

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург»

ТЕМА:

Психологическая готовность танцоров к участию в турнирах

Методическая разработка

тренера-преподавателя по танцевальному спорту

Михайловой Татьяны Александровны

2018 год

Введение

Трудно переоценить значение эмоциональных факторов для успешного выступления танцевальной пары на конкурсе. Не секрет, что некоторые спортсмены на соревнованиях исполняют свою программу гораздо хуже, чем на тренировках: из-за эмоционального перенапряжения: появляется скованность, нерешительность, суетливость, движения исполняются неуверенно и раньше того, что диктует музыка. Это объясняется тем, что конкурс для таких спортсменов-танцоров является стрессом, который сопровождается повышением уровня тревожности, нарушением способности к концентрации внимания, чрезмерным напряжением мышц и нервов. В тоже время, *положительный эмоциональный фон* повышает выразительность танца, артистичность и компенсирует некоторые ошибки техники исполнения движений.

Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируются точно так же, как и технические или физические составляющие танца. Танцорам необходимо лишь преодолеть ограничения своей психики и своего мировоззрения, чтобы добиться возможности выходить на паркет и танцевать, максимально и рационально используя все свои ресурсы.

В этот спорт приходят ребята талантливые, которые берут информацию просто с показа (репродуктивный метод преподавания) и сразу же начинают делать всё, что говорит тренер. Так и в случае с психологией: есть люди уже готовые к тому, чтобы взять на вооружение те или иные психологические приёмы и наработки, а есть те, кому изначально придётся потрудиться в этом направлении побольше. В этом смысле тоже есть свои закономерности: подвижные и энергичные ребята часто также хорошо берут в работу психологические аспекты, как и технические, а ребята инертные, скованные также трудно и долго работают (если работают) со своим психологическим состоянием, как и с техникой.

Взаимосвязь эмоциональных факторов и физической работоспособности

Спортивные врачи и психологи предлагают классификацию, устанавливающую связь между влиянием эмоциональных факторов и физической работоспособностью.

1. Чрезмерное влияние эмоций на физическую работоспособность может развиваться по двум направлениям: предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. В первом случае танцор излишне напряжен, как бы «перегорает» до начала соревнования и поэтому быстро ощущает утомление. В состоянии предстартовой апатии нервная система спортсмена – танцора истощена – отсюда и низкая работоспособность, развивается запредельное торможение.
2. Оптимальное влияние эмоций на спортсмена способствует успешному выступлению на соревнованиях, повышает физическую работоспособность.
3. Недостаточное влияние эмоций приводит к так называемой предстартовой инертности. Танцор в таком состоянии все делает невпопад, малоинициативен, допускает больше ошибок.

Упражнения для регулирования эмоционального состояния и физической работоспособности

Для создания оптимального эмоционального фона на занятиях и конкурсных выступлениях необходимо правильно оценить эмоциональный статус спортсмена-танцора.

Установлено, что эмоциональный фон связан со степенью функциональной активности центральной нервной системы. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему хорошо изучено. Следует отметить, что одни физические упражнения способствуют снижению излишнего напряжения и волнения, а другие, наоборот, - повышению активности и тонуса мышц. Опираясь на это, кандидат биологических наук В. М. Баранов систематизировал восстановительный эффект упражнений и разделил его на три группы.

К *первой группе* относятся упражнения, способствующие повышению возбудимости нервной системы: динамические упражнения (маховые движения конечностями с большой амплитудой, интенсивные потягивания, наклоны в стороны, вперед и назад, приседания, выпады, прыжки, ходьба, бег и др.);

значительные сокращения мышц без внешнего движения (изометрические упражнения с напряжением отдельных групп мышц, например, некоторые йоговские позы-асаны); тонизирующие дыхательные упражнения с задержкой дыхания на вдохе и др.

Ко *второй группе* относятся упражнения, понижающие возбудимость центральной нервной системы при нервном и эмоциональном перенапряжении и возвращающие ее к оптимальному тону: произвольные мышечные расслабления (расслабления отдельных групп мышц, активное расслабление мышц при аутогенной тренировке и др.); успокаивающие дыхательные упражнения (спокойное ритмическое дыхание, дыхание с задержкой на выдохе); динамические упражнения, выполняемые резко с большим мышечным напряжением, дающие двигательную разрядку и активное расслабление мышц рук и туловища за счет быстрого падения их под действием силы тяжести (потряхивание руками).

В *третью группу* входят упражнения, нормализующие мозговое и периферическое кровообращение: интенсивные потягивания с глубоким дыханием, движения головой (повороты, наклоны, круговые движения), движения руками (вверх, вперед, назад, поочередные и одновременные круговые движения в плечевых суставах); наклоны туловища вперед и назад; движения нижними конечностями в области тазобедренного сустава (движения ногами сидя, приседания, подъемы на носках); чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп (рук, спины, живота, бедер); изменение позы сидя с перераспределением массы тела на другие мышечные группы; прыжки, ходьба, бег, дыхательные упражнения (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе).

Настрой на турнир

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 спортсмен, рассчитывая на определенное место в турнире, если он занимается танцем в основном ради результата, выходя на отборочные туры, скорее всего, будет не очень стараться тратить силы и тем самым может получить гораздо худший результат, чем мог бы, если бы танцевал стараясь, с полной отдачей уже на ранней стадии.

Менее успешный танцор, наоборот, будет очень сильно волноваться, нервничать, сдерживать себя и в результате его напряжение либо вымотает его и он будет танцевать слабо, -либо он будет «выплескиваться» на паркете, нарушая координацию, ритм, схему.

Если же танцор мотивирован самим танцем, если он любит музыку, сам процесс танцевания, привык, как и во всём, просто полностью выкладываться на паркете, просто танцевать, играя, то, если это успешный танцор, он может показать плюс к своей технике обладание мощной энергетикой и харизмой, а менее успешный, менее техничный и подготовленный спортсмен на паркете может выглядеть за счет последнего аспекта более выигрышно, чем даже более подготовленные, но сдержанные конкуренты. К тому же, как показывает практика, судьи чаще отдают предпочтение более энергичным и сценичным, чем просто технически грамотным танцорам: энергичные ребята с «грязной» техникой проходят в следующий тур, а скромные «чистюли» остаются за бортом. Действительно, в толпе, где одновременно танцует 17 пар в одном заходе, заметны только яркие, энергичные танцоры, таких легче фильтровать.

Таким образом, одним из самых главных моментов психологического настроя спортсмена выступает ориентир *не на сам результат, а на вовлеченность спортсмена в танец*. Сплясать на всю катушку для зрителя в такой ситуации, к сожалению, сыграет для выигрыша спортсмена в турнире более значительную роль, чем только его голый интерес к технике танца.

Такой подход дает множество возможностей для переработки, трансформации предстартового волнения в эффективные действия на паркете.

На тренировках изучение техники должно строиться 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 пробном тренировочном танце в условиях репетиции тех образных моментов, которые спортсмен находит в музыке.

Как психологический феномен, потребность в победе является попыткой компенсировать унижение, испытанное ранее в других ситуациях. Как следствие этого унижения, 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 в перспективе новые унижения танцора, закрепощения тела, попытки сдержать свои натуральные импульсы, и, как следствие – скованность, безынициативность, холодность, инертность танца. Внимание такого танцора слишком занято контролем над своими чувствами, и на танец ничего не остается.

Роль родителей на турнире

Родителям на турнире следует поддерживать своих детей. Тренер должен запретить родителям критиковать танцоров, или их соперников, или тренеров, или организаторов. Критика родителей настраивает танцоров на негативное восприятие, это сильно мешает им сосредоточиться на самом танце. Задача родителей произносить только позитивные слова. Они должны заботиться, помогать – и только. Также им не следует суетиться, так как это сразу негативно отражается на состоянии танцора. Можно вообще запрещать нервным и критичным родителям бывать на турнирах, пока не научатся искусству психологической поддержки спортсменов на конкурсе. И также важно пресекать любые указания родителей к тому, как и что именно должны делать танцоры на паркете. Лучше, если они вообще не знакомы с техникой исполнения танцевальной пары на конкурсе достаточно присутствия одного тренера.

Краткосрочная подготовка к турниру

Есть аспекты, о которых имеет смысл говорить танцору перед турниром, и о которых говорить бессмысленно. Например, бессмысленно концентрировать

внимание спортсмена на тех аспектах, которые он не натренировал. Бесполезно пытаться заставить его прыгнуть выше головы в технических или ритмических аспектах, требовать, чтобы он сделал лучше какую-то фигуру, чем на тренировках, заниматься его осанкой перед выступлением.

Тренироваться нужно дома в своём зале, а на конкурсе уже нужно 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 к тренеру и спрашивают: «Ну как?». В этот момент не полезно вестись на их любопытство и рассказывать с чем они справились, а с чем нет – этим можно заняться на следующей тренировке. Но, учитывая, что им предстоит ещё несколько (или много) выходов, важно говорить только то, что будет поддерживать их тонус – подчеркнуть, что удалось, поддержать какими – то эмоциональными фразами, типа: «Не расслабляйтесь, главное ещё впереди, сделайте это с блеском, покажите всем как нужно танцевать!». По окончании турнира также не имеет смысла корить или ругать спортсменов, поскольку это будет то последнее впечатление, которое они унесут с турнира, и которое будет влиять на их настроение в следующий раз. Анализировать прошедшее лучше на ближайшей тренировке и на холодную голову. В этом анализе важно соблюсти баланс замечаний и похвал. Если чего-то одного больше, это принесёт свой отрицательный эффект – неадекватную самооценку танцоров в ту или иную сторону. 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.

Аутогенная тренировка

Когда произвольное сдерживание моторных реакций закрепляется многократными повторениями, образуется некий двигательный портрет человека, характеризуемый особенностями осанки, походки, координации, которые, в свою очередь, связаны с индивидуальными способами удерживания моторных реакций: у кого-то зажаты руки, у кого-то ноги, у кого-то шея, у кого-то спина. В то же

время у такого человека сильно заблокирован доступ к различного рода эмоциональным переживаниям.

Бывшее ранее произвольным, сдерживание моторных реакций становится автоматическим и неосознаваемым и практически не поддается коррекции до тех пор, пока не начинается работа по осознованию чувств и тела.

То насколько важно избавиться от зажимов, писал еще К.С. Станиславский. Вот цитата из его книги «Работа актера над собой»: «Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса являются мышечная судорога и телесные зажимы. Когда они создаются в голосовом органе, люди с прекрасным от рождения звуком начинают сипеть, хрипеть или доходят до потери способности говорить. Когда зажим утверждается в ногах, актер ходит точно паралитик; когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются точно шлагбаумы. Такие же зажимы, со всеми их последствиями, бывают в спинном хребте, в шее, в плечах. Они в каждом случае по-своему уродуют артиста и мешают ему играть».

Лучшим и самым надежным помощником в осозновании своего тела будет аутогенная тренировка - умение управлять своими мыслями и телом. Многим танцорам она помогла добиться чувства раскованности.

Итак, самый простой комплекс упражнений занимает немного времени и его лучше всего проделывать дома перед тренировкой.

Лягте на пол или удобно откиньтесь в кресле.

Попытайтесь «прослушать» свое тело. Проверьте, в каком состоянии находятся у вас надбровье, веки, губы, рот, челюсти, шея, затылок, плечи и т.д. Они не должны быть напряжены. Зажимов может быть неисчислимое множество. У каждого – свои. Понаблюдав немного за собой, вы обязательно обнаружите их, и тогда придется заняться ими специально.

Упражнение 1.

Продолжайте лежать на полу, доведите напряжение во всем теле до предела, после чего резко расслабьтесь. Через несколько секунд тело само вернется к нормальному состоянию. Прделайте это упражнение 3-4 раза.

Упражнение 2.

Встаньте, вытяните руки вверх, сожмите кулаки, наберите дыхание и поднимаясь на носки, напрягите тело так, словно поднимаете штангу. Затем резко «бросьте» ее и, полностью расслабившись, снова лягте на пол или сядьте в кресло.

Упражнение 3.

Набирая дыхание после предыдущего упражнения, восстановите необходимое мышечное напряжение и примите такую позу, чтобы по сигналу снова вскочить и начать поднимать воображаемую штангу.

Следующее, 4 упражнение можно проделывать даже во время прогулки или поездки в транспорте.

Сожмите большой и указательный пальцы руки и представьте, что все силы организма сосредоточены именно в этой точке сжатия. Несколько секунд напряжения в точке зажима – затем мгновенное расслабление. Такие же зажимы можно переносить на ногу, на кисть руки и т.д.

Теперь найдите в своем теле «нулевое» состояние, ту точку, которая отделяет положительные эмоции от отрицательных, напряжение – от расслабления. Для этого проделайте следующее: стоя или сидя проверьте сверху вниз, от головы до пят, напряжение мышц, добиваясь спокойного, нейтрального состояния своего тела. Прежде всего проверьте мимику. У некоторых, порой, губы непроизвольно растягиваются в улыбку или наоборот, сжимаются, брови поднимаются, глаза щурятся. Все это можно устранить или с помощью зеркала, или с помощью подсказки со стороны. Очень часто напрягается шея, голова уходит в плечи. Нужно освободить их.

Осознавание тела и чувств – процесс очень кропотливый и долго тренируемый. Учитывая все то время, которое танцор потратил на блокировку своего тела (а это вся его жизнь) важно понимать, что на разблокировку уходит тоже очень много времени, и здесь не имеет смысла ждать скорых результатов.

Как сбросить предстартовое волнение?

Что можно делать, чтобы направить мобилизованную энергию в «то русло»?

В первую очередь важно выразить её телесно ещё до выхода на площадку – тогда можно сбросить лишнее напряжение – двигаться, прыгать, махать руками, сжимать кулаки, может быть, покричать – для этого отлично можно использовать ситуацию, когда кроме вашей категории танцуют другие, и можно сделать вид или на самом деле активно болеть за своих.

Послушайте своё тело, что с ним? Оно сердится на соперников, оно боится или рвётся в бой? Дайте этой эмоции выход, можно даже поплакать или позлиться. Выраженная через тело эмоция всегда снижает напряжение и даёт свободу действиям и лёгкость мыслям. Единственное: это не должно быть всерьёз. Меньше думаем об имидже и больше - о танце!

Во многом тренер, искренне любящий своих учеников независимо от результата, даёт им возможность чувствовать себя увереннее на соревнованиях. Можно в зале не поддерживать небрежное отношение к тренировкам и открыто об этом говорить, но самого танцора поддерживать необходимо. Сам танцор и его подход к тренировкам – это разные категории, как вода и ребёнок в тазу. Выплёскивая его неэффективное поведение, не выплёскивайте его самого.

Не нужно, как некоторые тренеры, *заставлять* танцора танцевать. Если он не желает добиваться результатов, вы ничего с ним не сделаете. Если же хочет, то поищите более творческий способ подогреть его мотивацию, чем угрозы и оскорбления.

Проверка готовности

При анализе неудачного выступления спортсмена часто оказывается, что он просто не чувствовал себя готовым к турниру по той или иной причине. И здесь важно выделить несколько обязательных аспектов, которые точно влияют на боевой настрой исполнителя.

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. Если в паре кто-то один ошибся, то страдают оба, поэтому партнеров нужно 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.

Анализируя результаты турниров вместе со спортсменами необходимо всегда интересоваться тем, что еще являлось для них помехой в том, чтобы сосредоточиться на турнире. И тогда вы можете составить с учениками список тех важных моментов, которые они должны обязательно держать перед турниром в поле своего зрения, чтобы ничто их уже не отвлекало. Но кроме создания этого списка важным аспектом остаётся еще какое-то время и контроль процесса подготовки танцора со стороны тренера до тех пор, пока этот процесс не стал для него автоматическим.

Список литературы

1. Материалы II Научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. М, РГАФК, 1998 г.
2. Спортивные танцы, Бюллетень № 3, М, РГАФК, 2000 г.