

Сидоров Егор Игоревич

студент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Чернышева Лариса Георгиевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Аннотация: в статье описана структура психологической подготовки в спортивных (бальных) танцах, как виде спорта. Авторами представлен теоретический анализ научно-методической литературы в области психологической подготовки спортсменов танцоров.

Ключевые слова: танцевальный спорт, психологическая подготовка, тренировочный процесс.

Соревновательные бальные танцы признаны как танцевальный спорт с 1997 г. Как и любом другом виде спорта в тренировке танцоров выделяется психологическая подготовка.

Целью работы явилось определить содержание и особенности психологической подготовки в танцевальном спорте.

Для достижения цели использовался анализ научно-методической литературы и изучение опыта подготовки танцоров.

Термин *психологическая подготовка* чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях [3]

В системе психологической подготовки спортсменов принято выделять: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам, психологическую подготовку к соревнованиям [1].

Базовая психологическая подготовка танцоров осуществляется на основе выявленных закономерностей влияния личностных свойств (тревожности, мотивации) спортсменов на результат с учетом психологических барьеров, встречающихся у танцоров перед соревнованиями, и педагогических закономерностей организации учебно-тренировочного процесса.

Л.В. Богомолова считает, что базовая психологическая подготовка включает:

– развитие важных психологических функций и качеств (внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения);

– развитие профессионально важных способностей (координации, музыкальности, эмоциональности, способность к самоанализу);

– формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности);

– психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного);

– формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, создавать положительную психологическую атмосферу и оптимальное психическое состояние [1].

Помимо сообщения теоретических сведений в работе с танцорами часто применяются приемы закрепления полученных знаний и умений в процессе моделирования тех или иных ситуаций, связанных с правильным принятием решений на паркете, с поведением во время прогонов танцевальных композиций.

Танцевальный спорт требует ежедневных тренировок, суммарно достигающих 5–6 часов в день. Это изнурительный тяжелый труд, требующий прояв-

ления волевых усилий на преодоление усталости, стресса от мелких неудач и постоянной конкуренции.

Говоря о правильном подходе к тренировкам, многие специалисты (Богомолова, Рубштейн, Зиновьева) утверждают, что не все в танцевальном спорте определяется тренировкой, как физическим усилием. Существует масса способов тренировки, при этом, конечно, есть общие, единые законы, чисто физиологические, определяющие правила тренировочных нагрузок. Однако одних лишь этих правил не достаточно для достижения действительно эффективного результата. Эффективность тренировок во много раз повышает грамотный психологический настрой на работу со своим телом.

Прежде всего, необходимо понять, как конкретный танцор относится к каждому занятию, в чем находит мотивацию, какую цель ставит перед собою каждый день. Если для него любая тренировка это – еще одна ступень вверх, то ему пригодятся вся новая информация и полученные навыки. Если же он каждый раз как от сердца отрывает время и силы, которые мог бы потратить на другие радости жизни, – рассказ о настрое на тренировку ему вряд ли поможет. Важно то, насколько для спортсмена значимо его мастерство. От этого зависит, насколько он способен концентрироваться на информации, поскольку подготовка к тренировке, настрой на нее и сама тренировка – это в первую очередь сосредоточенность и концентрация.

Не менее важно во время отдыха полностью отключаться не только от физического напряжения, уметь расслаблять мышцы, но и от размышлений о проблемах своего танцевания. Если же танцор с тренировки уносит отрицательные мысли и впечатления и продолжаете культивировать их, добавляя к ним еще какие-либо жизненные трудности, то на следующую тренировку он придет уже уставшим [4]

Тренировочный процесс является подготовкой к соревнованиям. Особенностью танцевального спорта является большое количество соревнований в течение сезона (сентябрь – август). У многих спортсменов начинающего уровня

за год может быть 25–35 турниров, каждый из которых чаще всего включает в себя два, а то и три соревновательных дня.

Учитывая такую высокую плотность соревновательного календаря, психологическая подготовка к соревнованиям должна начинаться задолго до первых соревнований у юных танцоров. И затем продолжаться на протяжении всей танцевальной карьеры.

Каждое соревнование, с одной стороны, прерывает тренировочный процесс (недоученные схемы, недоученная техника, сложности в парном взаимодействии – все это нервирует танцоров при выходе на турнир), а с другой стороны само по себе является своеобразной тренировкой.

Психологическая подготовка к соревнованиям опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач;
- овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями; – разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика психических перенапряжений [2].

Отсюда следует, что лишь проведение всех видов психологической подготовки танцоров может привести к желаемому результату.

На основе изученного материала и проведенного анализа, ощущается недостаток источников по психологической подготовке спортсменов, занимающихся бальными танцами. Так же отмечается сходство спортивных танцев с другими сложнокординационными видами спорта (фигурное катание, художественная гимнастика и пр.). Однако танцевальный спорт имеет и свои ярко выраженные отличия, обусловленные большим количеством соревнований. Тре-

буется дальнейшее изучение вопроса психологической подготовки танцоров, с целью достижения эффективности на тренировках и результатов на турнирах.

Список литературы

1. Богомолова Л.В. Социально-психологическая природа хореографических явлений // Спортивные танцы: тезисы III Российской научно-методической конференции по проблеме развития спортивных танцев. – М., 1999.
2. Зиновьева Т.С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности.
3. Исследование эмоционального компонента психической готовности спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru>
4. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. Танцор. Пара: в 2 ч. – М., 2001.