

МРНТИ 18.49.07

*Е.С. Моисеев¹**¹Казахская национальная академия хореографии
(Астана, Казахстан)*

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ЧАСТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ БАЛЬНОГО ТАНЦА К КОНКУРСАМ

Аннотация

В данной статье рассмотрены понятия стресса, стрессоустойчивости исполнителей спортивных балльных танцев в конкурсных условиях. Предпринята попытка авторского осмысления стрессоров. Выявлена значимость психоэмоциональной подготовки исполнителей спортивного балльного танца к конкурсной деятельности.

Ключевые слова: *стресс, спортивные балльные танцы, психоэмоциональная подготовка, эмоции, конкурс.*

*Е.С. Моисеев¹**¹Қазақ ұлттық хореография академиясы
(Астана, Қазақстан)*

СТРЕСС ТҰРАҚТЫЛЫҒЫ БАЛ БИІН ОРЫНДАУШЫЛАРДЫҢ КОНКУРСТАРҒА ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ БІР БӨЛІГІ РЕТІНДЕ

Аннотация

Бұл мақалада конкурстық жағдайда спорттық бал билерін орындаушылардың стресс, күйзеліске төзімділігі ұғымдары қарастырылған. Стрессорларды авторлық ұғынуға әрекет жасалған. Спорттық бал биін орындаушыларды конкурстық қызметке психоэмоционалдық даярлаудың маңыздылығы анықталған.

Түйін сөздер: *стресс, спорттық бал билері, психоэмоционалдық дайындық, эмоциялар, конкурс.*

E.S. Moiseev¹

*¹Kazakh national academy of choreography
(Astana, Kazakhstan)*

STRESS STABILITY AS A PART OF PSYCHOEMOTICAL TRAINING OF BALL ROOM DANCERS TO COMPETITIONS

Annotation

In this article, the concepts of stress, stress-resistance of ballroom dancers in competitive conditions are considered. An attempt of author's comprehension of stressors has been undertaken. The importance of psychoemotional training of ballroom dancers to competitive activities has been revealed.

Key words: *stress, psychoemotional, preparations, emotions, competition.*

Конкурсная деятельность относится к одному из самых напряженных в психоэмоциональном отношении видов профессиональной деятельности и приравнивается к группе профессий, связанных с присутствием большого числа стрессовых факторов. Сама природа спортивного труда основана на повышенной эмоциогенности, но при переведении в плоскость соревнований психоэмоциональная напряженность достигает своего пика и выражается стрессом.

Западные психологи вкладывают в понятие эмоционального стресса либо первичные эмоциональные реакции, возникающие под сильным психологическим воздействием [1, с.315], либо симптомы эмоционально-психологического характера, зарождающиеся вследствие физиологических изменений [2, с.155]. Широкое толкование понятия «стресс» во многом пересекается с понятием «эмоция». В действительности же стресс – это высокая степень интенсивности эмоции, но не сама эмоция. Мы разделяем мнение Л.В. Куликова [3, с.28] о том, что определение «эмоциональный» не имеет смысла добавлять к таким психическим проявлениям, как «напряжение» и «стресс», поскольку эти явления не бывают внеэмоциональными. Мы убеждены, что стрессоустойчивость (нервно-психическая устойчивость) – часть психоэмоциональной подготовки танцора, так как стресс – это

Стресс, по нашему мнению, представляет собой высокую степень эмоционального напряжения, и поэтому устойчивость к нему, по сути, является частью психоэмоциональной подготовки. Если психоэмоциональная подготовка подразумевает устойчивость ко всем негативным факторам влияния любого уровня эмоциогенности, то стрессоустойчивость – понятие, характеризующее устойчивость к негативным факторам высокого уровня эмоциогенности

Н.С. Ахтанова, анализируя конкурсную деятельность танцо-

ров, выделяет следующие типы влияний на их эмоциональные состояния – психоэмоциональная деятельность напряженного характера, сопряженная с интенсивностью физической нагрузки;

- завышение нормы контингента, с которым сопряжено выполнение танца;- высокий уровень ответственности за выполняемые функции, т.е. совершение деятельности в условиях жесткого внутреннего и внешнего надзора;

- неблагоприятная психологическая атмосфера конкурсной деятельности, для которой свойственна вертикальная («судьи-участники») и горизонтальная («конкурсант-конкурсант») скрытая или явная конфликтность [4, с.10].

Мы также предприняли попытку авторского осмысления стрессоров в конкурсной деятельности танцевальных пар, переключаясь с перечисленными выше особенностями.

В первую группу предлагаем определить стрессоры, связанные с условиями совершения конкурсной деятельности. Это необходимость демонстрации отсутствия напряженности в движениях, выполнение профессиональной функции «на виду» у компетентных лиц и зрителей, работа под нестандартным для репетиций и плановых неконкурсных выступлений жестким контролем (в условиях профессиональной оценки), непривычность пространственного окружения и временных рамок.

Во вторую группу отнесем стрессоры, причины которых являются личностными. Это недостаток знаний конкурсанта о психологии, недостаток времени, когнитивный диссонанс, отсутствие полного объема знаний по условиям и требованиям конкурса, ошибочный выбор профессии, неправильно построенное общение с партнером в паре, с конкурентами, преподавателями, администрацией конкурса, «эмоциональное выгорание» на работе и повышенное чувство ответственности за результаты деятельности.

К третьей группе причислим стрессоры, имеющие отношение к танцуру: слабая успеваемость, недостаток дисциплины, отсутствие мотивации деятельности.

В четвертой группе – стрессоры, возникающие в общении с коллегами. К ним отнесены конфликты из-за дачи негативных оценок деятельности и личностных качеств, немотивированные конфликты (несовместимость на психофизиологическом уровне, психологическая неприязнь и проч.), напряженность из-за формирования группировок среди конкурсантов, ощущение одиночества из-за личностной замкнутости или позиции «крайнего» в конкурсе, конфликты из-за противоречий в технологии исполнения танца.

Мы разделяем позицию о том, что конкурсанты выполняют деятельность под воздействием факторов фрустрирующего и провоци-

рующего стрессы характера, оказывающих негативное влияние на их способность к психологической адаптации. Поэтому комплекс всех этих факторов на полном основании может быть назван группой факторов риска психической дезадаптации. Одна из самых негативных сторон этих факторов риска – их способность приводить к соматическим и нервно-психическим заболеваниям в условиях длительного воздействия на танцора при частых участиях в конкурсах, а так же низкого уровня защиты и приспособляемости

Степень стрессогенности деятельности спортивных балльных танцев зависит от меры и числа трудностей, возникающих в ходе решения профессиональных задач. То, насколько успешно танцор преодолевает эти трудности, обусловлено его личностными чертами и индивидуальными хореографическими навыками, связанными с уровнем его профессионального мастерства. Сложности оказывают положительное влияние на танцоров высокого уровня профессионализма и отрицательное на деятельность танцоров низкой профессиональной квалификации. Результаты исследований российского ученого А.А. Рудакова показали, что спортсменам высокой профессиональной квалификации по сравнению со спортсменами низкой квалификации свойственен меньший уровень стресса. А у спортсменов с невысокой степенью стрессоустойчивости часто встречается более сильная выраженность таких индикаторов стресса, как склонность к депрессиям, застенчивость,

В заключении можно отметить, что проблема психоэмоционального состояния конкурсанта – следствие функциональной неоднозначности влияния эмоциональных переживаний на адекватность поведения человека и продуктивность его деятельности. Многие обыденные представления о влиянии эмоций на профессиональную деятельность танцора не совпадают с научными результатами исследований в этой области. Поэтому психоэмоциональная подготовка учащихся спортивных балльных танцев к конкурсу должна начинаться с изучения психоэмоциональных особенностей учащихся и продолжаться их учетом в педагогическом процессе.

Литература:

1. Колман А.М. Словарь по психологии/ Пер. с англ. И.С. Лавреновой. – Москва: Гуманитарные исследования, 2010. – 409 с.
2. Тотис Ф. Психофизиология: Интегративный подход. 2-е издание. Пер. с англ. М.А. Хохловой. – СПб.: Питер, 2011. – 199 с.
3. Куликов Л.В. *Психология настроения*. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. – 356 с.
4. ков Л.В. Психология на
5. Ахтанова Н.С. Психофизиологические проблемы участия в конкурсной деятельности спортивных танцевальных пар // Теория и практика

прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №2. – С.9-12 Соковикова Н.В. Психологические условия оптимизации развития специальных танцевальных способностей. Диссертация кандидата психологических наук. – Новосибирск, 2003. – 206 с.

6. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте. Монография. – Красноярск, 2011. – 201 с.

References:

1. Kolman A.M. *Slovar' po psihologii/* Per. s angl. I.S. Lavrenovoj. – Moskva:Gumanitarnye issledovanija, **2010**. – 409 s. (*In Russ.*)

2. Totis F. *Psihofiziologija: Integrativnyj podhod*. 2-e izdanie. Per. s angl. M.A. Hohlovoj. – Spb.: Piter, **2011**. – 199 s. (*In Russ.*)

3. Kulikov L.V. *Psihologija nastroenija*. – SPb.: Izd-vo SPbGU, **1997**. – 356 s. (*In Russ.*)

4. Ahtanova N.S. Psihofiziologicheskie problemy uchastija v konkursnoj dejatel'nosti sportivnyh tanceval'nyh par // Teorija i praktika prikladnyh i jekstremal'nyh vidov sporta. – 2013. – №2. – С.9-12 (In Russ.)

5. Sokovikova N.V. *Psihologicheskie uslovija optimizacii razvitija special'nyh tanceval'nyh sposobnostej*. Dissertacija kandidata psihologicheskikh nauk. – Novosibirsk, **2003**. – 206 s. (*In Russ.*)

6. Rudakov A.L. *Stress, stressoustojchivost' i sanogennaja refleksija v sporte*. Monografija. – Krasnojarsk, **2011**. – 201 s. (*In Russ.*)