деятельность, формируя индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося. С позиций такой педагогической деятельности социализация является перспективой развития ДО в целом, повышения профессионализма педагога и целенаправленного развития каждого обучающегося, его личности и предметных способностей.

Моделирование социализации на основе психолого-педагогического сопровождения является актуальной педагогической проблемой, решение которой будет служить перспективой для осознания каждым педагогом важности психолого-педагогических и социальных знаний при создании своей предметно-дидактической системы, как обобщения своего профессионального опыта и повышения качества преподавания.

1. Профессиональная педагогика. Под редакцией С.Я.Батышева и А.М.Новикова, академиков РАО, издание 3-е, переработанное. – М.: из-во ЭГВЕС, 2010. – 456с.
2. Колесникова И.А., Горчакова-Сибирская М.П. Педагогическое проектирование. –М.: Академия. -2005. - 288с.
3. Рудягина С.Ю., Шатская О.В. Особенности проектной деятельности в ДО//ж. МОАН «Тенденции развития науки и образования», №49, Часть 2, апрель 2019. Самара. - с.53-57. doi 10/18411 / lj-04-2019.
4. Сорокоумова Е.А., Шатская О.В. Об инновационном характере функций педагога по вокалу в дополнительном образовании // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований / №11-3 Народное образование. Педагогика. – М., 2014. – с.435-437.
5. Сорокоумова Е.А., Шатская О.В. Структура психолого-педагогического обеспечения личностно-ориентированного обеспечения обучения вокалу в системе ДО // ж. ВАК Известия Самарского НЦ РАН. Т. 15. №2 (4). -2013. –с.981-985.
6. ФЗ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012.
7. Шатская О.В., Войтик И.А. Структурирование исполнительской (координационно-мышечной) специфики дисциплин в системе ДО на примере академического вокала// Материалы 21 МНПК «Научный диалог: Молодой ученый» С-Петербург: Центр научных публикаций МОАН. -22 ноября 2018. – с.24-30. doi 10/18411 / spc-22-11-2018-07/
8. Шатская О.В. Мотивация деятельности в вокальной подготовке в ДО (часть 1) / Актуальные вопросы научных исследований. Сб. научных трудов по материалам 19 МНПК\ Иваново: НИЦ «Диалог», 15 марта 2018.-с.64-66. 9.Шатская О.В. Формирование самоконтроля в условиях психолого-педагогического сопровождения вокального обучения в системе дополнительного образования /Сб. научных трудов «Тенденции развития науки и образования». Самара: L/J, 10. – 2015. С.37-42. Материалы 6 МНПК/ doi: 10.18411/lj 2015-10-37-42.
9. Шатская О.В. Исполнительский стиль в вокале как интегральная характеристика Телесного Я и динамических свойств личности// ж. ВАК Известия Самарского НЦ РАН. Т.17, №1 -2015. –с.119-124.

Садов Н.В.

Эмоциональное выгорание в танцевальных видах спорта

*Московский Городской Педагогический Институт, Институт психологии, социологии
и социальных отношений
(Россия, Химки)*

doi: 10.18411/lj-06-2019-38

idsp: ljjournal-06-2019-38

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные определения термина «эмоциональное выгорание». Проанализированы основные виды танцевального спорта и причины, почему танцы и спорт находятся в тесной корреляции. Выявлены предпосылки возникновения эмоционального выгорания у спортсменов-танцоров. Приведены методы профилактики данного синдрома в танцевальных видах спорта.

Ключевые слова: Эмоциональное выгорание, спорт, танцы, соревнования, спортивный психолог, профилактика, стресс, мотивация, тренер, тренировка, напряжение, результаты, направленность

Abstract

The article covers basic "Burnout Syndrome" definitions. While analyzing the main branches of a dance sport the article emphasizes the strong relation between dancing and sport. The following content reveals why some sport-dancers end up suffering from the burnout syndrome. The dance sport burnout syndrome preventive methods are also presented.

Keywords: burning out, sport, dance, competitions, sport psychologist, prevention, stress, motivation, couch, training, efforts, results, progress

Эмоциональное выгорание — это защитный механизм психики, выработанный человеком в ответ на травмирующие воздействия стрессов. Собственно, термин «эмоциональное выгорание» (burnout) введен американским психиатром Гербертом Фрейденбергом в 1974 г. Социальный психолог Кристина Маслач определяет эмоциональное выгорание как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе или семье, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или членам семьи. Специфика синдрома выгорания зависит от особенностей ситуации и от личности человека (его профессиональная идентичность, ресурсы, наличие поддержки, личная история, актуальная жизненная ситуация, индивидуальные стратегии преодоления трудностей).

Танцы, помимо того, что это излюбленное занятие для большинства людей, являются также видом спорта. Специфика соревнований определяется направленностью того или иного танца. Самые популярные спортивные танцы – бальные (существует две программы – европейская и латиноамериканская). В спортивных бальных танцах существует система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. Существуют соревнования по восточным и современным танцам. Отголоски спортивной системы мы также находим в этнических танцах. К примеру, по ирландским и шотландским танцам регулярно проводятся соревнования (Feis), где существует своя система квалификаций и закрытых танцев, схожая с тем, что мы видим в современном спорте.

Соревновательные танцы регулируются различными комиссиями и федерациями. К примеру, World Dance Sport Federation (WDSF), Международный танцевальный комитет (WDC) или WIDA (World Irish Dance Association).

Помимо всех этих видов танцев существует именно вид спорта — Чирлидинг. В 1998 году была основана Международная федерация чирлидинга (IFC) (*International Federation of Cheerleading*). Чирлидинг включает в себя элементы спортивной гимнастики и акробатики, спортивные танцы с элементами гимнастики, а также работу с партнером.

Можно выделить следующие основные причины возникновения эмоционального выгорания в танцевальных видах спорта:

1) Тяжелые тренировки, напряженные нагрузки. Положительная установка человека на результат в танцевальных соревнованиях заставляет его работать все больше и больше. И это начинается восприниматься как серьезный вид спорта. Порою танцоры ради достижения результата тренируются не меньше, чем спортсмены.

2) Эмоциональное давление со стороны педагога, других членов команды, членов семьи и т. д.

3) Поражения, проигрыши. Стоит отметить, что в танцевальных видах спорта выставление оценок имеет более субъективные критерии, чем в «большом» спорте.

4) Состояние повседневного стресса. Явление, что танцор живет только своей профессией всю жизнь, очень редко. Многие чемпионы в танцевальных направлениях работают вовсе в иных сферах, что и позволяет им зарабатывать на профессиональные занятия танцами. Поэтому совместить основную работу с танцами очень тяжело.

5) Физическое изнеможение, травмы, недостаточный отдых.

6) Отсутствие должной мотивации, смещение направленностей, установок.

7) Отсутствие финансовой выгоды. Большинство федераций и комиссий, специализирующихся на танцевальных видах спорта, являются некоммерческими. Танцор больше вкладывает, чем получает что-то взамен. Титул «чемпиона мира» по определенному направлению танцев чаще всего не несет за собой никакого материального поощрения.

Спортивные психологи не так часто встречаются в любительских видах спорта, а уж в танцах наличие подобного специалиста и вовсе уж является редким. Поэтому профилактика эмоционального выгорания ложится на самого танцора, а также на его тренера.

Ключевая роль в управлении стрессами отводится контролю их уровня, который осуществляется путем отслеживания проявлений характерных признаков стресса. Профилактика стресса очень важна, по крайней мере и потому, что устранять причины легче, чем их последствия.

В настоящее время широко практикуются различные формы социально-психологического тренинга, цель которых обучение психологически грамотному общению родителей, руководителей различных рангов, спортсменов, лиц, страдающих различными формами неврозов и испытывающих трудности в общении.

Одним из основных направлений работы по превенции начинающих психологических трудностей в общении является индивидуальное психологическое консультирование. Психологическое консультирование — это внелечебная психологическая помощь, оказываемая специалистами здоровым людям с целью коррекции отношений и повышения качества жизни.

Выделяются несколько правил, при соблюдении которых можно предотвратить выгорание:

1. Необходимо следить за тем, чтобы все сферы жизни танцора-спортсмена были наполнены: кроме ежедневных тренировок необходимо, чтобы у спортсмена было здоровое питание, полноценный отдых, достаточно общения с близкими и друзьями. Также очень хорошо, если у них есть какое-то хобби, любимое занятие, которому они могут посвящать некоторое время.

2. Избегать изоляции. Спортсмену-танцору поддержка социума очень важна.

3. Регулировать уровень вовлеченности в процессы. Стоит помнить, что вовлеченность – важнейшая составляющая. Но чрезмерная активность на протяжении длительного времени без возможности переключиться хоть ненадолго неминуемо ведет к эмоциональному выгоранию.

4. Если танцор обнаружил, что начал экономить на эмоциях, быстро утомляться или быть постоянно раздраженным – пора бить тревогу! Это путь к эмоциональному выгоранию, требующий немедленных действий.

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008.
3. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1990
4. Рассказова, А.Л., Проблема синонимизации и соподчинения категорий «отношение», «взаимоотношение», «общение» и «взаимодействие» в психологии. — Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2017. №2. С.96-105.
5. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / Сост.и общ.ред. И. П. Волкова. — М.: Советский спорт, 2005
6. Федак, Г. Б. Исследование состояния одиночества спортсменов-танцоров с позиций гендерной психологии / Федак Г. Б., Никитина Е. Д. // Всероссийский форум «Молодые ученые — 2009»: материалы. — М., 2009. — Т. 1. — С. 124—126.