) – відповіли що вона займає «важливу роль, так як вона забезпечує досягнення надійності (стабільності) і значимого результату».

Однак, частина респондентів (22,7%) вважає, що «другорядну роль, вона вітається, але не має головного значення в процесі досягнення надійного (стабільного) і значимого результату» та декілька фахівців (13,6%) вважають, що «малоістотну роль, результат майже повністю залежить від техніко-тактичної, фізичної підготовки тощо».

Результати відповідей фахівців підтверджують твердження науковців про необхідність психологічного підготовки та супроводу спортсменів для досягнення успіху в танцювальному спорті [6, 8].

У дослідженні [1, с.2] зазначено, що «розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в



систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності сприятиме підвищенню мотивації досягнення успіху і максимальному використанню їх особистісного потенціалу».

З метою визначення найбільш оптимального терміну для планування психологічного супроводу було респондентам було надано питання: «Як Ви вважаєте, на який період часу доцільно здійснювати планування

психологічної підготовки спортсменів у танцювальному спорті?» Результати опитування з цього питання наведені на рис. 1.

Значна кількість опитаних (40,9%) вважають, що доцільно планувати психологічну підготовку на декілька місяців. В той же час, певна частка фахівців (31,8%) вважає, що треба планувати психологічний супровід спортсменів у танцювальному спорті протягом виключно змагального періоду.

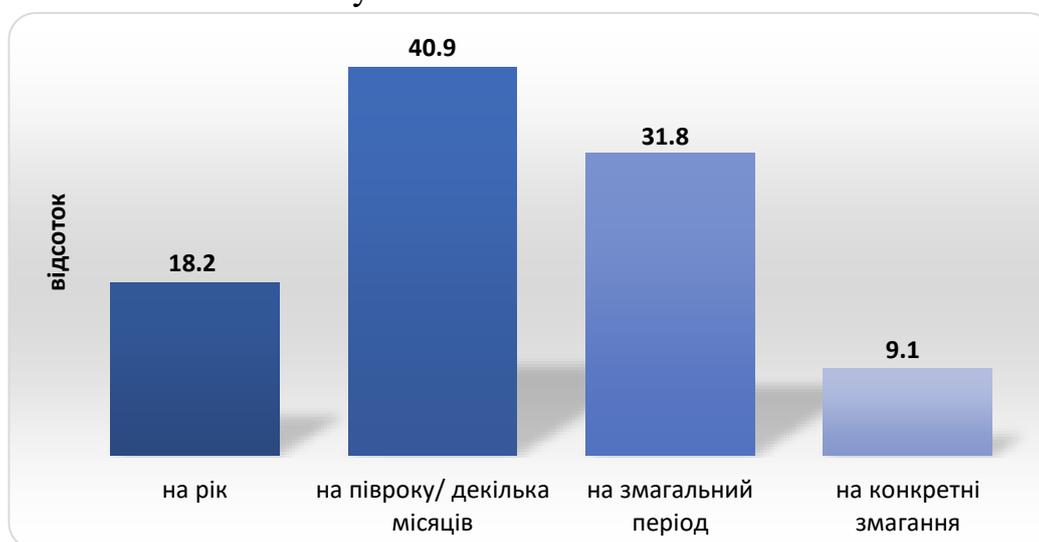


Рисунок 1. Результати анкетування стосовно оптимальної тривалості терміну планування психологічної підготовки у танцювальному спорті

Незначний відсоток (9,1%) респондентів вважають, що потрібно планувати психологічну підготовку на конкретні змагання та 18,2% опитаних відповіли, що потрібно планувати на річний макроцикл психологічне супроводження.

Для визначення основних напрямків роботи з психологічної підготовки було поставлено наступне питання у анкеті: «Як ви вважаєте, на що має бути спрямована робота в рамках психологічної підготовки під час спортивного сезону у спортивних танцях?».

Однакова частка респондентів (36,7%) вважають, що психологічна робота повинна бути спрямована на «формування позитивного соціально-психологічного клімату між партнерами (танцювальна пара)» та «розвиток стресостійкості до невдач-провалів і до інших негативних факторів, які виникають на тренуваннях і змаганнях».

Важливість стресостійкості до негативних факторів та вплив її на успішність змагальної діяльності підтверджується в наукових роботах [3, 7, 12].

В той же час формування позитивного клімату між партнерами розглядається у дослідженні Bria S, Bianco M, Galvani C. [6], що обумовлює актуальність цих двох напрямків у психологічному супроводі підготовки спортсменів танцювального спорту.

Певна частка спеціалістів (27,3%) вважає, що головним напрямком у психологічному

супроводі є «вироблення стійкої мотивації до тренувального та змагального процесу».

На рис. 2. наведено результати математичної обробки відповідей фахівців на питання «Як ви вважаєте, яку роль відіграють особистісні ресурси спортсменів у забезпеченні надійності змагальної діяльності в спортивних танцях?».

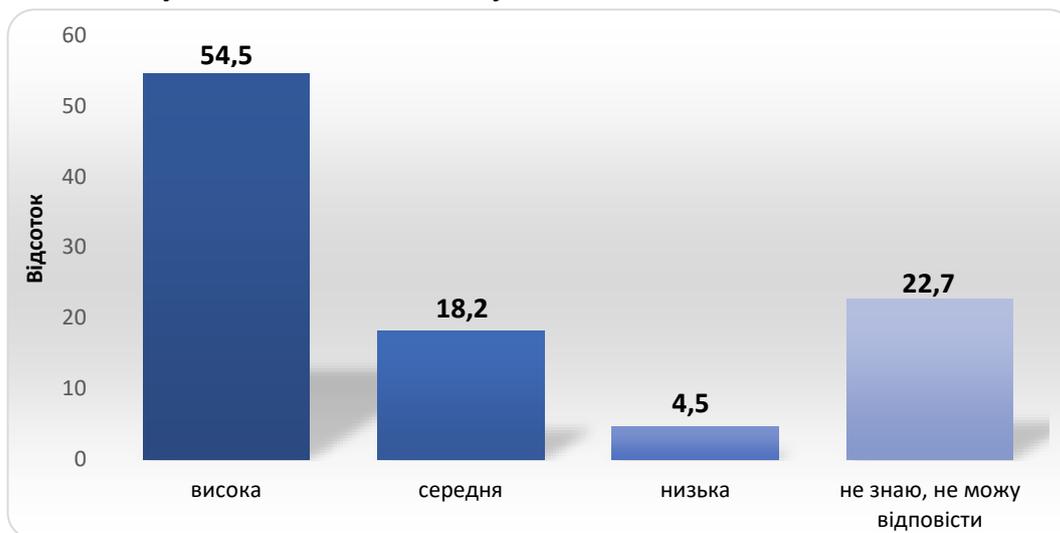


Рисунок 2. Роль особистісних ресурсів спортсменів у забезпеченні надійності змагальної діяльності в спортивних танцях

Більшість опитаних (54,5%) відмічають, що особистісні ресурси відіграють суттєву роль у забезпеченні надійності змагальної діяльності в спортивних танцях. Слід констатувати, що 22,7% опитаних не змогли відповісти на поставлене питання.

На нашу думку, це пов'язано з низьким рівнем інформованості серед спортсменів та тренерів про важливість ролі особистісних ресурсів надійності змагальної діяльності танцювальних пар у забезпеченні психологічного супроводу підготовки.

Відповіді на питання з анкети «Як ви вважаєте, на що первинно

повинна бути спрямована робота в рамках психологічної підготовки при активізації особистісних ресурсів надійності спортсменів в спортивних танцях?» продемонстровані на рис. 3.

У цьому та наступному пунктах анкети, фахівці мали нагоду зробити декілька виборів одночасно із представлених опцій.

Значна кількість фахівців (63,6%) вважає, що робота з психологічної підтримки повинна бути спрямована на саморегуляцію і згуртованість. Це головні компоненти міжособистісної комунікації між партнерами танцювальної пари.

Отримані дані підтверджують



науковці [6, 12]. Фахівці вважають, що психологічний супровід повинен бути спрямований на роботу з наступними характеристиками особистості: «тривожність і напруженість» (45,5%), «втома і дратівливість» (36,4%), «агресія і емоційність» (22,7%).

Важливим питанням забезпечення психологічного супроводу спортсменів у танцювальному спорті є застосування коректних засобів і

методів психологічного впливу.

На питання «Які методи Ви вважаєте доцільним застосовувати в рамках психологічної підготовки спортсменів в танцювальному спорті?», більшість респондентів відповіли, що доцільним вважається використовувати методи «моделювання змагальних ситуацій» (68,2%) та «психодіагностики та психорегуляції станів спортсменів» (50,0%).

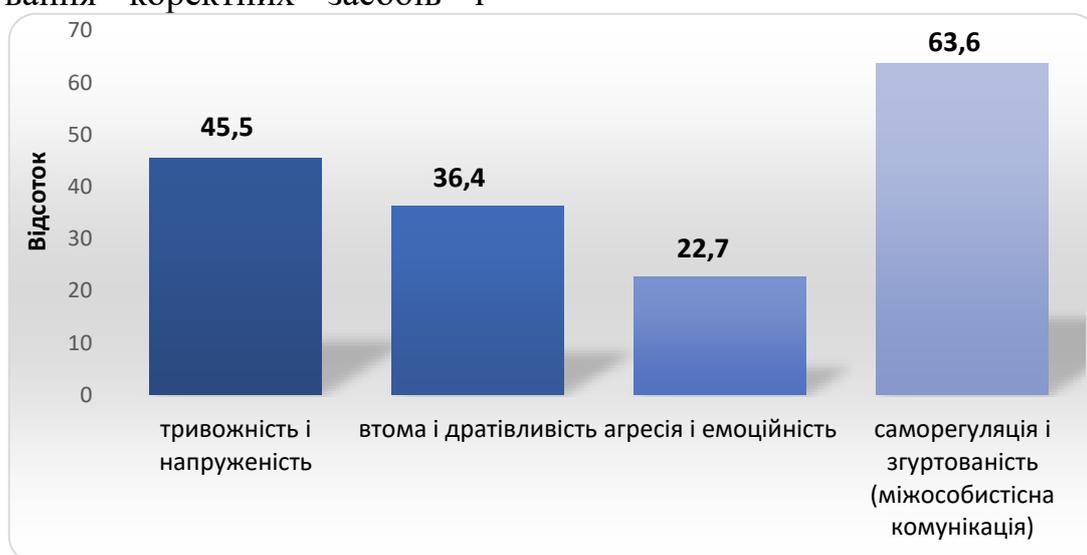


Рисунок 3. Основні напрямки роботи в рамках психологічної підготовки з особистісними ресурсами танцювальних пар

Незначна частка опитаних фахівців вважає, що ефективними можуть бути такі засоби: «звукові вправи» (27,3%) та «дихальні вправи (саморегуляція)» (22,7%). Чотири респондента (18,2%) вважає, що з перерахованих пунктів потрібно використовувати інші додаткові засоби та п'ять респондентів (22,7%) додатково обрали пункт, що їм важко відповісти на дане питання.

Отримані результати опитування стосовно складності відповіді та розширення переліку методів (більше 40%) вказують на то, що потрібно проведення додаткових

досліджень стосовно методів та засобів психологічного супроводу, які вважаються ефективними у танцювальному спорті.

Висновки

Результати, що було отримано під час проведення дослідження, свідчать про те, що психологічна підготовка займає суттєву роль, так як вона забезпечує досягнення надійності змагальної діяльності і покращення результатів спортсменів.

Основними напрямками психологічного супроводу підготовки під час спортивного

сезону у спортивних танцях є формування позитивного соціально-психологічного клімату між партнерами танцювальної пари, розвиток стресостійкості до невдач та інших негативних факторів, які виникають на тренуваннях і змаганнях.

Вважаємо, що робота з психологічної підтримки повинна бути спрямована на саморегуляцію і згуртованість, а також на роботу наступними аспектами: «тривожність і напруженість» (45,5%), «втома і дратівливість» (36,4%), «агресія і емоційність» (22,7%).

Доцільним є використання таких методик у супроводі психологічної підготовки спортсменів як «моделювання змагальних ситуацій» (68,2%) та «психодіагностика та психорегуляція станів спортсменів» (50,0%).

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на продовженні поглибленого дослідження компонентів особистісних ресурсів надійності змагальної діяльності танцювальних пар у психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Література:

1. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф]. Київ: НУФВСУ; 2018. 46.
2. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література; 2015. 276.
3. Лысакова АН. Психологические условия развития индивидуальности спортсменов-танцоров высокой квалификации [автореф]. М., 2016.
4. Мишко ВВ. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів. *Health, sport, rehabilitation*. 2018;3: 116-9.
5. Приходько В, Томенко О, Матросов С, Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;1(5):73-83. DOI:10.28925/2664-2069.2021.16
6. Bria S, Bianco M, Galvani C. Physiological characteristics of elite sport-dancers. *J. Sports Med Phys Fitness*. 2011;51(2):194-203.

References:

1. Vysochina NL. Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports [dissertation abstract]. Kyiv: NUFVVSU; 2018. 46. Ukrainian.
2. Gryn OR. Psychological support and support of training of qualified athletes. K.: Olimpiys'ka literatura; 2015. 276. Ukrainian.
3. Lysakova AN. Psychological conditions for the development of the individuality of highly qualified athletes-dancers [PhD abstract]. M., 2016. Russian.
4. Mishko VV. Interdependence of manifestation of cognitive functions and sports success in young dancers. *Health, sport, rehabilitation*. 2018;3:116-9. Ukrainian.
5. Prykhodko V, Tomenko O, Matrosov S, Chernihivska S. Strategic problems of state management of sports development in Ukraine. *Sports science and human health*. 2021;1(5):73-83. DOI:10.28925/2664-2069.2021.16 Ukrainian.
6. Bria S, Bianco M, Galvani C. Physiological characteristics of elite sport-dancers. *J. Sports Med Phys Fitness*. 2011;51(2):194-203.



7. Bläsing B, Puttke M, Schack T. The neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills. Routledge; 2018. 320.
8. Choi WM, Lee JH. An Analysis of Research Trends in Korean Dance Psychology. *Research in Dance and Physical Education*. 2020;4(1):45-55.
9. Franko M. Writing for the body: Notation, reconstruction, and reinvention in dance. *Common Knowledge*. 2011;17(2):321-334.
10. Horn TS. Advances in Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. 512.
11. Macnamara A, Collins D. Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of Sports Sciences*. 2013;31(7): 36-44.
12. Mainwaring LM, Finney C. Psychological risk factors and outcomes of dance injury: a systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2017;21(3):87-96.
13. San-Juan-Ferrer B, Hípola P. Emotional intelligence and dance: a systematic review. *Research in Dance Education*. 2020; 21(1):57-81.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Моргосліп Дмитро Олександрович
аспірант кафедри психології і педагогіки,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-5962-3224
e-mail: dmitriymorhoslip@gmail.com

Гринь Олександр Романович
кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-8979-2336
E-mail: grinar@ukr.net

Отримано: 25.08.2021 Прийнято: 07.09.2021 Опубліковано: 28.10.2021

Моргосліп Дмитрій, Гринь Олександр. Особливості психологічного супроводу з урахуванням особистісних ресурсів змагальної надійності танцювальних пар. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):160-168.
DOI:10.28925/2664-2069.2021.214