

Шинкарева А.Л., студ. гр. 4206 БГУКИ
Науч. рук. – Бодунова И.И.,
ст. преподаватель

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАР К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируется точно так же, как и технические или физические аспекты танца. Существует технология психологической подготовки спортсменов.

Определяющим в настрое танцора на турнир является то, как именно он относится к танцу. Если для него самое главное в танце – это возможность победить, скорее всего, он очень сильно будет зависеть психологически от своего результата и с этой зависимостью подходить к каждому своему выступлению. Например, успешный танцор, рассчитывая на определенное место в турнире (на финал, например), если он занимается танцем в основном ради результата, выходя на отборочные туры, скорее всего, будет не очень стараться, танцевать в пол-ноги, и тем самым может получить гораздо худший результат, чем мог бы получить, если бы танцевал честно, стараясь как все. Менее успешный танцор, у которого средний или низкий результат обычно на соревнованиях, наоборот, будет очень сильно волноваться, нервничать, сдерживать себя и в результате его напряжение либо вымотает его и он будет танцевать слабо, либо будет выплескиваться на паркете, нарушая координацию, ритм, схему.

Таким образом, один из самых главных моментов психологического настроения – это ориентир не на сам результат, а на вовлеченность танцора в танец. Такой подход дает множество возможностей для переработки,

трансформации предстартового волнения в эффективные действия на паркете.

Очень важно, то обстоятельство как родители ведут себя на турнире, от их состояния тоже очень сильно зависит психологический настрой танцора на выступление.

Главная роль родителей на турнире – это поддержка, которая должна выражаться только в положительных эмоциях. Родители не должны давать танцорам советы на турнире, как танцевать и критиковать их, или их соперников, или тренеров, или организаторов. Если все же это происходит, танцор уже «отравлен» ядом негативного восприятия, что сильно мешает ему сосредоточиться на самом танце. Задача родителей – говорить только позитивные слова: «какой замечательный зал! какой хороший паркет! как ты хорошо выглядишь! как хороша твоя партнерша! Какие у нее замечательные родители! Какие у вас классные костюмы и прически! Ой, как хорошо, что вы 40 заходе! Ой, как замечательно, что в самбе всего три креста!» И так далее. Если родители так не поступают, им лучше переживать дома или психологически поддерживать танцоров на турнире. Все это становится возможным, если вы долго и кропотливо приучаете родителей к их роли в танцевальном процессе, а танцоров – любить танец и себя в нем.

В долгом и постоянном периоде психологической работы над спортсменом, который сопутствует его тренировкам, есть нехитрые правила, позволяющие проделывать эту работу без особых временных затрат со стороны тренера. Эта работа сводится к тому, что изучение техники строится с использованием приемов, которые базируются на любви к музыке и умению ее слушать, анализировать, находить в ней артистические образы, чувства. Акцент в этой работе ставится на воплощении, реализации в танец тех образных, чувственных моментов, которые танцор находит в музыке. Под словом «чувственный» я здесь подразумеваю «обусловленный чувствами». Если изучение техники опирается на подчеркивание музыкальных феноменов средствами техники – это так же дает возможность танцору быть

более вовлеченным в сам танец, а не в стремление победить любой ценой. Как психологический феномен, вследствие поражения, появляется повышенный самоконтроль, подавляющий всякое спонтанное проявление чувств и действий. При этом грация, сила, артистизм, гибкость восприятия становятся невозможными. Таким образом, любая концентрация тренера на концепции «победи или умри» провоцирует закрепощения тела, попытки сдерживать свои натуральные импульсы, и, как следствие – скованность, безынициативность, холодность, инертность танца и «торможение» при восприятии информации. Внимание такого танцора слишком занято контролем над своими чувствами, и тогда на танец ничего не остается.

Самое главное правило в ситуации стресса – делать все как обычно, а не как в ситуации стресса!

Выявляются аспекты, что именно нужно и можно делать перед турниром и после турнира, а что категорически нельзя. Например, бессмысленно концентрировать внимание танцора на тех аспектах, которые он не натренировал. Бесполезно пытаться заставить его прыгнуть выше головы в технических аспектах или требовать, чтобы он сделал лучше какую-то фигуру, чем на тренировке. Тренироваться нужно в своем зале, а на паркете нужно уже просто танцевать – эмоционально, сильно, зажигательно. И здесь поможет внимание к его чувствам, помощь в том, чтобы перевести предстартовый «мандраж» в энергетику. Бывает, после захода танцоры подходят и спрашивают: ну как? В этот момент бесполезно вестись на их любопытство, и рассказывать им, с чем они справились, а с чем нет – этим можно заняться на следующей тренировке. Но, учитывая, что им предстоит еще несколько выходов, важно говорить только то, что будет поддерживать их тонус – подчеркнуть, что удалось, поддержать боевой дух какими-то эмоциональными поддерживающими фразами, типа: «не расслабляйтесь, главное еще впереди, сделайте это на всю катушку, покажите соперникам, как нужно танцевать!». По окончании турнира так же не имеет смысла корить или ругать танцоров, поскольку это то последнее впечатление,

которое они унесут с турнира и которое будет влиять на их настрой на следующем турнире. Анализ выступления лучше делать на холодную голову на следующий день или на следующей тренировке. И в этом анализе важно соблюсти баланс замечаний и похвал. Если чего-то одного больше, это принесет свой отрицательный эффект – неадекватную в ту или иную сторону самооценку танцоров. Просто считайте три похвалы, три замечания. Все замечания должны высказываться ровным спокойным голосом, без эмоциональной нагрузки. Чем более эмоциональный тренер, тем менее эмоциональный танцор – закон равновесия системы.

Существует заблуждение, что танцоров нужно успокаивать перед турниром. Подчеркиваю – это заблуждение. Природа «мандража» заключена в природе человеческой психофизиологии. Волнение и напряжение перед выходом на площадку возникают как реакция на стрессовую ситуацию и представляют собой мобилизацию огромного количества энергии, требующей выхода. Если рассматривать, как это устроено в природе, то можно увидеть, что ситуация опасности (а турнир является ситуацией опасности – можно проиграть и потерять имидж, это опасность повреждения образа себя, что является для современного человека не менее серьезной травмой, чем физическая) мобилизует в живом существе все ресурсы для бегства или отражения нападения. Таким образом, предстартовые волнения – это накопление энергии, которая должна быть выплеснута в турнирной борьбе. Отсюда понятно, что как раз в этой ситуации эта энергия крайне необходима для того, чтобы выиграть. Однако очень многие танцоры и тренеры ведут себя нерационально с этой энергией, в результате чего не только не используют ее по назначению, но и создают дополнительные психофизиологические трудности. Самый простой способ направить мобилизованную энергию не в то русло – это пытаться успокоить волнующегося танцора. Вы когда-нибудь видели, чтобы успокаивали рвущегося в бой боксера? Или футболиста? И дело вовсе не в культуре данных видов спорта, а в многолетней практике эффективного использования

ресурсов спортсмена. Проблемы с координацией, расфокусировкой внимания на площадке и прочие трудности, вызванные предстартовым волнением, возникают как раз тогда, когда танцор пытается удержать себя равнодушным и спокойным. Рвущаяся наружу энергия насильно тормозится и удерживается, и это удержание отвлекает на себя огромную долю сил и внимания. Кроме того, длительное и привычное сдерживание провоцирует неконтролируемые взрывы энергии вовремя танца – и тогда танцор танцует что-то «не по композиции», дергает свою партнершу (или партнера), сбивается с музыки, теряет равновесие.

Что можно делать для того, чтобы направить мобилизованную энергию в «то русло»? В первую очередь, важно выражать ее телесно еще до выхода на площадку – тогда можно сбросить лишнее напряжение – двигаться, прыгать, махать руками или сжимать кулаки, может быть, покричать – для этого здорово можно использовать ситуацию, когда кроме вашей категории танцуют другие, и можно сделать вид, что болеешь за кого-то из танцоров. Самым подходящим действием для сброса лишнего напряжения может стать то, которое само просится наружу – понаблюдайте за телом. Возможно, появляется какой-то намек на гримасу – усильте ее, попробуйте понять, что за эмоцию она выражает, что хочется делать в связи с этой эмоцией. Возможно, вы вдруг заметите злобу – позлитесь вволю на соперников, попробуйте «заводить» себя, как это делают боксеры. А может это будет страх – сожмитесь в комок крепко-накрепко, обхватив себя руками, и покричите, выражая страх. Даже плакать полезно. Выраженная через тело эмоция всегда снижает напряжение и дает свободу действиям и легкость мыслям. Важно только предостережение: данные эмоции не должны быть «всерьез», к ним нужно относиться как к упражнению, а не как к реальной злобе на соперников, например, или к реальному страху.

Психологическая подготовка танцоров перед выступлением должна включать несколько обязательных аспектов, которые точно влияют на боевой настрой танцора.

1. Готов ли к турниру его костюм и нравится ли он ему. Нравится ли ему костюм его партнера/партнерши.

2. Выучены ли полностью композиции, уверен ли танцор в музыке и в шагах, в трюках.

3. Есть ли в паре взаимная поддержка, чувство команды, уверены ли партнеры в том, что если кто-то из них совершит ошибку, то другой его поддержит. Этот фактор может вовсе не зависеть от уровня отношений в паре, ведь профессионализм, это когда дружба – дружбой, а служба – службой. Если кто-то один ошибся, то страдают оба, поэтому партнеров важно учить спасать друг друга в трудные моменты.

4. Подготовлены ли перед турниром все мелочи, от которых зависит комфорт танцора: начиная от еды, напитков, салфеток и полотенец, заканчивая средствами против скольжения.

5. Успел ли танцор перед турниром завершить конфликтные для себя ситуации со значимыми людьми так, чтобы его это не беспокоило во время турнира. Это особая тема, которой танцоров необходимо обучать: можно сильно злиться на кого-то из родственников или очень страдать от измены любимой, но точно есть способы, как помочь себе на время отложить эти проблемы. Например, это специальные диалоги со значимыми людьми, завершающие конфликтную ситуацию на период турнира. Такое перемирие на время важного дела.

Психологическая подготовка является важнейшим аспектом всей учебно-воспитательной и тренировочной работы с танцорами-бальниками. От нее во многом зависит результат тренировок и выступлений.

1. Рубштейн, Н. Подготовка танцоров к турнирам / Н. Рубштейн. – Севастополь : Экспресс-печать, 2007. – 200 с.

2. Рубштейн, Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара / Н. Рубштейн. – Севастополь : Экспресс-печать, 2007. – 96 с.