

На правах рукописи



ЖАВОРОНКОВА Ирина Анатольевна

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ ПАР В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ
ТАНЦАХ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТЕЙ 12-15 ЛЕТ)**

13 00 04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2007

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания ГОУ ВПО «Белгородский государственный университет»

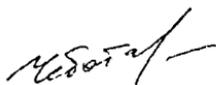
- Научный руководитель:** доктор педагогических наук, доцент
Собянин Федор Иванович
- Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор
Железняк Юрий Дмитриевич
- кандидат педагогических наук, доцент
Сингина Надежда Федоровна
- Ведущая организация:** ГОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»

Защита диссертации состоится 3 апреля 2007 г в 14-30 часов на заседании диссертационного совета К 311 003 01 при ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу г Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд 603

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « » февраля 2007 г

Ученый секретарь
диссертационного совета



Чеботарева И В

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования Гармоничное взаимодействие людей в совместной деятельности в различных видах спорта имеет решающее значение в достижении высоких результатов на соревнованиях. Большую роль играют совместные действия партнеров в спортивных бальных танцах.

В этом виде спорта систематические занятия дети начинают со старшего дошкольного возраста. При достижении 12-15 лет в танцевальных парах часто возникают осложнения во взаимодействиях и взаимоотношениях партнеров. В этом возрасте обостряется необходимость обоснованного комплектования танцевальных пар, прежде всего, потому, что подростковый период отличается значительными изменениями в физическом и психическом развитии детей, их переоценкой взаимоотношений с окружающими, новыми интересами и побуждениями. В то же время данный возраст для комплектования пар является критическим, поскольку комплектование пар в более позднем возрасте затрудняет в дальнейшем достижение высоких результатов в спортивных бальных танцах. Поэтому при работе с детьми данного возраста тренеру следует знать особенности сплоченности занимающихся и особенно тщательно подходить к комплектованию подростков для занятий спортивными бальными танцами.

Проблема сплоченности в совместной деятельности людей исследуется зарубежными и отечественными учеными с конца 40-х годов прошлого столетия [L. Festinger, 1950, D. Cartwright, 1960, M. Deutch, 1960, Б. Ф. Ломов, 1975, Л. И. Уманский, 1975, А. И. Лутошкин, 1988]. В настоящее время большинство авторов сходятся во мнении о том, что сплоченность людей представляет собой их единство, интеграцию в процессе совместной деятельности по достижению конкретной цели [Н. В. Бахарева, 1975, Л. Т. Почебут, В. А. Чикер, 1997]. В то же время сама сплоченность образуется благодаря совместимости и срабатываемости людей в деятельности [К. К. Платонов, 1975, Г. М. Андреева, 1980, А. В. Петровский, 1990]. Разрабатываются виды сплоченности, различные позиции рассмотрения сплоченности, ее структура, критерии, влияние важнейших факторов на ее формирование и некоторые другие вопросы, связанные с совместной деятельностью социальных групп [А. И. Донцов, 1975, А. С. Чернышов, 1975, Р. Х. Шакуров, 1990, Л. Т. Почебут, В. А. Чикер, 1997].

В теории и методике физической культуры исследование проблемы комплектования социальных групп и их сплоченности проводится, главным образом, в области спорта. Эти исследования выполняются, прежде всего, в различных спортивных играх.

- в баскетболе, волейболе, футболе, хоккее, водном поло, теннисе [И Р Андрушишин, 1993, Н В Поздняк, 1997, А Е Брагинский, 2001, Е Ю Девяткина, 2005 и др] Кроме того, имеются исследования в некоторых циклических видах спорта (например, в плавании, гребле) и видах, где соревновательная деятельность имеет смешанный характер (в акробатике) [Ю Г Утехина, 1993, Е В Ратушина, 1998, М А Савченко, 2002, и др], изучаются общетеоретические и методические основы сплоченности спортивного коллектива [Ю В Сысоев, 2001] Эти работы затрагивают, помимо исследования вопросов развития сплоченности, различных аспектов игрового взаимопонимания, сыгранности, лидерства, совместимости спортсменов, их индивидуальных психических особенностей, взаимодействия личности и коллектива – проблемы отбора и комплектования спортивных команд Реже встречаются исследования сплоченности спортивных пар Можно выделить исследования по формированию спортивных пар в акробатике [М А Савченко, 2002, Е В Ратушина, 1998], теннисе [Т В Корнеева, 1985] Интерес представляет исследование по фигурному катанию [Р А Сеницын, 1991]

В области общей теории танца следует отметить работы В Г Алабина, Т С Бабаджана, Т В Барышниковой, С И Бекиной, Л В Богомоловой, А Я Вагановой, Т С Лисицкой, Б Б Мануйлова, Л Н Надилова, В Н Нилова, Н Н Серебрянникова, У Сорелла, А С Фомина, Н Шитса и др Впрочем, эти исследования, в основном, осуществлялись вне связи с занятиями спортом и не преследовали цель изучения вопросов комплектования пар в спортивных бальных танцах Однако, исследований, посвященных изучению проблемы комплектования пар в спортивных бальных танцах среди детей 12-15 лет, не проводилось

Таким образом, образовалось **противоречие**, суть которого заключается в том, что, с одной стороны, существует настоятельная потребность в научном обосновании методики комплектования пар в спортивных бальных танцах среди детей 12-15 лет, с другой стороны, в спортивной практике такая методика отсутствует Актуальность настоящего исследования состоит в том, чтобы решить проблему теоретического и опытно-экспериментального обоснования методики комплектования пар среди подростков для успешных занятий спортивными танцами В соответствии с этим сформулирована тема исследования «Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12-15 лет)»

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по спортивным бальным танцам с детьми 12-15 лет

Предмет исследования – методика комплектования пар для занятий спортивными бальными танцами детей 12-15 лет

Рабочая гипотеза: предполагалось, что изучение индивидуально-психологических особенностей танцоров, совместимости и срабатываемости квалифицированных пар в спортивных бальных танцах, позволит выявить критерии их сплоченности и на этой основе даст возможность разработать методику комплектования пар детей 12-15 лет для занятий бальными танцами

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики комплектования пар в спортивных бальных танцах детей 12-15 лет

Задачи исследования.

- Установить на основе анализа специальной литературы степень разработанности проблемы комплектования танцевальных пар в бальных танцах
- Выявить индивидуально-психологические особенности срабатываемых пар в спортивных бальных танцах
- Обосновать критерии и методику комплектования пар в спортивных бальных танцах детей 12-15 лет с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей партнеров, их совместимости и срабатываемости
- Экспериментально проверить эффективность разработанной методики комплектования пар для занятий спортивными бальными танцами

Теоретико-методологическую основу исследования составляют теория человеческой деятельности [Л С Выготский, А Н Леонтьев, М С Каган], теория и классификация возрастного развития детей школьного возраста [Л С Выготский, Д Б Эльконин], теория гендера [И С Кон, А В Кирилина], научные разработки в общей, социальной, возрастной психологии и психологии спорта по проблемам сплоченности людей, срабатываемости и совместимости [Н Н Обозов, А В Петровский, Г Д Бабушкин], концепция деятельностного опосредования межличностных отношений в коллективе [А В Петровский], учение о совместной деятельности [А Л Журавлев, А В Петровский, Л И Уманский, А С Чернышев], положения теории и методики спортивной подготовки [Л П Матвеев, Ю Ф Курамшин]

Для решения поставленных задач применялись **методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной литературы, опрос (в виде беседы), педагогическое наблюдение, антропометрия (измерение длины тела), определение уровня

развития физических качеств, психологическое тестирование, экспертная оценка, самооценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Организация и этапы исследования.

Исследование проводилось в три этапа с 2003 по 2006 гг

На *первом* этапе исследования производились анализ и обобщение специальной литературы. Осуществлялось уточнение темы, направления исследования, формулировка цели, задач, объекта, предмета и рабочей гипотезы исследования. Были подобраны методы исследования и подготовлена экспериментальная база. Базой исследования являлись танцевально-спортивные клубы (ТСК) «Фортуна» (г. Белгород), а также ТСК «Баланс» (г. Владимир). Затем проводился опрос в виде беседы с тренерами и танцорами, где выявлялись важнейшие качества танцоров, учитываемые при комплектовании пар, традиционные способы комплектования танцевальных пар в возрасте 12-15 лет и главные трудности, возникающие при комплектовании пар. Далее проводился констатирующий эксперимент с декабря 2003 г. по октябрь 2004 г. В нем участвовало 40 танцевальных пар в возрасте от 10 до 22 лет. С помощью экспертной оценки тренеров эти пары были распределены на две группы (срабатываемые, $n=36$ и малосрабатываемые – $n=44$) по трем критериям: уровень конфликтности партнеров, сплоченность, успешность в соревновательной деятельности. Целью исследования было изучение спортивных пар при помощи батареи психологических тестов с точки зрения их индивидуально-психологических особенностей (свойства высшей нервной системы, черты характера, экстраверсия-интроверсия), эмоционального состояния (уровень личностной тревожности), межличностных отношений (совместимость, срабатываемость, наличие лидерских качеств). После чего производилось определение достоверности различий между группами по данным показателям и установление взаимосвязей между отдельными показателями. В результате обработки данных выявлены критерии комплектования пар и обоснована методика комплектования.

Второй этап исследования был организован с декабря 2004 г. по май 2005 г. На этом этапе был окончательно обработан материал предварительного исследования, разработаны критерии и обоснована методика комплектования пар для занятий спортивными бальными танцами. В основном эксперименте участвовало 23 пары в возрасте 12-15 лет. Контрольная (12 пар) группа была сформирована по традиционной методике, а экспериментальная (11 пар) – по разработанной методике. Целью основного эксперимента была проверка эффективности разработанной методики комплек-

тования пар в спортивных бальных танцах среди детей 12-15 лет. Содержание занятий в группах не отличались. Оно включало разучивание элементов танцевальных программ, элементов хореографии, освоение основного движущего звена в танцах ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, быстрый фокстрот – для начинающих, а для танцоров классов Е, Д, С – основные композиционные построения, закрепление и совершенствование освоенных композиций. В качестве параметров, используемых для изучения эффективности скомплектованных пар, были взяты показатели срабатываемости партнеров (длительность освоения групповых элементов, стабильность выполнения основного движущего звена техники танцев, организованность выполнения самостоятельной работы – выполнение танцев по заданию, срабатываемость по тесту «Сра-сов») и показатели факторов, влияющих на срабатываемость (психологическая атмосфера в танцевальной паре, сплоченность, желание продолжить занятия с избранным партнером, ситуативная тревожность, динамика настроения).

На *третьем* этапе (июнь 2005 г - июнь 2006 г) завершен основной педагогический эксперимент, получены и обработаны данные. Работа закончена и окончательно оформлена в виде диссертации.

Научная новизна заключается в том, что

- определены индивидуально-психологические различия между срабатываемыми и малосрабатываемыми парами, занимающимися спортивными бальными танцами, установлены корреляционные связи между отдельными показателями индивидуально-психологических особенностей в срабатываемых танцевальных парах,
- выявлены критерии совместимости и срабатываемости танцоров для составления пар в спортивных бальных танцах,
- разработана методика комплектования пар в спортивных бальных танцах детей 12-15 лет с учетом совместимости психологических особенностей партнеров

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в работе

- исследованы теоретические аспекты разработки проблемы комплектования детей 12-15 лет для занятий спортивными бальными танцами,
- получены данные, расширяющие представление об индивидуальных психологических особенностях спортсменов-танцоров, определяющих их совместимость и срабатываемость в процессе взаимодействия партнеров в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности,
- разработаны критерии совместимости партнеров для занятий бальными танцами,

– обоснованы положения методики целенаправленного комплектования пар в спортивных бальных танцах на основе теории психологической сплоченности

Практическая значимость работы состоит в разработке научно обоснованной методики комплектования спортивно-танцевальных пар на основе психологических особенностей партнеров, их совместимости и срабатываемости, а также ее апробации и внедрении в учебно-тренировочный процесс в клубах спортивного бального танца. Результаты, представленные в диссертации, могут использоваться в спортивных секциях в общеобразовательных школах, в учреждениях дополнительного образования для детей школьного возраста, а также при изучении курсов «Психология спорта», «Теория и методика физического воспитания и спорта» в высших учебных заведениях и в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре

Личный вклад автора в изучаемую проблему заключается в обобщении многолетних экспериментальных исследований, которые проводились лично автором диссертации в качестве тренера-психолога в спортивных танцевальных спортивных клубах городов Белгорода и Владимира. В результате этих экспериментов была внедрена методика комплектования пар на основе учета их индивидуально-психологических особенностей и критериев совместимости, которая в значительной мере способствует повышению спортивных показателей танцевальных пар

Основные положения, выносимые на защиту

1 Срабатываемые пары в спортивных бальных танцах существенно отличаются от малосрабатываемых по показателям свойств нервной системы, особенностям характера, уровню личностной тревожности, типичному поведению личности танцоров в ходе взаимодействия с партнером

2 Критериями совместимости партнеров для занятий спортивными бальными танцами являются длина тела танцоров, уровень проявления гибкости и координационных способностей, свойства нервной системы, уровень личностной тревожности, стремление направлять свое поведение при взаимодействии с партнером в сторону сотрудничества, сочетание партнеров по типу «лидер-ведомый», сочетание экстравертов с интровертами. На основе данных критериев возможно осуществление эффективного комплектования пар для занятий спортивными бальными танцами с помощью специально подобранной методики

3 Экспериментальная методика комплектования спортивных танцевальных пар позволяет повысить уровень совместимости и срабатываемости партнеров, улучшает

темпы освоения техники спортивных танцев, способствует росту спортивных результатов на соревнованиях

Структура и объем диссертации Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и 8 приложений. В основном тексте диссертации содержатся 15 таблиц и рисунков. Библиография включает 250 источников, в том числе 16 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

На этапе предварительного исследования проводился опрос тренеров (25 человек) и спортсменов-танцоров (20 спортивных пар в возрасте от 10 до 22 лет) г. Белгорода, Владимира в виде беседы, который был направлен на выявление особенностей традиционного подхода к комплектованию пар в спортивных бальных танцах. По итогам опроса выяснилось, значительная часть танцоров считает (78%), что для комплектования спортивных пар, прежде всего, необходимо оценивать фигуру (телосложение), «умение хорошо двигаться» и обладать хорошей физической подготовленностью. К тому же, большинство из них (82%) хотели бы, чтобы партнеры симпатизировали друг другу. Среди девушек это количество несколько больше (до 90%). Что понимается под симпатией, респонденты не смогли пояснить достаточно точно.

Более емко на вопрос ответили тренеры. Исходя из своего опыта, они указали, что имеет значение длина тела и телосложение (77% опрошенных). Кроме того, они считают необходимым иметь хорошую гибкость и координационные способности (54%), чувство ритма (68%). Что касается совместимости и срабатываемости, то большинство тренеров (97%) указали на необходимость определения данных параметров, но практически все при этом не знают, какими методиками это можно сделать, поэтому обычно полагаются на свою интуицию и практический опыт. При этом фактически 100% тренеров полагают, что сплоченность приходит сама собой в процессе длительных совместных занятий, когда партнеры постепенно привыкают друг к другу и стараются больше полагаться на мнение тренера, чем на свои эмоции и некоторые возможные несоответствия в отношениях между собой. Тренеры единодушны во мнении, что разработка и внедрение научно обоснованной методики комплектования спортивных пар была бы полезной в работе и способствовала бы экономии времени, сил, а также повышению эффективности занятий.

Главные трудности в процессе занятий танцами спортсмены видят в овладении новыми элементами танцев (73% опрошенных), финансовом обеспечении костюмов и поездок на соревнования (98%), построении взаимоотношений с партнером (56%), соблюдении тренировочного режима, наряду с учебой, отдыхом и другими занятиями (35%) Прочие трудности имеют для них меньшее значение

Тренеры на первое место ставят финансовые затруднения при организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности (95% опрошенных) Трудности в обучении они ставят на вторую позицию (74%) Что касается трудностей, возникающих во взаимоотношениях между партнерами, то они оказались на третьем месте (67%), однако, эти трудности не всегда связаны именно с взаимоотношениями, здесь включаются еще такие факторы, как травмы, заболевания, переезд на другое место жительства, появление новых увлечений, поступление в вузы и ряд других По этим причинам иногда приходится осуществлять перекомплектование пар, что вызывает порой определенные сложности Примерно 40% занимающихся стараются продолжить занятия в прежнем составе Трудности, связанные с функциональными, психологическими факторами в возрасте от 12 до 15 лет также имеют существенное значение при комплектовании пар В реальности в этом возрасте заметно обостряется проблема четкого комплектования, поскольку в более поздний период комплектование может происходить труднее и достижение необходимых результатов замедляется

При ответе на вопрос о существующей методике комплектования пар мнение танцоров и тренеров, в основном совпали Во время комплектования оцениваются соматические параметры претендентов, состояние здоровья, их пожелания работать с партнером, некоторые координационные способности, гибкость, особенно в тазобедренном суставе, умение держаться и двигаться Методика, как правило, не включает какого-либо тестирования психологических особенностей будущих партнеров По различным причинам примерно до 45% пар со временем распадается и партнеры меняются и значительное количество таких случаев приходится на подростковый возраст

Таким образом, проведенный опрос показал, что на практике существует проблема научно обоснованного подхода к совершенствованию методики комплектования пар в спортивных бальных танцах Несмотря на то, что наибольшие трудности в учебно-тренировочном процессе в спортивных бальных танцах связаны с материальным обеспечением и обучением, проблема адекватного взаимодействия, сплоченности спортивных пар занимает одно из первых мест Существующая методика комплекто-

вания пар опирается, главным образом, на педагогический опыт тренеров и далеко не всегда эффективна, поскольку на практике возникают осложнения в психологическом плане между партнерами, что снижает эффективность их совместной деятельности. Поэтому разработка и научное обоснование методики комплектования пар в спортивных бальных танцах, в особенности среди детей-подростков, является актуальной.

На предварительном этапе исследования была поставлена цель выявить особенности психических проявлений, отличающие срабатываемые танцевальные пары от малосрабатываемых. Для этого были приглашены 40 танцевальных пар в возрасте от 10 до 22 лет со стажем занятий от 5 месяцев до 8 лет. Они были распределены на две группы (срабатываемые и малосрабатываемые) по трем критериям: характер конфликтности, сплоченность пары, успешность соревновательной деятельности. Затем производилось обследование испытуемых по трем направлениям: измерение индивидуально-психологических особенностей – силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов, экстраверсия-интроверсия, черт характера, способности оценивать время (с помощью 16-факторного опросника Р. Кеттелла, теста Б.В. Вяткина, теста Айзенка, теста «Минутка»), диагностика типичного эмоционального состояния – уровня личностной тревожности (методика Спилбергера-Ханина по выявлению личностной тревожности), определение специфики межличностного поведения человека в группе людей – совместности, срабатываемости, отношения к людям, наличие лидерских стремлений (тест «Срасов», «Шкала приемлемости», методика описания поведения человека К. Томаса, методика «Лидер»). Кроме того, измерялась длина тела танцоров, уровень проявления гибкости и координационных способностей. В результате данного обследования были выявлены типичные различия между группами по ряду показателей (Табл. 1).

По силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов практически нет различий, но по уровню уравновешенности различия между группами оказались статистически достоверными ($p < 0,05$).

Уровень личностной тревожности у срабатываемых пар достоверно ниже, чем у малосрабатываемых ($p < 0,05$), что означает их большую сдержанность, взвешенность и спокойствие в поведении во время тренировок и соревнований, которые благоприятно сказываются на их спортивных достижениях.

По способам взаимодействия в паре между танцевальными парами двух групп фактически одинаковые показатели в таких типах поведения как «соревнование», «компромисс», «избегание конфликтов», «приспособление». Вместе с тем, срабаты-

ваемые пары значительно отличаются от малосрабатываемых нацеленностью на стабильное результативное взаимодействие в виде «сотрудничества»

Обнаружено также, что между срабатываемыми и малосрабатываемыми имеются достоверные различия по уровню проявления экстраверсии, интроверсии, нейротизма. В группе малосрабатываемых все данные показатели гораздо выше, чем у срабатываемых. У срабатываемых – наоборот – только экстраверсия выражена достаточно заметно, но меньше выражена интроверсия, а нейротизм находится на низком уровне. Эти данные свидетельствуют о том, что в для сплоченности в танцевальной паре необходимо включать партнеров, которые имеют умеренные показатели свойств высшей нервной деятельности, причем большое значение имеет гармоничность, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, умеренная открытость в общении с людьми, сочетающаяся с некоторой сдержанностью в общении.

Таблица 1

Индивидуально-психологические особенности танцоров-бальников ($\bar{X} \pm m$)

№ п/п	Исследуемые показатели (в баллах)	Срабатываемые пары (n=36)	Малосрабатываемые пары (n=44)	p
1	Свойства нервных процессов – сила	44,6 ± 1,30	40,2 ± 1,21	>0,05
	– подвижность	43,3 ± 1,26	38,7 ± 1,34	>0,05
	– уравновешенность	41,2 ± 1,58	33,4 ± 2,73	<0,05
2	Уровень тревожности личности	34,5 ± 2,61	39,8 ± 1,84	<0,05
3	Тип поведения – соревнование	20,7 ± 1,69	21,3 ± 1,15	>0,05
	– сотрудничество	24,2 ± 2,14	19,5 ± 1,18	<0,05
	– компромисс	23,8 ± 1,56	22,7 ± 1,75	>0,05
	– избегание конфликта	24,9 ± 1,12	23,3 ± 1,26	>0,05
	– приспособление	23,5 ± 1,24	22,8 ± 1,46	>0,05
4	Выраженность открытости и уравновешенности – экстраверсия	8,6 ± 1,16	10,5 ± 1,27	<0,05
	– интроверсия	6,6 ± 1,72	10,0 ± 1,15	<0,05
	– нейротизм	4,8 ± 1,18	8,7 ± 1,47	<0,05

Для срабатываемых пар типичен большой процент сходства по показателям свойств нервной системы. Наиболее распространенным является адекватное сочетание средних показателей силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

Характер выявленных сочетаний, по мнению специалистов, связанный с определенной выраженностью свойств нервной системы, проявляется в различных направлениях деятельности человека и во взаимоотношениях с людьми [Р С Немов, 1995]

Выявленные в срабатываемых парах композиционные структуры по показателям нервных процессов позволяют предположить, что при комплектовании танцевальных пар сочетание партнеров, обладающих схожими показателями нервных процессов, будет являться оптимальным. При этом, прежде всего, наиболее благоприятным для совместной деятельности будет сочетание средних показателей по силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

По признаку «экстраверсия-интроверсия», с точки зрения человеческого взаимодействия, существует две основные точки зрения. Рассматриваются гетерогенные (неоднородные по составу) и гомогенные (однородные) сочетания партнеров. По нашим данным, наиболее благоприятным является гетерогенное сочетание партнеров-танцоров по типу «экстраверт-интроверт».

Указанный факт согласовывается с типичным сочетанием партнеров по признаку лидерства. При рассмотрении ролевых положений для срабатываемых пар наиболее характерно наличие одного лидера - сочетание «лидер-ведомый» (73%) и практически не встречается сочетание «лидер-лидер». В малосрабатываемых парах чаще встречается гомогенное сочетание «лидер-лидер» (46,1%), «лидер-ведомый» (11,3%), «ведомый-лидер» (10%), «ведомый-ведомый» (32,6 %).

Дальнейшие исследования показали, что танцоры срабатываемых пар обладают специфическим комплексом индивидуально-психологических особенностей, определяющих психологическую совместимость партнеров средними показателями нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность), умеренным и низким уровнями личностной тревожности, хорошим самоконтролем, уверенностью в себе, эмоциональной стабильностью, склонностью к сотрудничеству.

Наиболее важными характерными структурами выявленных личностных особенностей для срабатываемых пар оказались: 1) длина тела партнеров - сочетание высокого партнера с более низкой по росту партнершей, 2) по свойствам нервных процессов – сочетание средних уровней силы, подвижности, уравновешенности нервных процессов, 3) по направленности на общительность – сочетание средних показателей экстраверсии-интроверсии и низких показателей нейротизма, 4) по типу поведения с людьми – сотрудничество, 5) по показателям личностной тревожности – сочетания умеренных и

низких показателей личностной тревожности, 6) по признакам «экстраверсия-интроверсия» – сочетания в паре по типу «экстраверт-интроверт», 7) по сочетанию ролевых положений – «лидер-ведомый», 8) по восприятию временных интервалов – расхождение при оценке временных интервалов, составляющее в пределах 1,45 с

Для выявления уровня срабатываемости в танцевально-спортивных парах нами было проведено исследование, в котором приняли участие те же спортсмен-бальники, на которых исследовалась совместимость пар. Показателями срабатываемости танцевальных дуэтов были 1) стабильность выполнения танцевальных элементов (выявлялся процент удачно выполненных танцевальных элементов из общего числа), 2) длительность освоения новых элементов (элемент считался освоенным при условии, что треть подходов из общего числа выполнена удачно), 3) срабатываемость с партнером по тесту «Срасов». В результате обследования выяснилось, что для срабатываемых пар, по сравнению с малосрабатываемыми, характерны высокая стабильность выполнения парных элементов ($p < 0,05$), более быстрое освоение основного движущего звена ($p < 0,05$), высокие оценки по шкале «срабатываемость» ($p < 0,01$)

В исследовании на предварительном этапе также выяснилось, что у срабатываемых пар лучше психологическая атмосфера, выше сплоченность, ниже уровень ситуативной тревожности (до и после занятия танцами), оптимистичнее настроение, более спокойная реакция на замечания партнера, адекватнее совместимость с партнером и реже происходят конфликтные ситуации, чем у малосрабатываемых

Для понимания значения отдельных параметров сплоченности, выявления критериев комплектования спортивных танцевальных пар, определения тенденций в совокупности индивидуально-психологических особенностей танцоров производилось выявление корреляционных связей между индивидуальными особенностями личности танцоров, с одной стороны, и показателями срабатываемости пар, а также факторами, влияющими на срабатываемость – с другой. Например, обнаружилась связь между стабильностью выполнения основного движущего звена техники танца с подвижностью ($r = 0,51$), силой ($r = 0,66$) и особенно уравновешенностью нервных процессов ($r = 0,68$). В то же время освоение техники танцевальных упражнений имеет отрицательную зависимость с силой ($r = -0,42$) и подвижностью нервных процессов ($r = -0,35$). Это показывает, что в обучении в большей мере необходим неторопливый и вдумчивый подход

Корреляционный анализ показал также наличие связи между подвижностью нервных процессов и психологической атмосферой в паре ($r=0,54$), сплоченностью пары ($r=0,58$), совместимостью с партнером ($r= 0,61$), уравновешенностью нервных процессов и психологической атмосферой ($r= 0,77$), совместимостью в паре ($r= 0,52$), динамикой настроения ($r= 0,38$)

В результате предварительного исследования были установлены особенности традиционной методики комплектования спортивных танцевальных пар, изучены отличительные особенности срабатываемых и малосрабатываемых пар по ряду показателей, определены взаимосвязи между параметрами совместимости, срабатываемости и факторами влияющими на срабатываемость танцевальных пар. Полученные данные послужили фактической основой для дальнейшей разработки методики комплектования пар для занятий спортивными бальными танцами

Далее на основе результатов констатирующего исследования осуществлялась разработка критериев, теоретических положений и содержания методики комплектования пар среди детей 12-15 лет для занятий спортивными бальными танцами. Теоретической основой при разработке методики служили теория человеческой деятельности, теория возрастного развития детей, теория гендера, концепция деятельностного опосредования межличностных отношений, учение о совместной человеческой деятельности, положения психологии и психологии спорта о сплоченности в совместной деятельности разных социальных групп, а также положения теории и методики спортивной подготовки [Г Д Бабушкин, Л С Выготский, И С Кон, А В Кирилина, Ю Ф Курамшин, А Н Леонтьев, Л П Матвеев, Н Н Обозов, Л И Уманский и др.]

На основе проведенных исследований на предварительном этапе в качестве важнейших критериев комплектования спортивных танцевальных пар представлены соматические параметры танцоров (длина тела, масса, телосложение), показатели физической подготовленности (гибкость в тазобедренном суставе, координационные способности), свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов), направленность личности на сотрудничество во взаимодействии с партнером, уровень личностной тревожности, сочетание в паре типа «экстраверт-интроверт», сочетание в паре типа «лидер-ведомый»

В соответствии с данными критериями разрабатывалась методика комплектования подростков для занятий спортивными бальными танцами. В нее, в частности, включались для оценки соматических параметров – измерение длины тела, для оценки

физической подготовленности – упражнение на гибкость (наклон вперед из положения стоя) и челночный бег 3x10 м для оценки координационных способностей, тест Б.А. Вяткина для оценки свойств высшей нервной системы, тест Айзенка для оценки экстраверсии-интроверсии и нейротизма, тест на определение личностной тревожности Спилбергер-Ханина, тест описания поведения личности К. Томаса, тест «Срасов» для оценки уровня проявления совместимости

Методика согласуется с выявленными критериями, достаточно разносторонне охватывает различные структуры подростков как биологического, так и психологического направления, что в целом должно обеспечивать эффективность не только непосредственного комплектования танцевальной пары, но и их спортивных достижений

В предлагаемой методике комплектования имеется определенная последовательность (рис 1)



Рис 1 Последовательность методики комплектования пар в спортивных бальных танцах с детьми 12-15 лет

Логика этой последовательности представляют 4 этапа, которые основываются на постепенном выявлении параметров, обусловленных биологическими факторами, а затем психическими и социальными. В заключении методики определяется параметр, отражающий совместимость партнеров, поскольку еще рано определять сработанность и тем более сплоченность пары.

Для проверки эффективности разработанной методики комплектования спортивных бальных пар был организован основной педагогический эксперимент. Пары контрольной группы формировались по традиционной методике комплектования танцоров, а экспериментальной – по разработанной методике. Во время эксперимента при обследовании уровня развития физических качеств танцоров в обеих группах статистических различий не наблюдалось. Методика и содержание учебно-тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах не отличались. На занятиях в соответствии с планом танцоры разучивали основное движущее звено танцев из европейской и латиноамериканской программ, отдельные элементы этих танцев, осваивали фрагменты хореографической подготовки, занимались развитием гибкости и координационных способностей. В качестве основных средств применялись танцевальные движения, общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения в парах.

В качестве показателей, используемых для изучения эффективности деятельности скомплектованных пар были избраны:

1) для проверки сработываемости партнеров: а) длительность освоения групповых элементов (элемент считался освоенным при 50 % удачном выполнении, фиксировалось число занятий, затрачиваемых на освоение основного движущего звена), б) стабильность выполнения основного движущего звена (фиксировался процент удачно выполненных элементов из общего числа подходов), в) организованность при самостоятельной совместной работе (выполнение задания «Танец на выбор» - выявлялся процент удачно исполненных танцев), г) сработываемость (по тесту «Срасов»),

2) для изучения факторов, влияющих на сработываемость партнеров в парах: а) психологическая атмосфера в паре (изучалась ежемесячно), б) сплоченность пары (изучалась ежемесячно), в) желание тренироваться с данным партнером (до и после эксперимента), г) ситуативная тревожность (до и после совместной работы), д) настроение (до и после совместной работы),

По окончании эксперимента оказалось, что экспериментальные пары быстрее осваивают комплексы танцевальных движений, затрачивая в среднем 5 занятий, а

контрольные – до 8 занятий, что свидетельствует о достоверных различиях ($p < 0,05$) При этом, стабильность выполнения освоенных элементов в экспериментальной группе выше почти в два раза, чем в контрольной (табл 2)

Организованность при самостоятельной работе (при выполнении танцев на выбор) в парах разных групп имеет несколько меньше разницу, чем в других показателях срабатываемости Однако, между группами все же выявлены достоверные различия и по этому показателю в конце эксперимента Наиболее важный показатель – срабатываемость партнеров являлся параметром, подводящим своеобразный итог эксперимента Он достаточно четко показывает тенденцию динамики совместных действий и степени их согласованности между партнерами Среднее значение срабатываемости в экспериментальных парах более, чем в два раза оказалось выше, чем в контрольных

Таблица 2

Сравнение показателей срабатываемости в танцевальных парах после завершения педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

N п/п	Показатели срабатываемости	Экспериментальная группа (n=22)	Контрольная группа (n=24)	P
1	Освоение основного движущего звена в каждом танце (количество занятий)	$5,1 \pm 0,93$	$8,5 \pm 1,25$	$<0,05$
2	Срабатываемость с партнером (баллы)	$8,1 \pm 0,29$	$3,9 \pm 0,24$	$<0,05$

В контрольной группе в результате эксперимента тоже произошли изменения показателей срабатываемости Причем в начале эксперимента в контрольной группе, по сравнению с экспериментальной, даже несколько выше были два показателя – стабильность выполнения основного движущего звена и сама срабатываемость, хотя достоверных различий между группами не было По окончании эксперимента фактически все результаты срабатываемости в контрольной группе улучшились, но достоверные различия между показателями срабатываемости внутри контрольной группы обнаружены только по двум параметрам – стабильности выполнения основного движущего звена техники танца и организованности самостоятельной работы Показатель срабатываемости по тесту «Срасов» улучшился незначительно

Полученные результаты были подтверждены факторами, косвенно отражающими срабатываемость в танцевальных парах Было выявлено, что после эксперимен-

та между группами имеются достоверные различия ($p < 0,05$) по ряду показателей. В экспериментальных парах заметнее улучшилась психологическая атмосфера, настроение партнеров, выросло желание продолжать систематические занятия в установленном составе, понизился уровень тревожности и увеличился уровень сплоченности при взаимодействии партнеров.

В экспериментальных парах, где применялась разработанная методика комплектования пар, занятия проходили в более спокойной рабочей обстановке и результаты достигались значительно легче, чем в контрольной группе. В 15 соревнованиях танцевальные пары экспериментальной группы 10 раз занимали призовые места, а пары контрольной группы только 3 раза.

Полученные экспериментальные данные подтвердили рабочую гипотезу и фактически показали эффективность и целесообразность применения разработанной методики комплектования пар среди детей 12-15 лет для систематических занятий спортивными бальными танцами.

Выводы

1 Анализ и обобщение специальной литературы позволили установить, что в теории танца существует биологическое и социокультурное научное направление и множество подходов к изучению танцев. Среди них не сложилось концепции, рассматривающей танец с позиции представления о сплоченности людей в совместной деятельности. В теории спортивной подготовки проблема сплоченности и комплектования исследовалась преимущественно на примере спортивных игр, циклических видов спорта и реже в парных видах спорта. Работ, посвященных обоснованию методики комплектования пар для занятий спортивными бальными танцами среди детей 12-15 лет не обнаружено.

2 Исследование индивидуально-психологических особенностей срабатываемых пар в спортивных бальных танцах позволило определить, что наиболее характерными из них являются особенности свойств высшей нервной системы, типичное эмоциональное состояние, тип поведения с партнером. Отличительными особенностями срабатываемых пар является композиционное построение по свойствам нервных процессов – сочетание средних уровней силы, подвижности, уравновешенности нервных процессов, по направленности на общительность – сочетание средних показателей экс-

траверсии-интроверсии и низких показателей нейротизма, по типу поведения с людьми – сотрудничество, по показателям личностной тревожности – различные сочетания умеренных и низких показателей личностной тревожности, по признакам «экстраверсия-интроверсия» – сочетания в паре экстраверт-интроверт, по сочетанию ролевых положений – лидер-ведомый, по восприятию временных интервалов – расхождение при оценке временных интервалов, в среднем составляет 1,45 сек

3 Выявлены основные критерии для комплектования пар в спортивных балльных танцах – соматические параметры танцоров (длина тела, масса, телосложение), показатели физической подготовленности (гибкость в тазобедренном суставе, координационные способности), свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов), уровень экстравертированности-интравертированности, нейротизма, направленность личности на сотрудничество во взаимодействии с партнером, уровень личностной тревожности, сочетание в паре типа «экстраверт-интроверт», сочетание в паре типа «лидер-ведомый»

4 В соответствии с выявленными критериями обоснована и разработана методика комплектования пар для занятий спортивными балльными танцами, включающая для оценки соматических параметров – измерение длины тела, для оценки физической подготовленности – упражнение на определение гибкости - наклон вперед из положения стоя, упражнение на определение координационных способностей – челночный бег 3х10 м, тест Б А Вяткина для оценки основных свойств высшей нервной системы, тест Айзенка для оценки экстраверсии-интроверсии, нейротизма, тест описания поведения личности К Томаса для оценки стремления к сотрудничеству, тест на определение личностной тревожности Спилбергера-Ханина, тест «Лидер» для оценки уровня лидерских стремлений

5 В результате педагогического эксперимента определена эффективность разработанной методики комплектования пар для занятий спортивными балльными танцами с детьми 12-15 лет У срабатываемых пар выше, чем у малосрабатываемых (при $p < 0,05$), оказались показатели быстроты освоения новых технических элементов танцев, уровня срабатываемости танцевальных пар, а также стабильности владения техникой движений, организованности самостоятельного выполнения заданий

Практические рекомендации

При комплектовании пар в спортивных балльных танцах следует учитывать показатели, отражающие соматические характеристики (длина тела, масса тела, тело-

сложение), физические качества (гибкость, координационные способности), индивидуально-психологические особенности личности танцоров (силу, уравновешенность, подвижность нервных процессов, экстраверсию-интроверсию, нейротизм), уровень личностной тревожности и стремление к проявлению лидерства во взаимоотношениях с людьми

2 Для повышения эффективности занятий спортивными бальными танцами среди детей 12-15 лет рекомендуется применять методику комплектования смешанных спортивных пар, включающую измерение длины тела танцоров, упражнение на гибкость - наклон вперед из положения стоя, упражнение на определение координационных способностей – челночный бег 3x10 м, тест Б А Вяткина для оценки свойств высшей нервной системы, тест Айзенка для оценки экстраверсии-интроверсии, нейротизма, тест описания поведения личности К Томаса для оценки намерений сотрудничества во взаимодействии с партнером, тест на определение личностной тревожности Спилбергера-Ханина, тест «Лидер» для оценки уровня лидерских стремлений

3 Помимо предложенной методики комплектования спортивных танцевальных пар, следует учитывать также возрастные и половые особенности подростков особенности их физического развития, двигательной подготовленности

4 Разработанную методику комплектования пар в спортивных бальных танцах можно использовать для проведения психолого-педагогического контроля за танцорами как в предлагаемом комплексе, так и частично для обследования отдельных параметров спортсменов

5 Показатели, полученные при обследовании спортсменов-танцоров во время их комплектования в пары, можно использовать для целенаправленной коррекции учебно-тренировочного процесса по спортивным бальным танцам в направлении развития совместимости и срабатываемости спортсменов

6 При комплектовании танцевальных пар рекомендуется составлять их так, чтобы в них сочетались партнеры по типу «экстраверт-интроверт», «лидер-ведомый» Подобные сочетания будут способствовать более быстрому развитию срабатываемости и сплоченности танцевальных пар и более эффективной тренировочной и соревновательной деятельности танцоров

7 Для систематического контроля за динамикой психологической совместимости и срабатываемости рекомендуется также оценивать уровень изменения тревожности, активности, самочувствия, настроения и в целом – эмоционального состояния

спортсменов до и после проведения тренировочных занятий с помощью теста «Ситуативная тревожность» и методики «САН» (оценка самочувствия, активности, настроения) При ухудшении данных показателей следует глубже исследовать психическое состояние спортсменов

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Публикации в реферируемых журналах и изданиях списка ВАК

1 Жаворонкова И А Принципы групповой сплоченности людей в социально значимой деятельности / И А Жаворонкова, А С Некрасов, Ф И Собынин // Фундаментальные и прикладные исследования Вестник Белгородского университета потребительской кооперации – Белгород, БелУПК, 2006 С 223-225

2 Жаворонкова И А Танцевально-двигательная терапия / И А Жаворонкова, А С Некрасов // Успехи современного естествознания научно-теоретический журнал – М, 2005, №5 С 20-23

Статьи и материалы докладов

3 Жаворонкова И А Психо-коммуникативные особенности танца / И А Жаворонкова, А С Некрасов // Философия в XXI веке Международный сборник научных трудов / Под общей ред проф О И Кирикова - Выпуск 3 - Воронеж Воронежский госпедуниверситет, 2004 С 154-156

4 Жаворонкова И А Совершенствование толерантности как коммуникативного качества психологической подготовленности спортсменов в условиях конкурсов по спортивным бальным танцам / И А Жаворонкова // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях Сб науч -метод трудов - Белгород, БГТУ – 2004 С 182-186

5 Жаворонкова И А Теории происхождения танца как социокультурного явления / И А Жаворонкова // Общество Личность Культура Сборник научных трудов Вып 2, СПб -Белгород, 2004 С 41-44

6 Жаворонкова И А Совершенствование толерантных отношений в танцевальном спорте / И А Жаворонкова // Духовное возрождение Вып XXI - Белгород, 2005 С 20-25

7 Жаворонкова И А Проблемы оздоровления детей и учащейся молодежи в системе физкультурного образования Белгородской области / И А Жаворонкова, А С Некрасов, В А Малахов, Ф И Собынин // Образование и здоровье Материалы региональной научно-практической конференции Белгород БелГУ, 2006 С 8-11

8 Жаворонкова И А Специфика бальных танцев как совместной спортивной деятельности / И А Жаворонкова // Общество Личность Культура Сборник научных трудов Вып 5 , СПб -Белгород, 2006 С 41-44

9 Жаворонкова И А Методика комплектования пар на основе учета индивидуально-психологических особенностей / И А Жаворонкова// Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни Материалы III Всероссийской научно-практической конференции – Тамбов, ТГУ, 2006 С 72-78

10 Жаворонкова И А Сочетание индивидуально-психологических особенностей партнеров в танцевальных дуэтах / И А Жаворонкова// Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни Материалы III Всероссийской научно-практической конференции – Тамбов, ТГУ, 2006 С 79-85

11 Жаворонкова И А Психологические особенности понятия совместимости / И А Жаворонкова// Философия поверх барьеров планетарное мышление и глобализация XXI века Материалы международной конференции молодых ученых, аспирантов и студентов – Белгород, БелГУ, 2006 С 25-28