

УДК 793.3 (37.013) М-65

Е. С. Моисеев

магистрант I курса Казахской национальной академии искусств им. Т. Жургенова,
г. Алматы, Казахстан
Научный руководитель – засл. арт. РК, профессор Г. Ю. Саитова
e-mail: evgeniy@ladanza.kz

Психоэмоциональное состояние участников конкурсов спортивных бальных танцев

Бальные танцы – достаточно молодой вид синтеза искусства и спорта, мало исследованный в Республике Казахстан и за рубежом. В данной статье мы рассматриваем и изучаем проблему психоэмоционального состояния участников конкурсов спортивных бальных танцев. Раскрываем различные научные подходы к роли эмоций в деятельности исполнителя и к эмоциогенности соревнований. Мы приходим к выводу о неоднозначности влияния эмоциональных переживаний на продуктивность деятельности танцора и значимости психоэмоциональной подготовки на стадии обучения. Тема актуальна на сегодняшний день, т.к. бальные танцы становятся еще более популярными среди молодежи, а значит развитие, исследование данного вида искусства требует особого внимания. В основе качественного исполнения обязательно должен освещаться вопрос о подготовке психоэмоционального состояния участников соревнования.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, психоэмоциональное состояние, эмоции.

Е. С. Моисеев

Спорттық би конкурсына қатысушыларының психоэмоциялық күйі

Спорттық би Қазақстан Республикасында және шетелде аз зерттелген өнер мен спорт синтезінің айтарлықтай жас түрі. Айтылмыш мақалада біз спорттық би конкурсына қатысушыларының психоэмоциялық күйінің мәселесімен танысамыз. Белсенділіктегі эмоция рөлінің, жарыстағы эмоциогендіктің түрлі ғылыми тәсілдемелерін ашамыз. Бишінің эмоциялық күйзелісі нәтижелік әрекетке және психоэмоциялық дайындықтың оқыту кезеңіне елеулі ықпалын тигізетінін қорытындылаймыз. Бүгінгі күнде бұл өзекті тақырып, себебі спорттық би жастардың арасында одан әрі танымалдылыққа ие болып жатыр. Демек, өнердің осы түрін дамытумен зерттеуі айрықша зейінді қажет етеді.

Нарықты орындаудың негізінде, жарысқа қатысушыларының психоэмоциялық күйінің дайындығы жөнінде сұрақ міндетті түрде баяндалуы керек.

Түйін сөздер: спорттық би, психоэмоциялық күй, эмоция.

Y. S. Moissejev

Psycho-emotional shape of participants of ballroom dance competitions

Ballroom dance is young enough compilation of art and sport, that is weakly examined on the Republic of Kazakhstan. In the following article we consider and investigate the problem of psycho-emotional shape of participants of ballroom dance competitions. We disclose scientific approach to the role of emotions in their activity, to the emotiveness of competitions. We come to a conclusion about ambiguousness of emotional experience impact on productivity of dancer's activity and importance of psycho-emotional background of dancer. The topic is relevant nowadays, since ballroom dance become more popular among young people, that means that the attention should be given to development, research of this art. As a basis of high-grade performance, preparation psycho-emotional background of a dancer should be enlightened very precisely.

Key words: sport ballroom dance, psycho-emotional position, emotions.

Значение психоэмоциональной составляющей в успешной деятельности танцора обуславливается ролью эмоций и их влиянием на физиологические процессы и качество вида деятельности. Особую актуальность приобретает проблема психоэмоциональной под-

готовки к конкурсам, как одного из профессионально важных качеств танцора, который должен обладать знаниями, умениями и навыками управления своим психоэмоциональным состоянием в спортивных ситуациях с повышенной эмоциогенностью. Фактически,

психоэмоциональная готовность танцора является одной из составляющих его профессиональной компетентности.

Конкурсная деятельность, являясь соревновательной по своему характеру, вызывает у спортсмена повышенное психоэмоциональное напряжение. Эмоции человека являются многогранными и тонкими реакциями личности на физическое и социальное окружение. Им свойственно развиваться и качественно усложняться в ходе влияния внешней среды на человека, а так же целенаправленного воздействия человека на себя, людей и внешний мир в целом.

Спортивные бальные танцы требуют от участника точной рецепторной ориентации. Проведение конкурса в незнакомой пространственной обстановке с иными участниками, является дезориентирующим фактором. Изучая вопрос появления и эволюции эмоций, исследователь Е. П. Ильин пришел к мнению, что «рецепторную ориентировку необходимо определить как значимо более совершенный уровень» [1, 782].

В психологии известно множество попыток увязать физиологические трансформации в организме с определенными состояниями и раскрыть разные комплексы органических признаков, сопутствующие различным эмоциональным процессам.

Так, теория Джеймса-Ланге гласит, что первичными причинами эмоций человека выступают телесные изменения, которые отражаются в мозге посредством системы обратной связи и возбуждают эмоциональные переживания соответствующих модальностей. Датский психолог К.Г. Ланге и американский врач В. Джеймс заметили, что все эмоции отображаются на регуляции нервной системы. На основе этого факта ими была построена теория эмоций на работе вазомоторной системы — «периферическая» теория эмоций. В соответствие этой теорией причинно-следственные связи данного явления строятся таким образом: «я испугался, потому что дрожу», «я переживаю печаль, потому что плачу», «я разгневался, потому что меня ударили» [2, 65]. То есть появление эмоциональных переживаний обусловлено разными изменениями в организме человека: расширением либо сужением сосу-

дов; дискоординацией, затормаживанием движений либо двигательной возбужденностью; снижением либо увеличением частоты сердечного ритма и т.д.

Авторы «периферической» теории объясняют разнообразие эмоциональных переживаний разницей между возникающими телесными изменениями. Детальнее данную проблему рассмотрел К.Г. Ланге [2, 247] и выдвинул известную систему соответствия телесных изменений и разных эмоциональных переживаний.

Тем не менее, теория Джеймса-Ланге не дает ответа на вопрос, почему, к примеру, новость о потере партнера влечет физиологическое возбуждение (хотя бы в значении сужения сосудов либо снижении частоты сердечного ритма). Напротив же, на весть о ликвидации противника возникает реакция расширения кровеносных сосудов, и лишь после этого появляется эмоция радости. Необоснованность такого типа концепций становится более очевидной при изучении экспериментальных трудов Б. Кеннона [3, 197].

По нашему мнению, исследование эмоций именно вне субъективного, («отношенческого») аспекта не имеет достаточных оснований. Качественное разнообразие человеческих эмоций свидетельствует о том, что нельзя основываться исключительно на категории объективности. Эмоции не отражают объективные явления сами по себе, а являются выражением субъективного отношения к ним. Со времен В. Джеймса и К.Г. Ланге существовали и продолжают иметь место множество усилий найти определенную зависимость качественных характеристик эмоций и телесных проявлений, тем самым наделяя их объективностью, закономерностью, типичностью.

За длительный период времени ученые внесли значимый вклад в постижение физиологической сути и локализации специфических характеристик эмоционального поведения. В психологии эмоций стали оперировать [4, 47] понятием «активация» (возбуждение), характеризующее, по нашему мнению, только количественную сторону без учета качества эмоции. Кроме этого, начиная с работ Р.М. Йеркса и Дж.Д. Додсона [3, 88], установлен определен-

ный оптимум физиологического возбуждения в эмоциогенной обстановке, при котором можно достигнуть лучшей эффективности в деятельности.

Общая психология включает еще много подобных концепций, предпочитающих физиологическое понимание эмоций (У. Кэннон, Ф. Бард, В. Вундт; Д. Хебб, Г. Линдсей и др.). В настоящее время не оспаривается, что эмоции всегда порождают физиологические трансформации в организме человека. Эти знания могут и должны быть использованы именно в области спортивных танцев, чтобы психоэмоциональные состояния учащихся можно было использовать для физиологической эффективности участия в конкурсе.

В.А. Сивицкий раскрывает проблему влияния эмоций на соревновательную деятельность танцоров через призму аффекта [5, 88], ссылаясь на позиции Р. Клейна.

Р. Клейн выдвинул концепцию «императивное предвосхищение», тоже рассматривающую эмоции сквозь призму аффекта. По его мнению испытание аффекта впервые может происходить на уровне инстинкта ранее сенсорного ощущения удовольствия или неудовольствия. Связь аффекта и сенсорного удовольствия ассоциируется с позитивными и негативными ценностями и фиксируется в когнитивной структуре (схеме), активирование которой даже через определенное время поможет воспроизвести чувственность переживания. «Когнитивная матрица аффекта - наиважнейшая часть мотивации, определяющей поведение» [2, 66].

Мы придерживаемся позиции Г. Холта, противник теории инстинктивного влечения, который выдвинул концепцию мотивации и аффекта. Г. Холт трактует желание «когнитивно-аффективным образованием, которое ограничено потенциально принимаемыми либо отвергаемыми результатами деяний» [2, 48]. Желание выступает ключевым мотивационным явлением в конкурсной танцевальной деятельности. При этом желание танцевать, свойственное репетициям, в конкурсе трансформируется в желание получить положительную оценку судей, и эта положительная оценка уже имеется (представляется) у танцора, так же как и идеомоторное представление исполнения идеального танца.

Результаты конкурсов в спортивных баль-

ных танцах являются для танцора показателем удовлетворенности/неудовлетворенности своей деятельностью, основанном на желании победить. Но последнее может проявляться в виде тревоги и депрессии от предвкушения неудач или оптимизма и рвения - в ожидании успеха. Мы имеем две абсолютно противоположных формы выражения одного и того же желание танцора. Б. Блум считает удовольствие – удовлетворенным желанием, соответственно неудовольствие - неудовлетворенным. Тревога и депрессия, по мнению Б. Блума, - отрицательные эмоции, а оптимизм и рвение – положительные эмоции этого типа. Оба типа эмоций представляются инстинктивными влечениями [2, 154].

Б.М. Дюсембаева считает, что в психоэмоциональной подготовке спортсмена, «Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя)» [6].

Так же и, по мнению С.К. Журавлева в ситуации конкурса в человеке "всплывает эмоциональное отношение к самому себе как личности" [7, 14]. Такое мнение основано на когнитивных теориях эмоций. Ключевое и превалирующее понятие любых «Я»-концепций - интегрированный и целостный феномен «Я», который образуется познанием и восприятием индивидуумом самого себя. Чем больше принятие, постижение человеком себя самого, чем сильнее самопознание увязано с основой личности, тем больше чувств и эмоций включает в себя «Я-ядро». Если феномену «Я» что-либо угрожает, это порождает чувство страха, понуждает человека выставлять защиту. Поддержка и поощрение «Я» напротив влечет эмоции радости и заинтересованности [8, 51]. По своему опыту можно добавить, что самовнушение которое осуществляет спортсмен перед соревнованиями, дает положительный эффект в последующем. Исполнитель должен уметь абстрагироваться от всего происходящего, поставить перед собой свои страхи и желания, запереть в черную комнату страхи и открыть «дверь» для успеха.

Важно заметить, что эмоции зачастую сами выполняют первичную регуляцию в реализации разных психических процессов. Тем не менее, данная регуляция выступает именно первичной (предварительной, быстрой), и для личности не

имеет определяющей роли. Поэтому мы не согласны с предположением В.К. Вилюнаса о том, что эмоция, являясь наиболее интимной, специфичной частью психики, возможно даже превышает по значимости интеллектуальный компонент» [9, 58]. Нельзя сказать, что участник соревнований с высоким уровнем ЗУН в области собственно танцев уступает участнику с низким уровнем таких ЗУН только потому, что последний эмоционально положительно настроен.

Сложность выявления особенностей влияния эмоций на конкурсную деятельность подтверждается результатами работ многих исследователей [5, 105; 10, 77], установивших обусловленность конструктивного или негативного такого воздействия эмоциональной интенсивностью, вызываемой высокой напряженностью труда в условиях соревнований.

Так, А.Г. Асмолов утверждает, что сильные эмоции дезорганизуют поведение человека: «при достижении высокой интенсивности чувства, восприятие и соображение окрашиваются в негатив, подобное случается в состоянии аффекта» [11, 87]. Не случайно в юриспруденции к лицу, совершившему преступное деяние под воздействием аффекта, относятся как к временно невменяемому в силу влияния сильных эмоциогенных факторов, и поэтому заслуживающему снисхождения, так как аффект резко меняет направление психических процессов. Тем не менее, по нашему мнению, влияние даже такой сильной эмоции как аффект не является для человека определяющей и неизбежной, поэтому ответственность не исключается, лишь минимизируется наказание.

Факты из ежедневных наблюдений нашей практики по хореографии тоже удостоверяет в том, что средний уровень эмоциональной напряженности повышает эффективность деятельности (обычно это свойственно периоду заблаговременной подготовки к конкурсу), а низкий и высокий уровни - снижают. Последние уровни наблюдаются в случаях тренировок без цели выступления или конкурса в ближайший период (низкий) и непосредственно в предконкурсной ситуации (высокий).

Высокий уровень эмоционального напряжения влечет такие особенности поведения, как скованность движений, мышечное напря-

жение, инертность, заторможенность психических процессов, хаотичность движений (суеживость), несдержанность в процессе общения. Сильная эмоциональная напряженность первым делом диссоциирует наиболее сложные формы целеустремленных действий, резко снижается способность их планирования, оценки и прогнозирования. Отмечается так же тенденция к понижению стабильности психических процессов, что может блокировать восприятие, мышление, память и практические действия. Такое состояние человека может напоминать эмоциональный паралич.

Исследование группы английских психологов о влиянии эмоционального напряжения на профессиональную деятельность, показало, что «...эмоциональное напряжение может дезорганизовать работу сотрудника и потому выступает частым основанием увольнений» [12, 65]. Отсутствие эффективности деятельности при малой интенсивности эмоционального напряжения указанные психологи рассматривают как следствие недостаточной включенности адаптационных механизмов в процесс ее осуществления. Низкий результат работы при завышенной интенсивности эмоционального напряжения аргументируют тем, что последнее расслабляет внимательность. Но сначала в поведенческих механизмах отключается внимание к менее важным и мешающим сигналам, что содействует сбережению эффективности деятельности. После этого продолжение сужения внимания выше допустимого порога приводит к утрате и существенных сигналов, фактически к невнимательности по важным для деятельности моментам. Так же определено, что высокая эффективность трудной работы достигается при уровне эмоционального напряжения ниже, чем при несложных должностных функциях.

Неполезные для человека трансформации поведения и деятельности случаются и при появлении негативных аффективных (субъективно преувеличенных) переживаний, проистекающих из неудовлетворенности индивидуально важными потребностями либо из противоречий между таковыми. Признаком такого состояния выступает неадекватность мышления, поведения, самооценки, что проявляется в неверном определении задач после

неуспеха, поведенческой нестабильности и непредсказуемости, косности мышления, утрате контроля над собой. Неадекватность поведения субъекта влечет защитные действия других лиц, что усугубляет аффективность реакций и их разрушительное воздействие на поведение и деятельность [13, 59]. Это очень важно именно для спортивных бальных танцев, так как они организованы парами, где психоэмоциональное состояние одного партнера отражается на другом.

Работы другой группы ученых, изучающих воздействие эмоций на поведение, показывают, что прямой связи между знаками эмоционального состояния и результативности деятельности не существует. Так, на основе опытных данных М.В. Грицаенко выделил три конфигурации эмоциональных состояний спортсменов перед выходом, по-разному воздействующих на процесс и результат соревнования: эмоциональная включенность, эмоциональный ажиотаж и эмоциональный паралич. Все три являются высоким уровнем эмоционального возбуждения, но разным по качеству. Первая позитивно отражается на деятельности, а последующие отрицательно влияют на когнитивные процессы, снижают точность, скорость телодвижений, энергичность, спортивным сленгом спортсмен находится «не в форме» [14, 185].

А.В. Дорин утверждает, что эмоциональное напряжение воздействует на когнитивные процессы по принятию, оценке информации и выработке решения, а так же на действенность реализации данного решения, следовательно, на итог деятельности. Кроме того, автором выявлено, что взаимосвязанность эмоциональной устойчивости и свойств нервной системы наблюдается лишь у юных спортсменов. У взрослых натренированных спортсменов действия психически скоординированы [15, 178]. Таким образом, молодые эмоционально устойчивые спортсмены - результат врожденных особенностей психики, поэтому на юношеских соревнованиях такие индивидуумы встречаются редко. Эмоциональная устойчивость взрослых спортсменов приобретается знаниями, умениями и навыками, что разрушает теорию врожденной уникальности нервной системы эмоционально устойчивого человека.

С другой стороны научные результаты

М.В. Грицаенко и А.В. Дорина противоречат закону Йеркса-Додсона о негативном отражении высокой степени эмоциональной возбужденности на эффективности деятельности. Согласно данному закону эмоциональная возбужденность выполняет функцию регуляции внутренних резервов и влечет мобилизацию реакций организма в сложных обстоятельствах для защиты только при умеренном уровне возбуждения (оптимуме).

С позиции П. Хармс и М. Крейд, главное в негативном воздействии эмоций на соревновательную деятельность - это высвобождение первичной формы эмоций в затруднительной обстановке, «...когда интеллект не принимает быстрого верного решения к действию» [2, 155]. Более того, доказано, что такая поведенческая реакция, развивающаяся как точное отражение примитивной формы эмоциональной реакции, иррациональна. В обоснование этого ученые делают ссылку на то, что функции эмоций, как первичные и простейшие формы реакций, не отменяются и не парализуются при появлении сознания, но трансформируется их роль в поведении человека. Появление эмоциональных реакций, диссонирующих деятельность, не выступает неотвратимым. Угроза может эмоционально породить и стенический тип позитивных реакций, соединенных с услаждением и активизирующих работу психики [2, 157]. Тем не менее, не верно считать, что эмоции участвуют только в мотивации. Они включены как элемент в каждый психический процесс.

Таким образом, эмоции необходимы для конкурсной деятельности, а не являются ему препятствующими, но они должны быть положительными. Порожденные эмоцией побуждения к действию мобилизуют к процессу последующего восприятия и детальной уже не эмоциональной, а интеллектуальной оценки. Проблемой для танцора может являться отсутствие или заторможенность этого процесса мобилизации, передачи оценки от эмоций к интеллекту. Для танца эта схема будет выглядеть следующим образом: эмоция-интеллект-движение.

В заключение можно отметить, что проблема психоэмоционального состояния конкурсанта - следствие функциональной неодно-

значности влияния эмоциональных переживаний на адекватность поведения человека и продуктивность его деятельности. Многие обыденные представления о влиянии эмоций на профессиональную деятельность танцора не совпадают с научными результатами исследований в этой области. Поэтому психо-

эмоциональная подготовка учащихся спортивных бальных танцев к конкурсу должна начинаться с изучения психоэмоциональных особенностей учащихся и продолжаться их учетом в педагогическом процессе, что требует дальнейшего глубокого изучения.

Литература

- 1 Ильин Е.П. Эмоции и чувства / 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 793 с.
- 2 Цит. по: Гальперина П.Я. История зарубежной психологии. – М.: ЁЁ Медиа, 2012. – 344 с.
- 3 Кенон У.Б. Мудрость тела. – М.: Энциклопедия исторического наследия, 1996. – 198 с.
- 4 Анохин П.К. Эмоции. Из наследия мировой психологии. – М.: Либроком, 2013. – 89 с.
- 5 Сивицкий В.А. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий спортсменов-танцоров с учетом специфики их соревновательной деятельности. Дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2012. – 132 с.
- 6 Дюсембаева Б.М. Влияние психологии на успешное выступление спортсменов: <http://enu.kz/repository/repository2012/vliyanie-psixologii.pdf> – Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана.
- 7 Журавлева С.К. Индивидуальный подход к подготовке участников соревнований спортивных бальных танцев // Вестник спортивной науки. – 2013. – №5. – 12-17 с.
- 8 Боричев А. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.
- 9 Вилюнас В.К. Психология развития мотивации. – СПб.: Речь, 2006. – 458с.
- 10 Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. – С. 114 .
- 11 Асмолов А.Г. По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии. – М.: Смысл, 2002. – 480 с.
- 12 Фейдимен Д., Дж. Келли. Психология личностных конструктов / пер. С.В. Фоминой. – М.: Прайм-Еврознак, 2012. – 198 с.
- 13 Мухина В.С. Человек в экстремальной ситуации своей профессии. – М.: ВГУ; Воронеж, 1999. – 542 с.
- 14 Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: На примере стрелкового спорта. Дисс. ... канд.психол.наук. – М., 2002. – 196 с.
- 15 Дорин А.В. Повышение эмоциональной устойчивости юных боксеров в спортивной деятельности. Дисс. ... канд.психол.наук. – Челябинск, 2009. – 179 с.

References

- 1 Il'in E.P. Emotsii i chuvstva / 2-e izd. – Sankt-Peterburg: Piter, 2011. – 793 s.
- 2 Tsit. po: Gal'perina P.Ya. Istoriya zarubezhnoy psihologii. – M.: EE Media, 2012. – 344 s.
- 3 Kenon U.B. Mudrost' tela. – M.: Entsiklopediya istoricheskogo naslediya, 1996. – 198 s.
- 4 Anohin P.K. Emotsii. Iz naslediya mirovoy psihologii. – M.: Librokom, 2013. – 89 s.
- 5 Sivitskiy V.A. Soderzhanie i napravlennost' uchebno-trenirovochnyh zanyatiy sportsmenov-tantsorov s uchetom spetsifiki ih sorevnovatel'noy deyatelnosti. Diss. kand. ped. nauk: 13.00.04. – Sankt-Peterburg, 2012. – 132 s.
- 6 Dyusembaeva B.M. Vliyanie psihologii na uspeshnoe vystuplenie sportsmenov: <http://enu.kz/repository/repository2012/vliyanie-psixologii.pdf> – Evraziyskiy natsional'nyj universitet im. L.N. Gumileva, Astana.
- 7 Zhuravleva S.K. Individual'nyj podhod k podgotovke uchastnikov sorevnovaniy sportivnyh bal'nyh tantsev // Vestnik sportivnoy nauki. – 2013. – №5. – 12-17 s.
- 8 Borichev A. Teoriya mezhlichnostnyh otnosheniy i kognitivnye teorii lichnosti. – M: Praym-Evroznak, 2007. – 128 s.
- 9 Vilyunas V.K. Psihologiya razvitiya motivatsii. – SPb.: Rech', 2006. – 458s.
- 10 Kurashvili V.A. Psihologicheskaya podgotovka sportsmenov innovatsionnye tehnologii. – M.: Tsentr innovatsionnyh sportivnyh tehnologiy Moskomsporta, 2008. – S. 114 .
- 11 Asmolov A.G. Po tu storonu soznaniya. Metodologicheskie problemy neklassicheskoy psihologii. – M.: Smysl, 2002. – 480 s.
- 12 Feydimen D., Dzh. Kelli. Psihologiya lichnostnyh konstruktov / per. S.V. Fominoy. – M: Praym-Evroznak, 2012. – 198 s.
- 13 Muhina V.S. Chelovek v ekstremal'noy situatsii svoey professii. – M.: VGU; Voronezh, 1999. – 542 s.
- 14 Gritsaenko M.V. Optimizatsiya sorevnovatel'noy emotsional'noy ustoychivosti yunyh sportsmenov: Na primere strelkovogo sporta. Diss. ... kand.psihol.nauk. – M., 2002. – 196 s.
- 15 Dorin A.V. Povyshenie emotsional'noy ustoychivosti yunyh bokserov v sportivnoy deyatelnosti. Diss. ... kand.psihol.nauk. – Chelyabinsk, 2009. – 179 s.