

Секция «Психология»

Спортивные бальные танцы как метод коррекции тревожности у подростков

Лысакова Анастасия Николаевна

Студент

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, гуманитарный институт, Щелково, Россия

E-mail: lyssakov@mail.ru

Спортивные бальные танцы как метод коррекции тревожности у подростков

Лысакова Анастасия Николаевна[1], студентка 3 курса

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Москва, Россия

Введение

В настоящее время в России большой популярностью пользуется танцевальный спорт, поэтому необходимо выявить особенности его влияния на личность танцора.

Гипотеза данной работы состоит в следующем: регулярные занятия спортивными танцами (по европейской и латиноамериканской программе) являются методом коррекции тревожности у подростков 13-14 лет.

На предварительном этапе исследования были отобраны 10 подростков (4 мальчика и 6 девочек), которые не занимались никакими видами познавательной деятельности, кроме учебы в школе, и имеющие высокие показатели тревожности. На основном этапе исследования подростки становились членами танцевально-спортивного клуба, в течение 3 месяцев осуществлялся их психологический мониторинг.

Методика

В ходе исследования использовались следующие методы: подростковый вариант методики Кеттела (HSPQ), тест реактивной тревоги Спилбергера, а также использовались методы наблюдения, беседы. Применялись коэффициент корреляции Пирсона, критерий Вилкоксона.

Результаты

По данным методики Кеттела зафиксирована тенденция снижения тревожности. Тревожность (шкала O) стабильно нормализовалась у 80% испытуемых, что положительно коррелирует с данными по тесту Спилбергера ($r=0,85$). 2 девочки демонстрировали колебания тревожности накануне турниров. Все подростки отмечали существенные изменения в коммуникативной, эмоционально-волевой, ценностно-смысловой сферах личности. В ходе подготовки танцевальных программ подростки учатся правилам партнерских отношений, формируют стратегии выхода из конфликтных ситуаций, учатся взаимодействовать с тренерами и соклубниками, преодолевают эмоциональное напряжение за счет приемов саморегуляции, выстраивают планы долгосрочного и краткосрочного характера, поскольку существует календарь турниров и сборов.

Выводы

Танцевальный спорт развивает у подростков способность к продуктивному общению со взрослыми и сверстниками, повышает уверенность в себе, формирует навыки самоорганизации времени жизни.

Достигнуты надежные результаты по нормализации тревожности ($p \leq 0,05$), следовательно, спортивные бальные танцы могут рассматриваться как метод коррекции высокотревожных подростков.

Литература

1. Москвин В.А. Проблема связи латеральных профилей с индивидуальными различиями человека (в дифференциальной психофизиологии). Автореф. дисс. ... док. псих. наук. Уфа, 2002. - 50 с.
2. _____
3. 2. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. Учебное пособие. Академический проект. М., 2005

Слова благодарности

Автор выражает признательность профессору, д.псих.н. Москвину В.А. за помощь в подготовке тезисов.