

Использование методики «самооценки ситуативной тревожности» Ч. Спилбергера, и теста «стресс-симптом» Р. Фрестера не требуют особых усилий и времени. Упражнения саморегуляции проводятся с помощью тренера или психолога только на начальных этапах, что бы объяснить их суть, в дальнейшем спортсмены неплохо справляются самостоятельно.

Наши данные подтверждают необходимость контроля и оптимизации эмоциональных состояний спортсменов на предсоревновательном этапе годичного цикла.

Список литературы

1. Практикум по спортивной психологии / под. ред. И.П. Волкова. — СПб.: Изд. Дом Питер, 2002. — 288 с.

ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССА

*Ю. А. Якубовская
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»*

Стресс как сложное психическое, преимущественно эмоциональное состояние характеризуется напряженностью переживаний, течения мыслей, действий [1]. Это не нашедшее адекватного выхода мышечное напряжение. Известно, что на любую экстремальную ситуацию наш организм реагирует мощным выбросом адреналина в кровь, в результате чего увеличивается частота сердечных сокращений, и наше тело готовится либо вступить в схватку, либо убежать. Если мы не даем ему возможности отреагировать должным образом, в мышцах копится напряжение, которое впоследствии вызывает различные спазмы, что в свою очередь приводит к возникновению болезней. Но, если напрячь мышцы хотя бы в течение 30 секунд, автоматически наступит расслабление и никакого стресса не будет. Это свойство нашего организма проявляется во всех видах танца, который является самой древней формой общения человека с окружающим миром [6].

Еще в Древней Греции танцы считались лечебными телодвижениями. Их подразделяли на группы в зависимости от функционального действия. Среди таковых выделяли танцы для эмоционально-психологической коррекции и снятия психологического стресса. Песенно-танцевальные произведения Древней Греции первоначально являлись магическими врачующими танцами. Упорядоченные телодвижения помогали укрепить человеческой душе, в единении укрепляли человеческий дух. Ритмическое искусство вообще, и танец в частности, брали на себя заботу о душевном благополучии человеческого рода. Современные психоаналитики относятся ко всем этим «шаманствам» с большой серьезностью и даже иногда практикуют данный танцевальный метод, называя его «терапией измененного сознания» [5].

Все, чем бы мы ни занимались в жизни, по сути, является танцем: будь то приготовление пищи («танец» у плиты), уборка квартиры («танец» с пылесосом). Все эти действия отражаются на эмоциональном состоянии человека.

Считается, что танцем можно успешно лечить различные психоэмоциональные заболевания, так как система тренажа помогает раскрепостить тело и устранить причины эмоционального расстройства. Танец придаёт уверенность в себе и является мощным средством против нервного стресса [4].

В XXI веке человек каждый день подвергается различным воздействиям со стороны окружающего мира. Малоподвижный образ жизни и стрессы неблагоприятно сказываются на нашем здоровье. В танце можно не просто выразить себя творчески, но и выплеснуть свои эмоции, «выпустить пар» и снять излишнюю агрессивность, избавившись от плохого настроения. Танец – это лучшее средство от депрессии, психического расстройства, тоскливого, подавленного настроения с сознанием собственной никчемности.

Танец помогает передать эмоции и переживания, является универсальным способом разделить радость и горе, пережить столкновение добра и зла, которое происходит в душе каждого из нас. Танцевальные движения раскрывают то, что прячется в глубинах подсознания, и, возможно, является причиной психологического дискомфорта. Танец укрепляет нервную систему организма, что помогает раскрепостить тело и устранить немало комплексов из сознания человека.

В танце каждый день полон открытий. Видение жизни человека меняется в зависимости от настроения танца. Мы размышляем над тем, как контролировать свои эмоции в повседневной жизни, как выражать свои чувства в той или иной ситуации. Удивительно, но когда танцуешь, все это куда-то уходит. Ты чувствуешь только радость, свободу, ты рождаешься заново. Танец помогает человеку искать свою индивидуальную природу, свое место в мире. Ведь ни один другой вид искусства не сможет в полной мере передать наш внутренний мир. Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не только как отсутствие болезненных ощущений, но и как полнота и естественность жизни [2].

Специалистами доказано, что одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность. А ритмичные телодвижения оказывают благотворное влияние на нервные процессы, протекающие в организме человека. Танец как средство психотерапии активизирует нервную систему всего организма, стабилизирует глубинные структуры мозга, отвечающие за нашу эмоциональную сферу.

Танцевать особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии [4].

Мы не всегда решаемся признаться себе, а тем более окружающим в собственных ощущениях. Однако любовь, ненависть, сочувствие, восхищение можно передать через танец. Танцы порой лечат душу лучше, чем слова. Не случайно на Западе большое развитие получил метод танцевальной терапии, запатентованный в середине прошлого века. В числе первых называют проект Рудольфа фон Либана "Ausdrucktanz", а первооткрывательницей танцетерапии – Мэрион Чейз [3].

Танец позволяет избавиться от комплексов – «панциря» – который многим из нас так мешает жить. Танцующий изучает возможности своей

пластики, учиться любить свое тело, не пытаясь втиснуть себя в рамки стандартных стереотипов. В это время танцует Душа, свободная и прекрасная. В этот момент происходит самое главное – тают иллюзии, уходят неприятные переживания, воспоминания и вместе с тем высвобождается колоссальное количество жизненной энергии – те самые силы, которых подчас не хватает нам, чтобы радоваться жизни. Танец – это своего рода оздоровительная программа не только для телесного, но и духовного развития. Так что танцуйте! Рецепт хорошего настроения, здоровья и уверенности в себе так прост!

Как видим, танец вполне можно назвать способом целостного совершенствования личности, в котором учитывается духовное и физическое развитие, тренинг памяти и выносливости, воспитание чувства прекрасного (эстетического вкуса), изящества, грации, образование ума и сердца. Кроме того, это настоящий эликсир молодости, волшебное средство, которое продлевает жизнь, делая ее интересной.

Танцуйте! Вы станете доверять себе, почувствуете жажду жизни. Ведь если можно красиво двигаться, значит, можно красиво жить!

Список литературы

1. Зарудная, А.А. Психология/ А.А. Зарудная. – Мн.: Вышэйшая школа, 1970. – 472 с.
2. Рубаненко, А.М. Развитие «психо-телесного» сознания в танце/ А. М. Рубаненко// Мир психологии. – 2006. □ №3.– С. 114 – 118.
3. Шабельников, В.К. Психология души/ В. К. Шабельников. – М.: Академия, 2003. – 278 с.
4. [http:// www.apsara.ru](http://www.apsara.ru)
5. [http:// www.dance.iatp.by](http://www.dance.iatp.by)
6. [http:// www.myjane.ru](http://www.myjane.ru)