

ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Блинова К.С.

*Московский государственный университет,
г. Москва, Российская Федерация*

Научный руководитель: Балин В.Д. – доктор психол. наук, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета

Аннотация. Спортивная деятельность является областью предельных достижений человеческих возможностей и предъявляет высокие требования к психике и функциональным системам спортсменов. Танцевальный спорт предполагает регулярную высокую стрессовую нагрузку, а пребывание организма в постоянном психическом напряжении, может оказать сильное негативное воздействие на становление личности, вплоть до появления физиологических нарушений и дезорганизации жизнедеятельности субъекта. В танцевальном спорте применяют другой подход к подготовке к выступлению, особенно для успешных пар. Для формирования устойчивости танцора к действию различных стрессоров необходимо развить стрессоустойчивость и контролировать свои психофизиологические индикаторы функционального состояния (ФС) в любых условиях.

Ключевые слова: функциональное состояние, стрессоустойчивость, спортивные бальные танцы, психофизиология.

Введение. Во всех видах спорта сезон включает в себя три-четыре выступления, в остальное время идет подготовка. В танцевальном спорте многие доходят до частоты соревнований раз в неделю. Для финалистов конкурс может длиться до 12 часов. Танцоры часто к спортивному психологу обращаются из-за неумения совладать со стрессом на конкурсах. Этот стресс не является помехой, которую нужно устранять. Он имеет психофизиологическую природу.

Основная часть. Турнир выступает как ситуация опасности и мобилизует в танцоре все ресурсы для бегства или отражения нападения. Эта энергия должна быть выплеснута в турнирной борьбе, помогая достичь максимального результата. Однако многие не используют эту возможность.

Чем стрессоустойчивее каждый танцор в паре, тем лучше он сможет показать уровень и возможности своей пары в танце. Что мы видим в первую очередь глядя на танец? Тело, как инструмент танцора. Если танцор на уровне тела испытывает трудности адаптации, это сказывается на характере его движения и взаимодействии в паре. Также это отразится в динамике показателей вегетативной нервной системы.

Наиболее популярным вегетативным показателем эмоций является кожно-гальваническая реакция. Обычно в природе повышенное потоотделение помогает реализовать “бегство или борьбу”, в парном танце оно может вызывать неудобства в хвате ладонь-ладонь, особенно у менее опытных танцоров.

Навык контроля дыхания в условиях стресса позволяет избежать синдрома гипервентиляции и поверхностного дыхания, приводящих к угнетению физической активности. Коррекция вариабельности сердечного ритма позволяет стабилизировать артериальное давление, предотвратить его повышение в условиях физических перегрузок, снизить уровень тревожности. Когда организм танцора успешно справляется со стрессом, то он может совершать мышечную саморегуляцию и координировать движения пары. А неконтролируемые изменения ритма дыхания и работы сердечной мышцы сильно влияют на амплитуду движения и силовые показатели танцоров любого уровня. Менее опытных танцоров могут ожидать раскоординация, расфокусировка внимания и т.д. Кроме того, длительное и привычное сдерживание провоцирует неконтролируемые взрывы энергии во время танца – тогда танцор танцу-

ет «не по композиции», дергает свою пару, сбивается с музыки, теряет равновесие, увеличивается риск физических травм у танцующих. Так происходит, когда танцор пытается удержать себя равнодушным и спокойным, но не имеет необходимых навыков контроля собственного ФС и нахождения его оптимума.

Заключение. В связи с этим встает вопрос о способах немедикаментозного воздействия на адаптационные процессы. Во многих видах спорта, для решения подобных задач, популярно применение технологий, основанных на системах биологических обратных связей [3]. Представление о физиологических эффектах обратной связи, как о важнейшем принципе организации и функционирования живых систем, было разработано академиком П.К. Анохиным в созданной им теории функциональных систем. Согласно его теории, под влиянием обратной связи происходит усиление мотивации к достижению поставленной цели и мобилизация дополнительных ресурсов, т.е. увеличение работоспособности человека [1]. При равенстве физической и технической подготовки современных спортсменов побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически [2].

Также для профилактики подобных ситуаций хорошо себя зарекомендовали: прикладная кинезиология, практика медитаций, пилатес и йога. Каждый из перечисленных видов деятельности помогает научиться контролировать свое тело и фокус внимания.

Список литературы

1. Анохин П.К., "Очерки по физиологии функциональных систем", 1975.
2. Яковлева Л.В., "Вариабельность сердечного ритма и особенности психологического статуса юных хоккеистов" / Л.В. Яковлева, Г.Н. Шангареева // Казанский медицинский журнал, 2015, No 4.
3. Blumenstein, B., Orbach, I., "Mental practice in sport: Twenty case studies", 2012.

UDC 159.99

THE IMPORTANCE OF STRESS RESISTANCE IN SPORTS BALLROOM DANCING

Blinova K.S.

Moscow State University, Moscow, Russian Federation

*Balin V.D. – ScD, Full Professor, Professor of the Department of Medical Psychology and Psychophysiology,
St. Petersburg State University*

Annotation. Sports activity is an area of ultimate achievements of human capabilities and places high demands on the psyche and functional systems of ballroom dancers. Dance sport involves a regular high stress load, and the stay of the body in constant mental stress can have a strong negative impact on the formation of the personality, up to the appearance of physiological disorders and disorganization of the subject's life. Dancesport takes a different approach to performance preparation, especially for successful couples. To form a dancer's resistance to the action of various stressors, it is necessary to develop stress resistance and control their psychophysiological indicators of the functional state (FS) in any conditions.

Keywords: functional state, stress resistance, sports ballroom dancing, psychophysiology.