

**Шанкина Светлана Викторовна**

д-р пед. наук, доцент, профессор

**Суворина Марина Геннадьевна**

студентка

ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный

университет им. Г.Р. Державина»

г. Тамбов, Тамбовская область

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается роль эмоциональной устойчивости как фактора успешной воспитательной деятельности в хореографических коллективах. Авторами определена специфика преподавания в области хореографического искусства в контексте развивающего и личностно ориентированного обучения, где индивидуализация рассматривается в качестве эмоциональной устойчивости личности в хореографических коллективах.*

***Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, воспитательная деятельность, хореографическое образование.*

В настоящий момент в психолого-педагогической науке, несмотря на продолжающийся научный поиск, нет единого подхода к пониманию феномена эмоциональная устойчивость, т. к. данное понятие разрабатывается разными авторами независимо друг от друга в разных проблемных контекстах.

Существует целый ряд определений эмоциональной устойчивости. Под этим понятием подразумевают:

- свойство, качество или способность, характеризующие темперамент;
- свойство личности, способствующее успешному осуществлению деятельности и характеризующееся не уменьшением, а увеличением работоспособности в напряженной обстановке;
- невосприимчивость нервной системы к неприятным впечатлениям;

- степень волевого владения личности своими эмоциями, способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения;
- надежное выполнение сложной задачи;
- оптимальное сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых, мотивационных, психофизиологических, нравственных и других способностей.

Важно отметить, что большинство исследователей под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности. У некоторых авторов можно заметить сосуществование в определении эмоциональной устойчивости различных взглядов или формулировок. Наиболее конкретно эта неоднозначность проявляется в том, что, хотя большинство исследователей употребляют понятие эмоциональной устойчивости для обозначения функциональной устойчивости человека в напряженных условиях, некоторые из них наряду с этим включают в его содержание термин «устойчивость эмоции», который по сути своей означает некоторое постоянство эмоциональных переживаний человека, его предрасположенность к переживанию того или иного качества.

Анализ научной литературы позволяет выделить две основные группы факторов возникновения и особенностей проявления эмоциональной устойчивости: внешние и внутренние.

К внешним факторам, вызывающим отрицательные эмоциональные состояния и дезорганизирующим деятельность человека, а также исключающим возможность обычного адекватного его поведения, относятся те, которые могут быть категоризированы как объективно существующие. Среди них: экстремальные и напряженные условия, обозначаемые как «чрезвычайные раздражители», «стрессоры», «эмоциональные ситуации» и т. п.

К внутренним условиям следует отнести все, связанное с субъективным переживанием активности индивида, и не являющееся абсолютно точной зеркальной копией объективной действительности.

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Каждому танцевальному элементу, в зависимости от его сложности, степени его технического освоения и психологического состояния танцора, соответствует определенный эмоциональный уровень, выход за пределы которого приводит к снижению надежности его выполнения. Если эмоциональное напряжение при выполнении хореографического элемента не превышает того физиологического предела, за которым наступает снижение психической и двигательной активности танцора, оно может способствовать его успешному выполнению.

Эмоциональное возбуждение органически входит в функциональную систему целенаправленных действий. Оно необходимо для достижений высокого результата деятельности, так как актуализирует (как элемент ожидаемого положительного подкрепления) и является энергитической деятельностью. Биологическая роль эмоционального возбуждения мотивационных и информационных процессов проявляется в различиях показателей эмоциональной сферы между танцорами, обладающими разным темпераментом.

Эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента танцора, позволяющее ему надежно выполнять целевые задачи в области хореографического искусства за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии. Применение данного критерия показывает, что «эмоциональная надбавка» в экстремальных условиях ответственных выступлений на конкурсах, фестивалях и соревнованиях у наиболее надежных танцоров достигает (по разным показателям) от 15 до 100%, то есть эмоциональная устойчивость, как свойство темперамента личности, имеет широкий диапазон действия.

Механизмами развития эмоциональной устойчивости в хореографической деятельности являются механизмы целеобразования, создание запаса и богатства

динамических стереотипов поведения танцоров в экстремальных условиях, особенности протекания нервных процессов. При анализе показателей психической надежности танцоров, достигавших на протяжении многих лет высоких результатов в крупных соревнованиях, чаще всего обнаруживалось следующее сочетание принципов: оптимальная мотивация достижения, повышенная эмоциональная устойчивость, высокая способность к волевому самоконтролю.

Необходимость выполнения танцором основных условий:

- поддержания высокой работоспособности в условиях нарастающего утомления, особенно в конце тренировки;
- на основании информации, поступающей по ходу выполнения упражнений и связок, принятия определенных решений и их исполнения для достижения максимально возможных результатов;
- регулярного выполнения большого объема статической нагрузки;
- овладения приемами саморегуляции с целью оптимизации эмоциональных состояний, восстановления, стимуляции работоспособности.

Таким образом, проблема эмоциональной устойчивости в воспитательной деятельности чрезвычайно сложна, и к ее изучению необходимо подходить с системных, комплексных позиций, с учетом развивающего и личностно ориентированного обучения, где индивидуализация рассматривается в качестве эмоциональной устойчивости личности в хореографических коллективах.

### ***Список литературы***

1. Кузнецова Л.П. Современные методики и инновации, опыт практического применения / Л.П. Кузнецова // Психология и педагогика. – 2014. – Вып. №7 – 2014.
2. Инновационные формы, технологии и методы обучения в системе образования: Коллективная монография / Н.А. Ананьева [и др.]. – St. Louis, 2013.
3. Шанкина С.В. Формирование профессионально-образовательной среды системы непрерывной подготовки специалистов спортивных бальных танцев / С.В. Шанкина // Вестник московского государственного университета культуры и искусств. – 2009. – №3.

4. Шанкина С.В. Методика обучения спортивным бальным танцам на этапе допрофессиональной подготовки / С.В. Шанкина, Ю.В. Шанкин // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: Материалы XIII всероссийской научно-практической конференции. Научно-организационное управление. – М., 2013.