

**ISSN 2523-4684**  
**e-ISSN 2791-1241**

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ХОРЕОГРАФИЯ АКАДЕМИЯСЫ  
KAZAKH NATIONAL ACADEMY OF CHOREOGRAPHY  
КАЗАХСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
ХОРЕОГРАФИИ

Ғылыми  
журналы

scientific  
journal

научный  
журнал

# ARTS ACADEMY

---

**4 (4) 2022**

Желтоқсан 2022  
Desember 2022  
Декабрь 2022

---

2022 жылдың наурыз  
айынан шыға бастады  
published since March 2022  
издается с марта 2022 года

жылына 4 рет шығады  
published 4 times a year  
выходит 4 раза в год

Астана қаласы  
Астана city  
город Астана

### **Редакциялық алқаның төрағасы**

**Асылмұратова А.А.** - Қазақ ұлттық хореография академиясының ректоры, Ресей Федерациясының Халық әртісі, Ресей Федерациясы Мемлекеттік сыйлығының лауреаты.

### **Редакциялық алқаның төрағасының орынбасары**

**Нүсіпжанова Б. Н.** - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген қайраткері.

### **Бас редактор**

**Толысбаева Ж.Ж.** - филология ғылымдарының докторы, профессор.

### **Редакциялық алқа**

**Кульбекова А.К.** - педагогика ғылымдарының докторы, профессор (Қазақстан);

**Сайтова Г.Ю.** - өнертану кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген әртісі (Қазақстан);

**Ізім Т.О.** - өнертану кандидаты, профессор, ҚазССР-ның еңбек сіңірген әртісі (Қазақстан);

**Жумасейтова Г.Т.** - өнертану кандидаты, профессор (Қазақстан);

**Казашка В.** - PhD, қауымдастырылған профессор (Болгария);

**Вейзанс Э.** - PhD (Латвия);

**Туляходжаева М.Т.** - өнертану докторы, профессор (Өзбекстан);

**Фомкин А.В.** - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент (Ресей);

**Дзагания И.** - филология ғылымдарының докторы, профессор (Грузия);

**Таптыгова Е.** - PhD (Әзірбайжан).

Жауапты редактор: **Жунусов С.К.**

**Қазақ ұлттық хореография академиясының ғылыми журналы.**

**ISSN 2523-4684**

**е ISSN 2791-1241**

Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі Ақпарат комитетінің мерзімді баспасөз басылымын, ақпарат агенттігін және желілік басылымды есепке қою туралы **02.02.2022 жылы берілген**

**№ KZ77VPY00045494 куәлік.**

Шығу жиілігі: жылына 4 рет

Тиражы: 300 дана

Редакция мекен-жайы: Астана қ., Ұлы Дала даңғылы, 9, 470 офис

Тел.: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

### **Chairman of the Editorial Board**

**Asylmuratova A. A.**

- Rector of the Kazakh National Academy of Choreography, People's Artist of the Russian Federation, laureate of the State Prize of the Russian Federation.

### **Deputy Chairman of the Editorial Board**

**B.N. Nusipzhanova**

- Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Honoured Worker of the Republic of Kazakhstan.

### **Editor-in-Chief**

**Zh.Zh. Tolysbaeva**

- Doctor of Philology, Professor.

### **Editorial Board**

**A.K. Kulbekova**

- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan);

**G.Yu. Saitova**

- Candidate of Art History, Professor, Honored Artist of the Republic of Kazakhstan (Kazakhstan);

**T.O. Izim**

- Candidate of Art History, Professor, Honored Artist of the Kazakh SSR (Kazakhstan);

**G.T. Zhumaseitova**

- Candidate of Art History, Professor, (Kazakhstan);

**V. Kazashka**

- PhD, Associate Professor (Bulgaria);

**E. Veizans**

- PhD (Latvia);

**M.T. Tulyakhodzhayeva**

- Doctor of Art History, Professor (Uzbekistan);

**A.V. Fomkin**

- Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Russia);

**I. Dzagania**

- Doctor of Philology, Professor (Georgia);

**E. Tptygova**

- PhD (Azerbaijan).

Executive editor: **Zhunossov S.K.**

**Scientific journal of the Kazakh National Academy of Choreography**

**ISSN 2523-4684**

**e ISSN 2791-1241**

Certificate of registration of a periodical, information agency and online publication of the Information Committee of the Ministry of Information and Public Development of the Republic of Kazakhstan **No. KZ77VPY00045494, issued 02.02.2022**

Frequency: 4 issues per year

Printing: 300 copies

Editorial Office: Astana city, Uly Dala avenue 9, 470 office

Phone: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Kazakh National Academy of Choreography, 2022**

### **Председатель редакционной коллегии**

**Асылмуратова А. А.** - Ректор Казахской национальной академии хореографии, Народный артист Российской Федерации, лауреат Государственной премии Российской Федерации.

### **Заместитель председателя редакционной коллегии**

**Нусипжанова Б.Н.** - кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный деятель Республики Казахстан.

### **Главный редактор**

**Толысбаева Ж.Ж.** - доктор филологических наук, профессор.

### **Редакционная коллегия**

**Кульбекова А.К.** - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан);

**Саитова Г.Ю.** - кандидат искусствоведения, профессор, Заслуженная артистка Республики Казахстан (Казахстан);

**Ізім Т.О.** - кандидат искусствоведения, профессор, Заслуженный артист КазССР (Казахстан);

**Жумасейтова Г.Т.** - кандидат искусствоведения, профессор, (Казахстан);

**Казашка В.** - PhD, ассоциированный профессор (Болгария);

**Вейзанс Э.** - PhD (Латвия);

**Туляходжаева М.Т.** - доктор искусствоведения, профессор (Узбекистан);

**Фомкин А.В.** - кандидат педагогических наук, доцент (Россия);

**Дзагания И.** - доктор филологических наук, профессор (Грузия);

**Таптыгова Т.** - PhD (Азербайджан).

Ответственный редактор: **Жунусов С.К.**

**Научный журнал Казахской национальной академии хореографии.**

**ISSN 2523-4684**

**e ISSN 2791-1241**

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания Комитета информации Министерство информации и общественного развития Республики Казахстан № **KZ77VPY00045494**, выданное **02.02.2022 г.**

Периодичность: 4 раза в год

Тираж: 300 экземпляров

Адрес редакции: г. Астана, пр. Ұлы Дала, 9, 470 офис.

Тел.: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Казахская национальная академия хореографии, 2022**

*Р.В. Карев<sup>1</sup>, Р.В. Кензикеев<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Казахская национальная академия хореографии  
(Астана, Казахстан)*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА**

### **Аннотация**

*В статье поднимается проблема подготовки исполнителей спортивного бального танца в контексте соревнований. Посредством внедрения в тренировочный процесс аутогенной тренировки, помимо физической, определяется отдельный сегмент подготовительного процесса. Рассматриваются различные приемы, с помощью которых каждый педагог или же исполнитель (если речь идет уже о более взрослом спортсмене) спортивного бального танца будет воспитывать и понимать составляющие элементы (физические и психические), создающие наилучшее психофизическое соревновательное состояние. Навык владения психической саморегуляцией приведет к успешной реализации существующего практического опыта.*

**Ключевые слова:** *спортивно-бальный танец, спортсмен, психическое состояние, подготовительный процесс, компонент.*

*Р.В. Карев<sup>1</sup>, Р.В. Кензикеев<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Қазақ ұлттық хореография академиясы  
(Астана, Қазақстан)*

## **СПОРТТЫҚ БАЛ БИІН ОРЫНДАУШЫНЫҢ ПСИХОФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУ**

### **Аннотация**

*Мақалада жарыс контекстінде спорттық бал биін орындаушыларды даярлау мәселесі көтеріледі. Аутогендік жаттығуларды жаттығу процесіне енгізу арқылы физикалық жаттығулардан басқа дайындық процесінің жеке сегменті анықталады. Әр түрлі тұтқалар қарастырылады, олардың жағдайында әр мұғалім немесе орындаушы (егер біз ересек спортшы туралы айтатын болсақ) спорттық бал биі ең жақсы психофизикалық бәсекелестік күйді тудыратын компоненттерді (физикалық және психикалық) Мұқият түсінеді. Психикалық*

өзін-өзі реттеуді меңгеру дағдысы қолданыстағы практикалық тәжірибені сәтті, жеңісті жүзеге асыруға әкеледі.

**Түйінді сөздер:** спорттық-бал биі, спортшы, психикалық жағдайы, дайындық процесі, компоненті.

R. Karev<sup>1</sup>, R. Kenzikeyev<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kazakh National Academy of Choreography  
(Astana, Kazakhstan)

## **PEDAGOGICAL EDUCATION OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF THE PERFORMER OF SPORTS BALLROOM DANCE**

### **Annotation**

*The article raises the problem of training performers of sports ballroom dance in the context of competitions. By introducing autogenic training into the training process, in addition to physical training, a separate segment of the preparatory process is determined. Various levers are considered, in which conditions, each teacher or performer (if we are talking about a more adult athlete) a sports ballroom dance will thoroughly understand the constituent elements (physical and mental) that create the best psychophysical competitive state. The skill of mastering mental self-regulation will lead to a successful, victorious implementation of existing practical experience.*

**Key words:** sports ballroom dance, athlete, mental state, preparatory process, component.

**Введение.** На сегодняшний день существует проблема, в условиях которой тренера и спортсмены акцентируют свое внимание исключительно на тренировке физического тела. Однако мы считаем, что и головной мозг нуждается в определенной тренировке сложных и специфических задач, помимо координационных. Соответственно, необходимо интегрировать в тренировочный процесс аутогенную тренировку, позволяющая словесными и мыслительными методами оказать влияние на организм и его сложные функции. В этой связи, тренера и спортсмены должны подходить к этому осознанно и целенаправленно.

Наблюдали ли вы когда-нибудь за парами, танцующими целый день в турнирном режиме, пытаюсь показать свою лучшую танцевальную

программу? Конечно, физически это очень сложно, и даже если для пары все складывается лучшим образом и удастся дойти до финала с 1/64 тура, то в самый ответственный момент случается так, что физических сил уже нет, как нет и боевого запала. Огромные перерывы между танцами, когда в начальных турах по 20 заходов, выбивают из состояния оптимального тонуса. Постоянные психологические скачки, требуемые для настроя на следующий танец или тур и, наоборот, выход из состояния напряжения в целях отдыха между турами, приводят к колоссальному истощению психофизического состояния спортсмена. Необходимо исходить из того, что в Казахстане спортивный бальный танец не пользуется большим спросом, соответственно, максимальное количество туров на турнире республиканского статуса – это 4, то есть соревновательный процесс начинается с 1/4. Таким образом, когда отечественные пары принимают участие в международных турнирах, с тем количеством туров, которые мы упомянули выше, мы сталкиваемся с проблемой, указывающей на то, что пары не готовы чаще всего психологически, несмотря на то, что физическая форма находится на пике.

**Методы исследования.** В качестве метода использован эмпирический подход. Абсолютно все, написанное в статье, экспериментальным путем проверялось группой взрослых спортсменов бального танца и тренером, работавшим напрямую с А.В. Алексеевым во времена своей спортивной карьеры. Главная задача, исследования – найти решение психологических проблем перед турнирами, отражающиеся на качестве танца.

**Обзор литературы по теме.** В данной статье мы опираемся на труд А.В. Алексеева «Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте!» (2006). В данной работе автор назвал психически уравновешенное состояние спортсмена «оптимально боевым состоянием», при котором атлет способен продемонстрировать свой «продукт» в лучшем виде, достигая наивысшего результата. В данном труде приводится огромное количество настоящих

примеров по вхождению в оптимальное боевое состояние различных мировых легенд, добившихся выдающихся результатов в спорте. Проведено немало примеров различных популярных видов спорта с учетом их специфики, однако ориентирование на спортивный бальный танец отсутствует. Данный факт послужил мотивацией перенести изложенную информацию труд А.В. Алексеева на теоретический и практический форматы спортивного бального танца.

Также использовался труд о спортивно-бальном танце казахстанского автора Исалиева А. «Теория и методика преподавания европейских танцев». По психологии взято учебное пособие Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа»; по педагогике – работа Захарова Р. «Сочинение танца. Страницы педагогического опыта».

**Основная часть.** Возможно ли кратким набором односоставных ключевых предложений и силой мысли вводить спортсмена в максимально рабочее психофизическое состояние? Без сомнений – да. Как говорил Владимир Владимирович Маяковский: «Слово – полководец человеческой силы» [1, с.247].

Спортивно-бальный танец является парным видом спорта, где изо дня в день, во время тренировочного процесса осуществляется постоянное взаимодействие с противоположным полом, что априори нелегко. Психофизическое состояние абсолютно отражается на качестве взаимоотношений в паре, являющихся главным ключом к продуктивному тренировочному процессу и успешности выступления на соревнованиях. В условиях, когда спортсмен приходит на тренировку без настроения, с «внешними» проблемами, работа будет напрасна, как и наоборот, в состоянии радости, когда приходит вдохновение, тренировочный процесс ощущается иначе, намного качественнее на фоне позитивного настроения. При отсутствии оптимального психофизического состояния начинать тренировочный процесс будет ошибкой, так как это может повлиять на взаимоотношения в паре, что

является одним из важнейших аспектов достижения высоких результатов в данном виде спорта. Грамотный тренер обязательно должен проговаривать данные нюансы со взрослыми парами, а если речь идет о юных падаванах, то должен очень тонко понимать настроение учеников, дабы предотвратить конфликт или перегорание. Как утверждал Д.Зайфферт: «Мы прикрываемся методами обучения танцевальной технике (техника классического танца, техника Грэхэм, техника Пилатэс, техника Фельденкрейз, и многие другие). При желании можно все эти методы – поскольку они основаны на принципе развития от простого к сложному – считать педагогическими подходами. Но психические и физические проблемы, реально существующие во время учебы и в течении трудовой деятельности педагогов-репетиторов, балетмейстеров и танцовщиков, по-научному не освещаются» [2, с.6].

Выше мы упомянули про вдохновение. Разберем значение данного слова в психофизическом состоянии спортсмена. Существует огромное количество различной информации о том, что такое вдохновение, однако по большей части все очень абстрактно, и определенная конкретика отсутствует. Соответственно, спортсменам очень тяжело найти точку опоры, чтобы ориентироваться в этом понятии и уметь самостоятельно в нужный момент вызывать данное состояние. Однако, каждый атлет хоть раз проживал моменты, когда все складывается самым удачным образом, абсолютно каждое движение получается с лёгкостью и без особых усилий, тело становится послушным и абсолютно контролируемым вплоть до каждой связки и сухожилия. В этот момент приходит огромная уверенность в себе, радость. Р.Захаров это описывал таким образом: «Это были А.М. Монахов. Л.С. Леонтьев. В.И. Пономарев. И.Ф. Кшесинский, А.В. Ширяев – превосходные репетиторы, мастера классического и характерного танца. С какой огромной увлеченностью, настоящей творческой радостью работали мы с ними, забывая об усталости».

[3, с.27]. Но к сожалению, мы определили, что данное состояние абстрактное и очень субъективное настолько, что донести это до учеников крайне тяжело. В этой связи А.В. Алексеев в своем труде сформулировал данное понятие кратко и точно спортсмены способны разобраться в этом состоянии самостоятельно с полным пониманием сути. Таким образом, мы считаем, что необходимо изучить понятие вдохновения, описанное А.В. Алексеевым, и перенести теоретическую информацию на практическую подготовку исполнителя спортивного бального танца.

Как мы упомянули ранее, автор назвал данное состояние вдохновения «оптимально боевым состоянием». Далее разберем каждое слово, которыми охарактеризовано было решено назвать данный процесс психофизических комплексов.

Слово «оптимально» несет под собой значение улучшения конкретных качеств, гарантирующее максимально выигрышное решение поставленных целей и задач. Само по себе прилагательное «оптимальный» – сравнительное и подразумевает под собой наилучшее, относительно достигнутого в прошлом. Соответственно, в данном контексте, мы имеем виду то самое наилучшее психофизическое состояние, которое обеспечит наивысший результат.

С научной точки зрения, слово «боевое» может вызвать огромное количество вопросов, однако в данном случае, лексикология подразумевает лишь борьбу на соревнованиях за победу.

Также мы бы хотели внести конкретику различий между оптимальным боевым состоянием и самочувствием. Как утверждал А.В. Алексеев: «Понятие «самочувствие» близко к понятию «общее здоровье». Самочувствие далеко не всегда отражает степень легкости вхождения в ОБС» [4, с.7]. Таким образом, мы можем сделать вывод, что самочувствие подразумевает под собой набор ощущений, информирующих человека о работе его внутренних органов и организма в целом. Существуют реальные примеры, в условиях которых спортсменов, находясь в отличном физическом самочувствии, не достигал

наилучших результатов. Для достижения наивысшего результата, нам нужно научить спортсмена входить в оптимально боевое состояние и удерживать его до конца соревнований.

Лучший способ вхождения в данное состояние – это моделирование, создание посредством мыслительной работы наилучшей модели себя, начиная от внешнего вида и заканчивая оптимальным психофизическим состоянием. На простом примере из обычной жизни: человек, собирающийся на мероприятие готовится осознанно к нему, планируя полностью свой внешний вид. Все из-за нашего желания быть лучшей версией себя, которая находится в нашем сознании. По такому же принципу и спортсмен должен готовиться к любым соревнованиям.

Обсуждаемое нами оптимальное психофизическое состояние абсолютно индивидуальное, и в ходе эксперимента мы выяснили, что ключевые элементы пары А, обеспечивающие вхождение в оптимально боевое состояние будут неэффективными для пары Б, и, даже наоборот способны сыграть регрессивную роль.

Однако несмотря на субъективные аспекты данного состояния, А.В. Алексеев все же выявил основные общие компоненты оптимального боевого состояния. А вот уже сами элементы в данных компонентах каждым спортсменом, парой и тренером будут определяться индивидуально.

В состав оптимально боевого состояния входит три основных звена: физической, эмоциональное и мыслительное. Каждый из данных компонентов отражает конкретные аспекты, которыми должен владеть спортсмен бального танца. Данный каркас, состоящий из трех звеньев, не будет считаться эффективным в случае отсутствия или слабой развитости одного из них.

Физический компонент – это набор исключительно физических качеств, таких как сила мышц, гибкость, мобильность, расширенный объем легких, обеспечивающий глубокое дыхание, развитая кардио-выносливость за счет правильной работы

сердечной мышцы и т.д. Все это определяет уровень технической подготовки спортсмена. Важность данного компонента заключается в том, что какую бы установку мы ни закладывали в сознание спортсмена, система не сработает в отсутствие должной физической подготовки спортсмена. Мы попробовали «заложить» программу в сознание пары станцевать вариацию танца самбы латиноамериканской программы в рамках временного регламента чемпионата Европы «Blackpool», которая составляет 2 минуты 15 секунд, что на 45 секунд больше привычного времени танца на местных площадках Казахстана. Данный танец является одним из самых быстрых танцев повышает ритм сердечных сокращений до 50-52 ударов в минуту, при этом механика движений очень сложная по амплитуде и скорости выполнения вкуче. Морально спортсмены были настроены максимально позитивно, однако ровно после полутораминутного танцевания спортсмены почувствовали тяжесть в ногах и зажим в грудном отделе от нехватки воздуха. Этот эксперимент доказал, что в отсутствие оптимального физического компонента, психофизическая установка не работает.

Правильный настрой физического компонента заключается в субъективных ощущениях тела и организма, которые спортсмен может описать словами, сразу же после исполнения танца на тренировке. Ключевыми словами могут быть следующие: «ноги легкие, стопы плотные. Вес легкий по переносу, однако в ногах максимально заполненное ощущение. Бедра расслабленные и амплитудные. Тело мягкое, стороны разжаты. Руки натянуты в максимальный тонус. Спина разогрета как пластилин». Полученные ощущения обязательно нужно фиксировать письменным образом, так как головной мозг не всегда способен удержать полученные ощущения. Прежде всего это послужит для последующей визуализации и умения сознательно вызывать данные ощущения в нужный момент. Теперь вопрос состоит в том, как это сделать. После того, как спортсмены определяют для себя

данные ключевые элементы в физическом компоненте, нужно сфокусировать все свое внимание на целенаправленной разминке. Спортсмену нужно не просто разогреть тело, как во время общей разминки, а достичь всех своих субъективных ощущений тела. Лишь после этого он будет готов психически, так как достижение психофизического тонуса лежит через достижение физических элементов.

Следующий компонент, по А.В. Алексееву, который мы хотели бы рассмотреть в хронологической последовательности – эмоциональный. Наше эмоциональное состояние подразделяется на два типа: положительное и отрицательное, в момент переживания которых мы можем испытывать радость и страх соответственно. Также данные состояния эмоционального возбуждения могут быть разных уровней: высокого, среднего, низкого. Наша задача – понять, какой из вышеперечисленных уровней будет выполнять наиболее результативную функцию для оптимального эмоционального состояния спортсмена. Чаще всего во время тренировочного процесса или турниров, спортсмены испытывают сильное волнение, что говорит о высоком эмоциональном возбуждении. Волнение может быть настолько сильным, что способно негативно повлиять на качество танца, так как начинают происходить психосоматические процессы. Тело начинает зажиматься, дыхание затрудняется, руки и ноги тяжелые и непослушные. Тело становится настолько неконтролируемым, что не успевает выполнять отработанные элементы под музыку. Волнение – это абсолютно нормальное явление живого человека, который обязан выходить на паркет и показывать то, на что он способен. Однако волнение может быть также двух типов: лихорадочное и апатичное. Оба этих состояний – крайности, которые могут сыграть злую шутку. Соответственно, исходя из этого, мы должны найти оптимальное состояние волнения, гарантирующее спортсменам возможность продемонстрировать лучший результат.

Посредством измерения частоты сердечного пульса, мы можем определить уровень эмоционального возбуждения. Для определения частоты, нам достаточно приложить три пальца к основным точкам артерий. Основная из них: лучевая артерия, находящаяся у запястья. Важно понимать, что частота биения сердца может увеличиваться или уменьшаться в течении 5-10 минут. Например, если спортсмен привык показывать свой лучший танец при пульсе 120 ударов в минуту, в момент перед выходом на паркет его пульс может увеличиться до 140 ударов в минуту, к чему он может быть не готов. В этой связи мы советуем измерять частоту сердечного пульса за 2-3 минуты до начала первого танца, чтобы определить готовность эмоционального состояния спортсмена. Но теперь стоит вопрос, каким образом мы можем достичь поставленной цели, в столь короткий отрезок времени. Для этого педагогу или спортсмену необходимо всего 10 секунд. Прикладывая три пальца к лучевой артерии, мы засекаем 10 секунд и отсчитываем удары сердечного пульса, затем умножаем на 6, так как измерять частоту сердечного пульса принято в минутах. К примеру, если за 10 секунд было выявлено 20 ударов, соответственно при умножении на 6 это будет равняться 120 ударам в минуту.

Во время тренировочного процесса мы провели экспериментальное исследование на примере взрослой пары. Исполняя все 5 танцев подряд в турнирном формате, спортсмены замеряли частоту сердечного пульса перед началом прогона, после каждого танца и в конце, через 10 минут после завершения заключительного пятого танца танцевальной сессии. Результаты были следующими:

	Частота сердечн ого пульса партнер а в отрезке 10 секунд	Частота сердечн ого пульса партнер ши в отрезке 10 секунд	Частота сердечн ого пульса партнер а в отрезке 10 секунд умножен ное на 6	Частота сердечн ого пульса партнер ши в отрезке 10 секунд умножен ное на 6
Перед прогон ом	20	16	120	96
После Ча-Ча- Ча	30	20	180	120
После Самбы	30	25	180	150
После Румбы	30	26	180	156
После Пасодо бля	31	30	186	180
После Джайва	32	30	192	180
10 минут после прогон а	20	19	120	114

**Общее самочувствие по 5 бальной шкале:  
партнер 5/5, партнерша 3/5.**

Анализируя данную таблицу, мы можем сделать вывод, что в эмоциональном состоянии партнер был подготовлен больше, чем партнёрша, так как общее состояние партнерша оценила как «удовлетворительно», находилась в легком апатичном волнении. Мы понимаем, что если бы ее

оценка своего самочувствия была наивысшей, значит данное эмоциональное состояние будет для нее оптимальным.

Опираясь на объективные результаты пульсометрии, спортсмен и тренер способны определить уровень волнения, что способствует правильному настрою на соревновательный процесс посредством вхождения в оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Не стоит пренебрегать данным методом и опираться на субъективные ощущения, ведь иногда нам кажется, что мы спокойны, когда сидим на стуле, но наш пульс может достигать 120 ударов в минуту, и наоборот.

При достижении оптимального уровня эмоционального состояния, многие процессы автоматизируются и не нуждаются в особенном контроле.

Следующий и последний компонент, который мы рассмотрим – мыслительный. Встречаются случаи, когда спортсмен отлично подготовлен физически, все мышцы разогреты, дыхание глубокое и ровное; эмоциональное состояние находится в оптимизации, и, казалось бы, все сделано для того, чтобы показать лучший танец и одержать победу, однако победы нет. Проблема в том, что не существует программной установки. А.В. Алексеев называет это состояние «стартовой несобранностью». Когда спортсмен не фокусируется и не осмысливает конкретные решения поставленной задачи.

В этой связи для достижения оптимального мыслительного компонента, в первую очередь мы должны посодействовать танцорам с определением задачи, то есть заложить программу, а затем обучить их полностью фокусировать свое внимание на ней. Ведь даже если цели поставлены, а задачи определены, мысли спортсмена могут быть «разбросаны». Фокус внимания максимально абстрагирует от внешней среды, от того, что происходит вокруг.

Беседуя со взрослыми парами, мы выяснили, что существует проблема во время турниров и тренировочных процессов, когда другие пары

(соперники) начинают танцевать или отрабатывать свои элементы, наши подопечные начинают «уходить в себя». Им кажется, что пары намного сильнее, и это отражается на их самооценке, приводящей к негативной психосоматической реакции. Соответственно, мы можем сделать вывод, что пара абсолютно не сконцентрирована на себе, а разбрасывает свое внимание на соперников. Решением этой проблемы станет фокус на себе, на партнёрше, на поставленной цели, задаче и ее решении.

Цели могут быть разнообразны, например: взаимодействовать больше с партнершей, показать большую амплитуду, выполнять движения слитно или, наоборот, более акцентированно. Для достижения этих целей спортсмен должен определить основные пути и сконцентрировать свое внимание на них. Также мы должны понимать, что фокусировка на таких абстрактных задачах, как «победить любой ценой», может сыграть абсолютно негативную роль. Фокус должен быть исключительно на конкретных, узких задачах.

**Результаты исследования.** Таким образом, рассмотрев все три основных компонента оптимального психофизического состояния, мы предоставим реальные примеры записей, созданные в процессе исследования и работы со взрослыми парами.

Пример	1	2	3	4
Физический компонент.	«Тело мягкое, вес легкий».	«Ноги сильные, стопы «липкие», бедра подвижные».	«В теле легкий холодок, тело разжато, мышцы упругие».	«Тело горячее. Стопы легко тянутся. Легкий центр, создающий скорость в ногах».

Эмоциональный компонент.	«Настроение хорошее. Я веселый».	«Настроение слегка приподнятое».	«Я слегка взволнована. В предвкушении соревнований».	«Я абсолютно спокойна, самочувствие хорошее».
Мыслительный компонент.	«Полностью сосредоточен на тоне центра».	«Все внимание к моим стопам»	«Полностью сосредоточена на слитности действий и свободно дышании»	«Уверена в своих силах. Четко визуализирую свой лучший танец и точно понимаю методы его достижения».

Анализируя записи, мы можем наблюдать, насколько индивидуальны ощущения спортсменов касательно психофизического настроя.

**Выводы.** Таким образом, мы пришли к выводу, что каждый спортсмен в целях достижения наилучшего результата обязан обладать навыками самостоятельно входить в оптимальное психофизическое состояние, как и каждый квалифицированный педагог должен уметь работать правильно со своими подопечными в этом направлении и прививать им понимание всей важности этого сегмента подготовительного процесса. Как утверждал А.В. Алексеев, необходимо: «научиться целенаправленно использовать именно человеческие (педагогические и медицинские) методы коррекции, оптимизации и мобилизации психофизических сил организма» [4, с.110]. Как показывает практика, поиски элементов, составляющие вышеперечисленные компоненты –

сложная задача и абсолютно индивидуальна. Однако, как только спортсмены и педагоги научатся работать в этом направлении, подготовительный процесс будет протекать в более легкой форме. Так же, как и в физическом аспекте, который подразумевает под собой абсолютную точность, необходимо определить конкретику в психологическом, так как ее отсутствие в этом вопросе не приведет к поставленной цели.

### **Список использованных источников:**

1. Маяковский В. Стихотворение «Сергею Есенину». – Российская академия наук и издательство «Наука», Полное (академическое) собрание произведений В.В. Маяковского в 20 томах. – Москва, 2014.
2. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. – учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань, ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2016. – 128 с. ил.
3. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983. – 224 с.
4. Алексеев А. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2006. // Интернет ресурс: [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182550](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182550) / (Дата обращения 08.10.2022)

### **References:**

1. Majakovskij V. *Stihotvorenije «Sergeju Eseninu»*. – Rossijskaja akademija nauk i izdatel'stvo «Nauka», Polnoe (akademicheskoe) sobraniye proizvedenij V.V. Majakovskogo v 20 tomah. – Moskva, **2014**. (*In Russ*).
2. Zajffert D. *Pedagogica i psihologija tanca. Zametko horeografa*. – uchebnoe posobije / Per. s nem. V. Shtakenberga. – 3-e izd., ster. – SPb.: Lan'; PLANETA MUZYKI, **2016**. – 128 s. il. (*In Russ*).
3. Zaharov R. *Sochinenije tanca. Stranicy pedagogicheskogo opyta*. – M.: Iskusstvo, 1983. – 224 s. (*In Russ*).
4. Alekseev A. *Preodolej sebja! Psihicheskaja podgotovka v sporte*. – Rostov-na-Donu: Feniks. – 2006. // Internet resurs: [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182550](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182550) / (Data obrashenija 08.10.**2022**) (*In Russ*).