

Для профилактики гиподинамии физическая нагрузка является основной и даже главной задачей для сохранения и укрепления здоровья современной молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кремнева В.Н. Отношение студентов к занятиям спортом на примере ПетрГУ / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – Вып.62, № 62/14. – С. 13–16.
2. Соловьева Н.В. Оценка двигательной активности в режиме дня обучающихся Петрозаводского государственного университета / Н.В. Соловьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 2-1 (41). – С. 112–115.
3. Соловьева Н.В. Гиподинамия в студенческой среде / Н.В. Соловьева, Е.С. Мартынова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2022. – Vol. 10-1 (73). – С. 203–207.
4. Широкова Е.А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 4. – С. 74–80.

REFERENCES

1. Kremneva, V. and Solovyova, N. (2020), "Attitude of students to sports on the example of PetrSU" *Trends in the development of science and education*, No. 62/14, pp. 13–16.
2. Solovyova, N. (2020), "Assessment of motor activity in the daily routine of students of Petrozavodsk State University", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 2-1 (41), pp. 112–115.
3. Solovyova, N.V. and Martynkova, N.V. (2022), "Physical inactivity among students", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, vol. 10-1 (73), pp. 203–207.
4. Shirokova E.A. and Shchegoleva, M.A. (2021), "Physical inactivity as a factor that worsens the quality of life of university students", *News of Tula State University. Physical Culture. Sport*, Issue. 4, pp. 74–80.

Контактная информация: sozonovaan@tyuiu.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2023

УДК 796.88/796.011

ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ КАТЕГОРИАЛЬНОЙ МЕТОДОЛОГИИ

Спатаева Марина Халибиллаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск

Аннотация

Силовые виды спорта объединяют несколько отдельных видов спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика и т. д.) которые различаются содержанием, нормативными требованиями, процессом подготовки и т. д. В последние годы интерес к силовым видам спорта возрастает, они становятся более популярными, что преимущественно связано с их доступностью для людей различного возраста, высокой его эффективностью применения в разных сферах деятельности. По мере увеличения этой популярности растет и научный интерес со стороны ведущих специалистов. Он связан со спецификой тренировочного процесса, средствами воздействия на различные стороны подготовки спортсмена, особенностями его личности.

Большой интерес представляет психическое состояние спортсменов в различных условиях деятельности, в частности на соревнованиях. Успешность выступления, результативность, а значит и самореализации атлетов зависит от психоэмоциональной установки спортсмена. В связи с этим процесс управления состоянием спортсменов в условиях соревнований имеет большое значение, определяет актуальность настоящего исследования, целью которого является разработка модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта в условиях соревнований.

В настоящей статье представлены результаты применения категориальных методов для формирования модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта. Установлено, что от выбора психологических методик зависит установка на спортивный результат, именно они являются преобразующей средой гомеостата. Для повышения результативности атлета необходимо оказывать на него не прямое воздействие, а косвенное, через связанные с ним элементы взаимодействия. Для управления психоэмоциональным состоянием спортсменов необходимо использовать режимы «+–» и «–+» жизненного цикла компенсационного гомеостата, т. к. они являются более устойчивыми

Ключевые слова: силовые виды спорта, тренировочный процесс, физическая подготовка, психологическая подготовка, модель управления, категориальные методы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p418-426

FORMATION OF A MODEL FOR MANAGING THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ATHLETES IN POWER SPORTS WITH THE USE OF CATEGORICAL METHODOLOGY

Marina Khalibillaevna Spataeva, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State Automobile and Road University, Omsk

Abstract

Power sports unite several separate sports (powerlifting, kettlebell lifting, weightlifting, etc.) which differ in content, regulatory requirements, training process, etc. In recent years, interest in power sports is increasing, they are becoming more popular, which is mainly due to their availability for people of different ages, its high efficiency of application in different spheres of activity. As this popularity increases, scientific interest on the part of leading specialists is also growing. It is connected with the specifics of the training process, means of influence on various aspects of athlete's training, peculiarities of his personality and competitive activity.

Of great interest is the mental state of athletes in various conditions of activity, in particular in competitions. The success of performance, efficiency, and thus self-realization of athletes depends on the psychoemotional attitude of the athlete. In this regard, the process of managing the state of athletes in the conditions of competition is of great importance, determines the relevance of the present study, the purpose of which is to develop a model for managing the psychoemotional state of athletes of power sports in the conditions of competition.

The present article presents the results of the application of categorical methods for the formation of a model for managing the psychoemotional state of power sports athletes. It is established that the choice of psychological techniques determines the attitude to sports result, they are the transforming environment. To improve the performance of the athlete it is necessary to have an indirect, rather than direct impact on it, through related elements. To manage the psycho-emotional state of athletes it is necessary to use the "+–" and "–+" modes of the life cycle of compensatory homeostat, as they are more sustainable

Keywords: power sports, training process, physical training, psychological training, management model, categorical methods.

ВВЕДЕНИЕ

В ходе физической подготовки спортсменов психологическое сопровождение становится его неотъемлемой частью. Для полноценной организации этого процесса требуется взаимодействие усилий спортсмена, тренера и психолога, а также необходимость объединения в единый комплекс разные ресурсы для активизации психоэмоционального состояния спортсмена. Рациональная деятельность всех участников этого взаимодействия обеспечивает возможность выдерживать атлетам тяжелые физические и психические нагрузки в условиях тренировочного процесса и соревнований. Особенно сложным становится аспект психологического сопровождения спортсмена во время соревнований. Это, прежде всего, связано с преимущественно стеническим состоянием спортсмена, недостаточностью методик психорегуляции применяемых во время соревнований и т. д. Так анализ научно-методической литературы психологического, педагогического спектра показал

недостаточность практических способов оптимизации психоэмоционального состояния спортсмена без применения сложных психологических процедур и привлечения узких специалистов во время соревновательной деятельности. Возникает необходимость поиска способов оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов в период соревнований, что определяет актуальность настоящего исследования.

Цель – исследование критериев формирования модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта в условиях соревнований.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Работа по определению оптимального психоэмоционального состояния спортсмена была организована в формате категориальной методологии. Применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; категориальные методы (категориально – системная методология [2]; «черный ящик»; «развернутый гомеостат»; «компенсационный гомеостат» [3,4]), категориально-символьные методы («пентограмма у-син») [2,6].

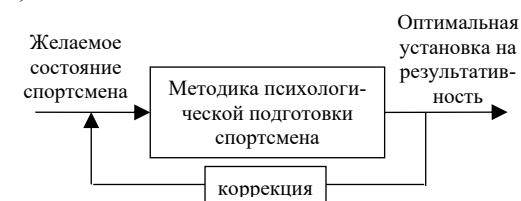
РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для построения модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта мы применяли метод «черного ящика». Для пояснения работы «черного ящика» обратимся к тому, как она осуществляется в модели функциональной системы П.К. Анохина [1].

Этапы анализа функциональной системы, как «черного ящика», были построены следующим образом:

1. Определить содержание входящего потока x ;
2. Определить содержание исходящего потока y ;
3. Представить элементы функциональной системы (fx);
4. При наличии противоречия сформировать перераспределение ресурса (рисунок 1).

1).



Примечание:

→ – входящий, исходящий потоки;

← – обратная связь.

Рисунок 1 – Модель управления психоэмоциональным состоянием спортсмена по методу «черного ящика»

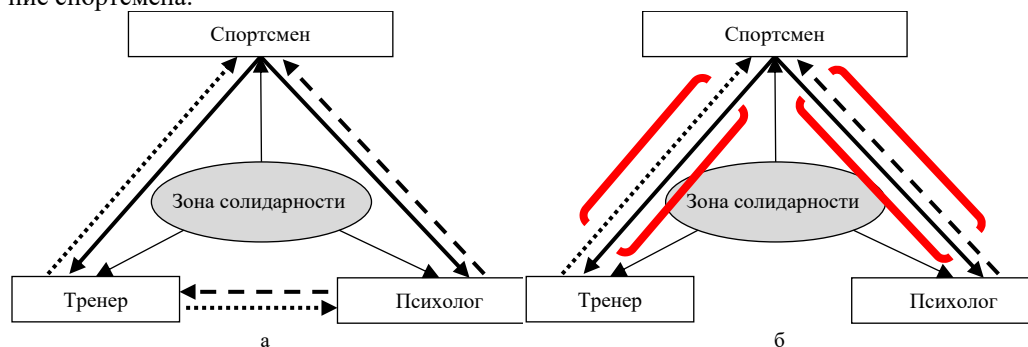
Применение в исследовании метода «черного ящика» было обусловлено необходимостью понимания простого компенсационного гомеостата, предполагающего прогнозирование эффекта воздействия на объект исследования. Объектом управления явился спортсмен, на которого направлено воздействие преобразующей среды. Входящим потоком в преобразующую среду было установлено желаемое состояние спортсмена. В качестве исходящего потока, представлен продукт преобразующей среды – оптимальная

психоэмоциональная установка спортсмена на высокий спортивный результат. Функциональной системой, преобразующей субъект управления, была определена «методика психологической подготовки спортсмена».

Однако если формировать модель управления, базируясь только на психическом состоянии атлета, получается, что его психологическое сопровождение отделяется от процесса физической подготовки спортсмена. В этом случае нарушается взаимодействующая, взаимозависимая и взаимоформирующая участников процесса подготовки триада: спортсмен, тренер и психолог (рисунок 2а).

Зона солидарности, возникающая в этой среде взаимодействия, базируется на общности целей группы. Так тренер, в ходе своей деятельности взаимодействует со

спортсменом и психологом. Оказывая прямое воздействие на спортсмена с помощью средств подготовки, согласует его с психологом, учитывая психофункциональное состояние спортсмена.



Примечание:

- – взаимодействие спортсмена с тренером и психологом;
-→ – взаимодействие тренера со спортсменом и психологом;
- - - - -→ – взаимодействие психолога со спортсменом и тренером.

Рисунок 2 – Триада оптимальной подготовки спортсмена (а), распад системы взаимодействия на дуальные компоненты (тренер-спортсмен; спортсмен-психолог)

Спортсмен, выполняя основные требования тренера с помощью обратной связи, демонстрирует степень готовности организма к выполнению высокого результата или отсутствие хорошей спортивной формы. Взаимодействуя с психологом, демонстрирует степень и характер психологической установки на выполнение спортивного результата. При этом возникающий физический дискомфорт устраняется с помощью коррекции воздействующих средств физической подготовки, а психический – с помощью средств психологической регуляции.

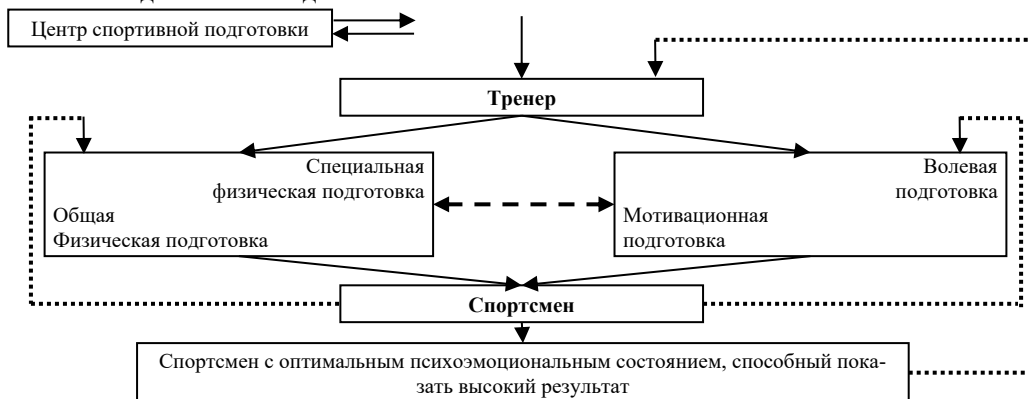
Психолог, применяя диагностические методы, оценивает и корректирует психическое состояние спортсмена, оказывая консультационную помощь и атлету и тренеру. Первому в аспекте управления психологическим состоянием, а второму – в дифференциации средств воздействия (повышение, понижение нагрузки, особенности психологического состояния и его последствия и т. д.).

К сожалению, в основном указанная триада на разных этапах подготовки спортсменов смещается в сторону дуальных компонентов: спортсмен-тренер, спортсмен-психолог. Или весь процесс подготовки спортсмена представляет преимущественную работу одной из компонентов, зачастую тренер-спортсмен. Это базирует весь тренировочный процесс на руководстве неустойчивыми решениями, принятыми отдельно взаимодействующими сторонами, что отражает и сама конструкция (рисунок 2б). При таком способе взаимодействия сторон теряет свою значимость зона солидарности, а значит, целенаправленная работа подготовки спортсмена, она распадается на локальные компоненты.

Для формирования модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта необходимо применить методы «развернутой модели гомеостата» (рисунок 3) и «пентаграммы у-син» (рисунок 4). Развернутая модель гомеостата позволяет понять направленность деятельности при подготовке спортсменов, а «пентаграмма у-син» позволяет выявить два возможных типа отношений между элементами в зависимости от того, как они расположены относительно друг друга. Так на рисунке 3 отражается направленность работы со спортсменом. Местный регулятор, воздействует на регуляторы исполнения, реализует аспекты физической и психологической подготовки. В качестве местного регулятора выступает непосредственно тренер. При этом психологическая подготовка реализуемая тренером имеет равноценное физической подготовке воздействие

на спортсмена.

Каждое суггестивное средство, применяемое тренером, оказывает прямое воздействие на освоение когнитивного компонента подготовки, физическое освоение двигательного умения, степень автоматизации двигательного навыка, требующее уверенность в выполняемом двигательном действии.



Примечание: → – прямая связь; → – обратная связь; ↔ – противоречие.

Рисунок 3 – Развернутая модель гомеостата

Средство суггестии, становится своеобразным триггером, изменяющим степень качества двигательного действия, установку спортсмена, базирующуюся на его уверенности в реализуемости собственных действий.

На рисунке 3 также отмечается противоречие, возникающее во взаимодействии физической и психологической подготовки. Противоречие заключается в положительном и отрицательном взаимовоздействии двух процессов. В данном случае под противоречием мы понимаем взаимодействие систем по обмену ресурсами, отличающееся повторяемостью, протекающее циклично. Ресурсом системы являются разные стороны подготовки спортсмена.

Так успешность выполнения целей физической подготовки положительно влияет на самореализацию, соответственно повышая самооценку спортсмена. Хорошая самооценка, совершенствует спортсмена, придает ему уверенность в собственных силах, в управлении двигательными действиями, в возможности повышения собственного результата.

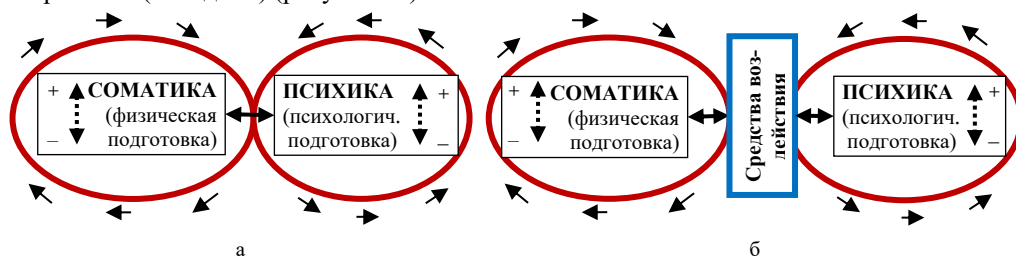
Если цель физической подготовки не достигнута, у спортсмена возникает негативная оценка самореализации, которая подтверждает незначительные сомнения, имеющиеся у атлета, закрепляя позиции негативной самооценки. В то же время, низкая самооценка не предполагает перехода спортсмена в разряд «профессионалов», удерживая его в режиме «обучающегося» или «ученика».

Однако возникают ситуации, в которых положительная результативность спортсмена в ходе физической подготовки не укрепляет самооценку, как и высокая самооценка не становится базовой составляющей успешности в спорте. В любом случае физическая и психологическая подготовка становятся ресурсными системами, обеспечивающими формирование спортсмена (рисунок 4).

В данном случае под противоречием мы понимаем взаимодействие систем по обмену ресурсами, отличающееся повторяемостью, протекающее циклично. Ресурсом системы являются разные стороны подготовки спортсмена.

Согласно рисунку 4а представленная система взаимодействия отличается двойственностью, что создает условия неустойчивости. Разрешение противоречий возникающих в этой системе возможно с оптимизацией взаимодействий сторон. Так, если обратиться к реструктуризации существующей системы путем включения третьего элемента

взаимодействия, т. е. создать триаду, то управление этой системой становится устойчивым. В качестве третьего компонента системы могут применяться средства воздействия на спортсмена (методики) (рисунок 4б).



Примечание:

→ движение ресурса (время, внимание); ⇄ возможный максимум и минимум развития объекта.

Рисунок 4 – Противоречие во взаимодействии физической и психологической подготовки спортсмена

Символьный метод «Пентаграмма у-син» отражает восприятие мира в китайской философии и его объектов как результатов смещения пяти первоэлементов в разных пропорциях. Каждый объект реального мира может быть интерпретирован с помощью пяти первоэлементов, к которым относятся вода, дерево, огонь, земля, металл (рисунок 5).

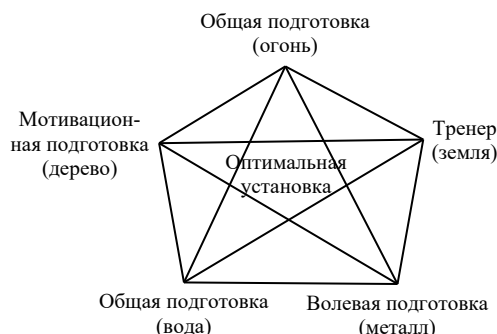


Рисунок 5 – Пентаграмма у-син

Данная конструкция может рассматриваться в качестве некоего цикла, который проходит объект. Условием устойчивого развития объекта является наличие определённой гармонии между составляющими его элементами, которая обеспечивается сбалансированными отношениями между ними. В силу этого использование данного метода позволяет выполнить анализ отношений между элементами любого исследуемого объекта, помещенными в вершины пятиугольника, выявить дисбалансы в них, их возможные причины и спо-

собы устранения [5]. В данном случае эффективным способом управления может стать не прямое воздействие на объект, а через связанные с ним элементы.

Компенсационный гомеостат позволяет понять множественные связи в сложной системе взаимодействия отдельных сторон, участвующих в подготовке спортсмена (рисунок 6).

Представленный гомеостат отражает высокую значимость зоны солидарности, которая является не только средой взаимодействия, но и анализа продуктивности применяемых методик. В случае нарушения прогнозируемого воздействия на объект управления, предполагается смена методик.

На рисунке 6 представлено взаимодействие психолога и тренера в процессе подготовки спортсмена. При нарушении этого взаимодействия два взаимодополняющих процесса, физическая и психологическая подготовка, в который вовлечены участники, разделяются на два отдельных процесса, не имеющих друг к другу никакого отношения. Это явление часто наблюдается в практике подготовки спортсменов. Зачастую это связано с личностными особенностями взаимодействующих сторон, их чрезмерной уверенностью в собственных силах и т. д. Отстранение от зоны солидарности, чрезвычайно значимой для процесса подготовки спортсмена нарушает его регуляцию. Прежде всего, это обусловлено тем, что зона солидарности включает прямые и обратные связи, обеспечивающие возможность регуляции взаимодействия триады (спортсмен, тренер, психолог). Жизненный цикл

этого компенсационного гомеостата можно определить характером обратной связи (положительная, отрицательная), которая обеспечивает прогресс, изогресс или регресс системы (таблица).

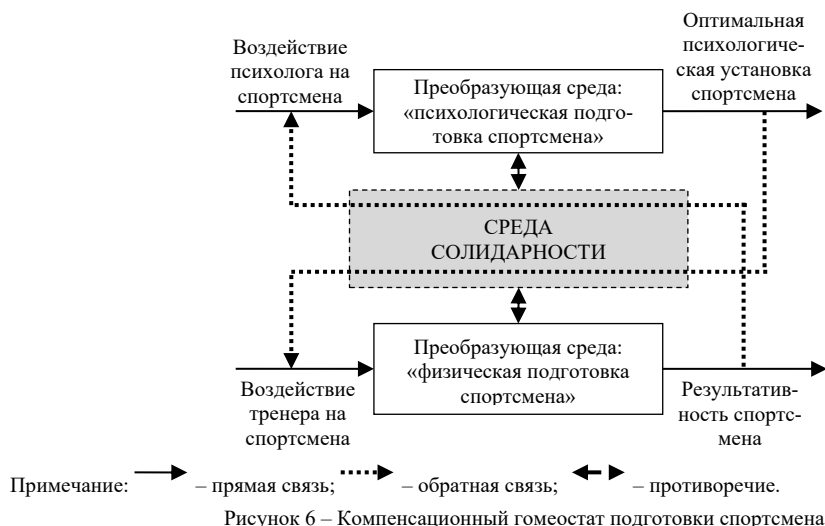


Таблица – Этапы жизненного цикла системы

Режим	Характер взаимодействия	Результат взаимодействия
++	Оба компонента стимулируют развитие друг друга – оптимальная психоэмоциональная установка атлета и пиковая спортивная форма	Прогресс
+-	«Психологическая подготовка спортсмена» стимулирует «физическую подготовку спортсмена»; «физическая подготовка спортсмена» дискоординирует «психологическую подготовку спортсмена».	Изогресс
-+	«Психологическая подготовка спортсмена» дискоординирует «физическую подготовку спортсмена» «физическая подготовка спортсмена» стимулирует «психологическую подготовку спортсмена»	Изогресс
--	Оба компонента дискоординируют друг друга – недостаточная физическая подготовленность спортсмена и удаленность от модели оптимального состояния.	Регресс

Режим «++» дает возможность развития компонентам среды взаимодействия. Этот режим стимулирует возможность полноценной реализации спортсмена на соревновании, а также оптимального психоэмоционального состояния, позволяющего реально оценивать соревновательную ситуацию, собственную реакцию и самому подбирать средства психологической регуляции для установки на решение поставленных задач.

Режим «+-» отражает ситуацию, в которой положительный компонент способствует стимулированию психологической подготовки физической подготовки спортсмена. Так создается психологическая установка успешности спортсмена, ее реализуемости на практике. Негативный компонент заключается в блокировке физической подготовки психологической готовности спортсмена. Так, например системная неудача тяжелоатлета на помосте укрепляет низкую самооценку спортсмена.

Режим «-+» показывает блокировку психологической установкой спортсмена возможности полноценной физической подготовки. Так психологическая установка спортсмена на невыполнимость поставленных задач, блокирует возможность их практического решения. А успешность практического выполнения условно «невыполнимых» задач, расширяет его возможности, в том числе рамки психологической установки личности.

Режим «--» является сценарием регресса. Оба взаимодействующих компонента блокируют друг друга, итогом которого становится низкий спортивный результат на

соревновании и удаленность от модели оптимального психоэмоционального состояния атлета.

ВЫВОДЫ

1. Применение категориальных методов, в частности простой гомеостат, позволил определить элементы функциональной системы по П.К. Анохину, или критерии управления. В аспекте управления психоэмоциональным состоянием спортсмена входным потоком является желаемое психоэмоциональное состояние, преобразующей средой – методика психологической подготовки спортсмена, а исходящим потоком – оптимальная психоэмоциональная установка. Выбор методик, как элементов преобразующей среды позволит сформировать необходимую установку.

2. «Развернутый гомеостат» и «пентаграмма у-син» показали систему взаимоотношений в структуре подготовки спортсмена. В частности эффективным критерием управления может стать не прямое воздействие на объект управления, а через цепочку связанных с ним элементов. Особенно важно это для исключения психотравмирующих ситуаций для спортсмена.

3. Компенсационный гомеостат подготовки спортсмена позволил представить жизненный цикл взаимодействия различных компонентов составляющих этот процесс. Так режимы «++» и «- -» являются неустойчивыми, а режимы «+-» и «-+» являются более стабильными в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсмена. Это режимы можно использовать в качестве критериев управления психоэмоциональным состоянием спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. философские аспекты теории функциональных систем/ П.К. Анохин. – Москва : Наука. – 400 с.
2. Боуш Г.Д. Методология научного исследования (в кандидатских и докторских диссертациях) / Г.Д. Боуш, В.И. Разумов. – Москва : Инфра-М, 2020. – 227 с.
3. Горский Ю.М. Гомеостатика: модели, свойства, патологии / Ю.М. Горский // Гомеостатика живых, технических, социальных и экологических систем. – Новосибирск : Наука, 1990. – С. 20–67.
4. Горский Ю.М. Основы гомеостатики. (Гармония и дисгармония живых, природных, социальных и искусственных систем). – Иркутск : Изд-во ИГЭА, 1998. – 337 с.
5. Недолужко О.В. Исследование системы отношений между элементами интеллектуального капитала организации с использованием символического метода "Пентаграмма" китайской философии у-син / О.В. Недолужко // АНИ: экономика и управление.–2018.– № 1 (22). – С. 201–205.
6. Петрашень Е. П. Формирование модели креативной образовательной среды методами "черный ящик" и "компенсационный гомеостат" / Е.П. Петрашень // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2022. – № 203. – С. 228–240.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1978), Philosophical aspects of the theory of functional systems, Science, Moscow
2. Boush, G.D. and Razumov, V.I. (2020), Methodology of scientific research” (in candidate and doctoral dissertations), Infra-M, Moscow.
3. Gorsky Y.M. (1990), “Homeostatics: models, properties, pathologies”. *Homeostatics of living, technical, social and ecological systems, Science, Novosibirsk*, pp. 20–67.
4. Gorsky, Y.M. (1998) “Fundamentals of Homeostatics” (*Harmony and disharmony of living, natural, social and artificial systems*). Irkutsk.
5. Nedoluzhko O. V. (2018), “The study of the system of relations between the elements of intellectual capital of the organization using the symbolic method "Pentagram" of the Chinese philosophy wu-sing. *ANI: Economics and Management*, No. 1 (22)., pp. 201–205.
6. Petrashen, E. P. (2022), “Formation of the model of creative educational environment by methods "black box" and "compensatory homeostat". *Izvestia of the Russian State Pedagogical University named*

УДК 793.3:796.012.2

**ИЗУЧЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЫХАНИЯ НА БИОМЕХАНИКУ В ПРОЦЕССЕ
ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ**

Валерий Кириллович Сперанский, аспирант, Санкт-Петербургский государственный
университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

Спортивный бальный танец требует не только элегантности и грации, но и исключительной физической подготовки. При выполнении сложных движений и фигур танцоры должны контролировать каждую мышцу своего тела, а также правильно дышать. В этой статье рассматривается влияние дыхания на биомеханику в контексте преподавания спортивных бальных танцев, цель которой – подчеркнуть его значение для улучшения танцевальной технической базы и предотвращения травм.

Ключевые слова: дыхание, биомеханика, спортивные бальные танцы, методика преподавания, координация движений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p426-429

**STUDY OF THE EFFECT OF BREATHING ON BIOMECHANICS IN THE PROCESS
OF TEACHING SPORTS BALLROOM DANCING**

Valery Kirillovich Speransky, post-graduate student, St. Petersburg State University of Aero-
space Instrumentation

Abstract

Sports ballroom dance requires not only elegance and grace, but also exceptional physical fitness. When performing complex movements and figures, dancers must control every muscle of their body, as well as breathe correctly. This article examines the influence of breathing on biomechanics in the context of teaching sports ballroom dancing, the purpose of which is to emphasize its importance for improving the dance technical base and preventing injuries.

Keywords: breathing, biomechanics, sports ballroom dancing, teaching techniques, movement coordination.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные бальные танцы – это физически сложное занятие, требующее точных движений тела, координации и грации. Фундаментальный аспект танца заключается в интеграции биомеханики с художественным самовыражением. Дыхание, являясь важнейшей физиологической функцией, играет решающую роль в координации движений и поддержании общей осанки.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дыхание – это естественный процесс организма, управляемый дыхательным центром в стволе головного мозга. Однако люди могут сознательно регулировать свое дыхание, чтобы оптимизировать различные физические нагрузки. В танце ритмичное дыхание не только обеспечивает достаточное поступление кислорода к мышцам, но и помогает поддерживать равновесие, стабильность и координацию во время сложнокоординационных танцевальных движений [5]. Правильный режим дыхания помогает снять мышечное напряжение, способствует расслаблению и повышает выносливость танцоров. В спортивном бальном танце правильное дыхание предполагает глубокое дыхание через нос с