

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Моисеева Е. О.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье представлен обзор исследований о влиянии занятий спортивными танцами на психологическое состояние танцоров. Авторы характеризуют особенности танцевальной деятельности и фокусируются на различных аспектах психологического благополучия занимающихся, включая развитие уверенности в себе, настойчивости, эмоциональной устойчивости и улучшения когнитивных функций.

Ключевые слова: спортивные танцы, психологическое состояние, эмоциональная устойчивость, когнитивные функции.

FEATURES OF SPORT DANCE AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

Moiseeva E.O.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article presents a review of the research on the influence of sport dancing on psychological state of dancers. The authors characterize the features of dance activity and focus on various aspects of the psychological well-being of those involved, including the development of self-confidence, perseverance, emotional stability and improvement of cognitive functions.

Key words: sport dancing, psychological state, emotional stability, cognitive functions.

Актуальность.

На сегодняшний день в современном мире наблюдается значительное увеличение интереса всех возрастных групп населения к здоровому образу жизни и различным видам физической активности, включая спортивные танцы. Такая тенденция связана с ростом осведомлённости о необходимости поддержания физического и психологического благополучия в условиях современного города, где стресс и рабочее напряжение стали обыденностью.

Исследования в области психологии, медицины и физической культуры все чаще стали акцентировать внимание на интегративных подходах к поддержанию психологического здоровья и эмоциональной стабильности, которые включают не только традиционные методы терапии и консультирования, но и использования физической активности как средства улучшения психологического состояния и здоровья человека. Занятия

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

спортивными танцами в данном контексте представляют собой уникальное сочетание физической нагрузки и творческого самовыражения, что является особенно важным для гармоничного развития личности.

Цель исследования заключается в изучении влияния занятий спортивными танцами на психологическое состояние занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Психоэмоциональное состояние человека представляет собой сложную комплексную характеристику, отражающую взаимодействие психологических и эмоциональных аспектов личности. Оно включает в себя совокупность эмоциональных реакций, чувств и настроений, которые человек испытывает в ответ на внутренние и внешние стимулы.

Важно понимать, что психоэмоциональное состояние оказывает значительное влияние на поведение, мотивацию, мышление и восприятие окружающего мира, играя ключевую роль в принятии решений и установлении личных и профессиональных целей. Это состояние может позитивно сказываться на общем благополучии и способствовать достижению высоких результатов в различных сферах жизни, когда уровни стресса и тревожности находятся под контролем, а также может выступать в качестве фактора риска при наличии хронического эмоционального напряжения. Именно поэтому важно уделять пристальное внимание психоэмоциональному состоянию человека.

Одним из основных способов регулирования психоэмоционального состояния являются физические нагрузки, среди которых особой популярностью пользуются занятия спортивными танцами.

Так, по мнению Е. П. Ильина, во время занятий танцами происходит эмоциональная экспрессия – высвобождение подавленных чувств, эмоций и переживаний человека. Избавление от негативных эмоций и стресса позволяет уменьшить риск развития депрессии и тревожности, а также улучшает эмоциональное здоровье [3]. Терапевтический эффект от высвобождения

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

эмоциональных переживаний упоминали и другие исследователи в своих работах [10]. А. Н. Шевлякова и Т. Г. Коновалова при изучении влияния спортивных танцев на психоэмоциональное состояние студентов университета пришли к выводу о том, что данный вид физической активности улучшает настроение, повышают активность и общее самочувствие, нормализуют психоэмоциональное состояние занимающихся [9].

Исследование, проведенное А. С. Борцовой и О. В. Евдокимовой, было основано на эксперименте с участием двух групп респондентов подросткового возраста: занимающихся спортивными танцами и не имеющих подобного опыта. Они проводили с обеими группами стандартные психологические тесты, направленные на выявление особенностей внимания (тест Мюнстерберга) и уровня тревожности (методика Беку). В результате исследования авторы пришли к следующим выводам: у тех подростков, которые занимались спортивными танцами не менее 3 раз в неделю, отмечается улучшение концентрации внимания и снижение уровня тревожности [1].

Здоровый образ жизни связан с такими важными аспектами, как восстановление физических и психологических сил через так называемую рекреационную деятельность. Рекреационная деятельность подразумевает различные способы восстановления энергии и улучшения самочувствия посредством активного взаимодействия с окружающей средой. Спортивные танцы могут иметь и рекреационную направленность: они способствуют не только развитию физических способностей, но и улучшению общей выносливости и координации, снижению уровня стресса и улучшению психических функций человека, они способствуют восстановлению работоспособности человека после трудового дня.

Отличительной чертой спортивных танцев является необходимость двигаться в ритме музыкального сопровождения. Ритмичные движения оказывают положительное влияние на работу внутренних органов, улучшая их функционирование. Кроме того, регулярные занятия танцами позволяют

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭ Эл № Фс 77-68405 ISSN 2541-8327

укрепить основные мышечные группы, сформировать мышечный корсет, что является важным для поддержания правильной осанки [7].

В настоящее время спортивные танцы приобрели значительную популярность в России, привлекая внимание людей всех возрастов. Это явление объясняется их зрелищностью и эстетической привлекательностью, ведь они сочетает в себе элементы искусства, ритмики и акробатики.

Спортивные танцы относятся к сложнокоординационной двигательной активности. Это означает, что в процессе выступления необходимо чётко координировать работу рук и ног, выполнять сложные элементы, что позитивно воздействует на психические процессы, память и внимание.

В танцевальном спорте выделяются две основные программы, которые значительно различаются по своему музыкальному сопровождению, стилю танцев, а также по требованиям к костюмам для участников. Европейская танцевальная школа, также известная как стандартная, включает в себя такие танцы, как Quick Step, медленный вальс, танго, медленный фокстрот и венский вальс, где каждый из которых имеет свой уникальные ритмический рисунок. Вторая спортивная танцевальная школа известная как латиноамериканская включает в себя самбу, ча-ча-ча, румбу и джайв, каждый из которых также отличается по своему темпу, ритмическому рисунку и характеру [2, 5].

Особенностью спортивных танцев является их парный характер, что требует не только синхронизации движений, но и гармонии в психологическом взаимодействии партнёров. Слаженная работа партнёров, их умение точно и красиво выполнять танцевальные движения, а также способность поддерживать эмоциональный контакт друг с другом и с публикой – всё это относится к ключевым факторам, определяющим успешность выступления. Как было отмечено известным российским учёным А. В. Родионовым, спортивная танцевальная деятельность включает как объективные, так и субъективные условия. Первые касаются особенностей тренировки, внешней среды, а субъективные условия включают в себя мотивацию, личные и психологические

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

особенности. Таким образом, в танцевальном спорте тренировки включают в себя множество сторон: физическую, хореографическую и психологическую [6].

Оценка психологической стороны подготовленности включают в себя следующие аспекты:

- уверенность в себе (выступление дает возможность преодолеть страх публичных выступлений и повысить самооценку);
- дисциплина и самоконтроль (в результате регулярных тренировок формируется умение контролировать движения, ритм и выполнять движения без отвлечения на внешние раздражители);
- умение работать в команде (способность взаимодействовать друг с другом и создавать единый образ);
- развитие социальных навыков (развитие коммуникабельности и умение строить взаимоотношения с партнерами);
- креативность и выразительность (спортивные танцы позволяют выразить индивидуальность и творческий потенциал, танцоры стремятся к психологическому и эмоциональному включению зрителей в процесс выступления) [8].

Личностные качества танцоров играют ключевую роль в успехе на спортивной площадке: к важнейшим из них относятся решительность, смелость, ответственность и уверенность – как в себе, так и в партнере и тренере. В дополнение к перечисленному танцоры должны обладать рядом специфических психологических качеств: они включают в себя развитое чувство ритма и хорошую двигательную память, которые позволяют успешно выполнять сложные движения под музыкальное сопровождение. Способность к быстрому переключению внимания и наличие высокого уровня социального интеллекта помогают танцорам мгновенно адаптироваться к изменяющейся обстановке на сцене. Точная пространственно-временная ориентация и высокая скорость мышления позволяет обеспечить точность и слаженность движений, а

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психофизиологическая готовность перед выступлением помогает справляться с нервным напряжением в условиях соревнований [4].

Эффективность в спортивных танцах напрямую зависит от уровня развития психомоторных и сенсомоторных качеств. Особое значение имеет эмоциональная устойчивость, которая необходима для поддержания чёткого восприятия различных компонентов движений. Способность к саморегуляции, как на непроизвольном, так и на произвольном уровне, является критически важной перед выступлением. Непроизвольная регуляция осуществляется через автоматизированные программы, отработанные в процессе тренировок и репетиций. Эти программы, по сути, позволяют танцорам войти в нужное состояние без активного контроля сознания.

Сознательная регуляция строится на умении управлять внутренними переживаниями и внешними проявлениями, создавая визуализации целей, концентрируя внимание, отвлекая от негативных факторов. Для поддержки желаемого состояния используется набор словесных установок, счетов и специальных техник, направленных на регулирование мышечного напряжения, вегетативных реакций и эмоционального возбуждения. Эти навыки позволяют танцорам сохранять ясность мысли и контролировать тело, что является залогом успешного выступления на сцене.

Ещё одним важным положительным эффектом воздействия спортивных танцев является тот факт, что происходит улучшение когнитивных функций, таких как память и внимание. Регулярное разучивание новых движений и комбинаций удерживает мозг в тонусе, улучшая способность быстро обрабатывать информацию и адаптироваться к новым условиям. Это когнитивное развитие способствует лучшей успеваемости в изучении новых дисциплин и решении сложных задач.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать выводы о том, что занятия спортивными танцами оказывают многогранное положительное воздействие на психологическое состояние танцоров: Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

регулярные тренировки способствуют развитию уверенности в себе, настойчивости и целеустремлённости, позволяют развивать эмоциональную устойчивость. Необходимость взаимодействия с партнерами позволяет укрепить социальные навыки, учат эффективно взаимодействовать, понимать и учитывать точки зрения других людей. Как творческая деятельность, спортивные танцы позволяют выразить себя и свои чувства, что способствует избавлению от накопившегося эмоционального напряжения.

Таким образом, занятия спортивными танцами не только укрепляют физическую форму, но и значительно обогащают эмоциональную и психологическую жизнь танцоров, делая их более уверенными, стрессоустойчивыми и социально адаптированными личностями.

Библиографический список

1. Борцова, А. С. Танец. Влияние танца на психоэмоциональное состояние человека. История развития танцевальной культуры / А. С. Борцова, О. В. Евдокимова // Юный ученый. – 2022. – № 7 (59). – С. 113–119.
2. Иванов, В. Д. Танцевальный спорт как вид спорта / В. Д. Иванов, Ю. Д. Пирожкова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – №4. – С. 27–36.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
4. Карев, Р. В. Педагогическое воспитание психофизического состояния исполнителя спортивного бального танца / Р. В. Карев, Р. В. Кензиков // Arts Academy. – 2022. – №4. – С. 40–54.
5. Лысакова, А. Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности / А. Н. Лысакова, М. С. Новицкая // Вестник ГУУ. – 2014. – №2. – С. 254–257.
6. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. - Махачкала: Юпитер, 2002. – 386 с.

7. Хаожань, Ли. Влияние спортивного танца на физическое и психологическое благополучие / Ли Хаожань // Казачество. – 2023. – №73 (8). – С. 11–18.

8. Черных, А. И. Возможности психологии в спорте / А. И. Черных, С. В. Коротько // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №9 (163). – С. 340–343.

9. Шевлякова, А. Н. Влияние спортивных танцев на психоэмоциональное состояние студенток технического вуза / А. Н. Шевлякова, Т. Г. Коновалова / Молодежный вестник ИрГТУ. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 169–172.

10. Широкова, Е. А. Психологические особенности и психоэмоциональное состояние лиц, практикующих двигательные медитации / Е. А. Широкова, В. С. Макеева, А. Б. Саблин, Г. Г. Полевой // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 5. – С. 63–65.

Оригинальность 76%