

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 191-196.  
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 191-196.

Научная статья  
УДК 793  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_4\_191

## БОЛЕВОЙ ПАРАМЕТР САМООТНОШЕНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ



Ирина Николаевна Димура <sup>1</sup>, Дарья Анатольевна Косалапова <sup>2</sup>

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта <sup>1, 2</sup>  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии  
тел.: +7(905)211-58-70, e-mail: dimoora@mail.ru

<sup>2</sup> Магистрант  
тел.: +7(960)633-33-68, e-mail: kosalapova.darya@yandex.ru

**Аннотация.** Знание о себе, составляющее сознание, не рационально, а чувственно. Телесность и способность к движению в большей степени важны для адекватного образа себя, нежели что-либо другое. Объектность по отношению к собственному телу в эстетических видах спорта сегодня доминирует в процессе физической подготовки спортсмена тренерским штабом. Ориентация исключительно на физiku при этом подводит атлета к «инструментарному» самоотношению, когда собственное тело, его кондиции и изменения воспринимаются не иначе, чем в качестве инструмента. Это приводит к необратимым последствиям: не только в виде травм и отсутствия диалога с собственным физическим воплощением, но также это и блокирует личностный рост. Формирование образа тела должно быть основано не только на физических критериях, но и на внутреннем пространстве атлета, включающем в себя разнообразные параметры: когнитивный, эстетический, эмоциональный и поведенческий. Каждый параметр, так или иначе, находится в корреляции с личностными качествами спортсменов, что, в свою очередь, влияет как на процесс его подготовки, так и на индивидуальный стиль деятельности. Подобные связи профессиональных и личностных особенностей выявляют определённые профили атлетов, характеризующие специфику профессиональной деятельности. Современному психолого-педагогическому исследованию релевантно обнаружение эмоциональных аспектов самоотношения спортсменов сквозь призму переживания ими боли для выстраивания адекватного тренировочного плана, главным ориентиром которого явился бы поиск способов работы с телесностью, исходя из внутренних переживаний и проживаний представителей эстетической спортивной среды.

**Ключевые слова:** телесность, боль, самоотношение, образ тела, эстетические виды спорта.

**Для цитирования:** Димура И. Н., Косалапова Д. А. Болевой параметр самоотношения у занимающихся хореографией // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 191-196. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_4\_191.

### Введение

Неадаптивное переживание боли в виде ее нивелирования, заглушения, анальгезии, обесчувствливания занимающихся хореографией способно провоцировать формирование ими неадекватного образа тела. Так и неадекватный образ тела обуславливает ощущение боли как то, что необходимо устранить, избавиться, ампутировать, порождая объектное отношение к плоти. Анализ отношения к телу и переживания боли у фигуристок,

постоянно занимающихся хореографией, дифференцирует самоотношение и переживания ими боли, позволяя описать их параметры, определив тем самым взаимосвязи самоотношения, образа тела и отношения к боли у «танцующих».

Р. Декарт определяет боль как чувство, которое происходит обыкновенно от какого-нибудь сильного воздействия, не только физического, но и эмоционального [1].

В современной литературе боль определяется как «неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с фактическим или потенциальным повреждением тканей, или описываемое в терминах такого повреждения». Это ощущение тела, и всегда неприятный эмоциональный опыт [6], она «является одновременно ощущением (sensation; фактом или чувственным событием) и восприятием (perception; опытом, наделенным ценностью и значением) и, таким образом, подлежит естественно-научному и гуманитарному исследованию» [6].

Если самоотношение рассматривать в ракурсе когнитивистики, то оно проявляется в создаваемом образе тела; с точки зрения эмоциональности – в отношении к боли (ее переживание связано, в том числе, с выразительностью, так необходимой эстетическим видам спорта); с поведенческой – проявлениями аутоагрессии. Самоотношение и переживание телесности – важные факторы переживания боли, поскольку коррекционная работа с болью определяется самоотношением.

#### Материалы и методы исследования

В нашем исследовании используется «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом» О. Буля и С. Ролла, болевая шкала LANSS, авторская анкета «Восприятие фигуристами образа тела», проективный рисуночный тест «Автопортрет», русскоязычная версия «Вопросника Большой Пятерки» («Big Five Inventory», BFI; John et al., 1991, 2008), а также методика «Индекс жизненного стиля».

В пилотажном исследовании приняли участие 12 фигуристок из Белгорода, возраст которых варьировался от 10 до 15 лет (средний – 12,11 лет), разряды – от II спортивного до КМС. II-ой спортивный разряд выполнили 4 человека (33 %), I-ый спортивный – 5 человек (42 %), КМС – 3 человека (25 %).

#### Результаты

По результатам проведенного исследования можно констатировать, что только половина девушек нравится себе, свое тело принимая лишь частично. Чувство вибрирующей неопределенности реализуется в виде неприятия себя. Образ себя представляется неадекватным, поскольку беспокойство по поводу собственного внешнего вида не испытывают только 16 % респонденток, реальное тело воспринимается как идеальное лишь четвертью опрошенных. Треть девушек не любит тело из-за «больших ног», «лишнего веса». 58 % согласны с высказыванием Кейт Мосс о том, что нет ничего «вкуснее, чем быть худой».

Форматирование себя под шаблон – признак объективации, акт обращения с собой в качестве объекта. Девушки испытывают трудности самоидентификации, подавляя, не принимая собственные возрастные изменения. «Отделенное от человека тело, ставшее объектом, который нужно формировать, изменять, модулировать в соответствии со вкусом дня, относится к человеку в том смысле, что изменение его внешности равносильно изменению самого человека» [6].

42 % респонденток убеждены, что их душа и тело при физических нагрузках находятся в гармонии, боль для 42 % – знак жизни и часть успеха, но половина опрошенных за спортивную карьеру пережили больше

одной травмы. Гармония для этих девушек проявляется в смирении перед болевыми ощущениями, хотя нейропатические механизмы боли вероятны более, чем у трети (36 %). В предыдущем исследовании [2] фигуристок и гимнасток (n = 46) нами выявлены те же тенденции: 80 % более старшей выборки испытывали гармонию души и тела на тренировках, хотя 84 % опрошенных были травмированы не один раз, а 67% соглашались на травмы во имя спорта.

«Когда мы говорим: “Я чувствую острую боль”, — мы даем качественную характеристику глаголу, а не существительному. То есть боль описывает то, как мы переживаем что-то, а не сам объект переживания» [Bourke 2014: 247]. <...> боль — это «не вещь или объект, который мы чувствуем, это описание того, как мы чувствуем вещь или объект. Боль — это не внутреннее свойство “чистого” (raw) ощущения, а способ оценки этого ощущения» [Bourke 2014: 261] [6]. Поэтому мы и описываем переживание боли через отношение к ней.

В спорте переживание боли напрямую связано с отношением к собственной телесности атлетов. «Опыт переживания телесных ощущений как «объективированного содержания» присущ искусству, пусть даже <...> (и как следует из этимологии слова «эстетика») — он присутствует и в повседневности» [6]. Ощущение чуждости собственного тела – опыт, больше всего различающий клинических и неклинических субъектов [12]. Неадаптивное переживание боли, её игнорирование, тотальная аналгезия воплощает объектное отношение к телу и ориентирует конструирование образа тела людьми, занимающимися танцами, на обращение с ним как с инструментом. Становление объектности по отношению к собственному телу происходит в рамках определенного профиля спортсмена, эстетически ангажированного самим видом спорта и судейскими требованиями в его рамках.

С помощью тестов «Большая пятерка» и «Индекс жизненного стиля» мы определили некоторые профили респонденток:

1) 58 % опрошенных имеют высокие показатели экстраверсии, привязанности, самоконтроля, нейротизма, экспрессивности. Ведущий тип защит у этих девушек – гиперкомпенсация и отрицание;

2) 17 % респонденток выражают показатели: экстраверсия/интроверсия, высокая степень привязанности, самоконтроля, нейротизма, экспрессивности. Ведущий тип защит – подавление и гиперкомпенсация;

3) у 16% ведущими личностными факторами оказались: экстраверсия, привязанность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, экспрессивность. Ведущие защиты – отрицание, интеллект, гиперкомпенсация;

4) одна спортсменка (12 лет) воплощает такую личностную модель: экстраверсия/интроверсия, тип привязанности, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, экспрессивность. У нее ведущие психологические защиты – отрицание и гиперкомпенсация. В данном случае интроверсия может свидетельствовать о концентрации на внутреннем ощущении и знакомстве с ним, однако внешние «сопровождающие», в частности, тренер, родители, могут подавлять в какой-то мере это стремление. Внутренний протест против прессинга может выражаться именно в психологической защите отрицание.

На фоне высокой степени привязанности и самоконтроля у опрошенных девушек остра эмоциональная неустойчивость. Подобный репертуар характеристик представляет конфликт в самовосприятии. Экспрессивность внутренне присуща эстетическим видам спорта, но эмоциональная нестабильность при крайне критичном самоконтроле и привязанности может привести к различным формам отклонений пищевого поведения: девушки избегают диалога с телом, концентрируясь на обретении совершенного тела, невозможного, по определению. Наличествуют «мазохистские» наклонности, выраженные в аутоагрессии.

Фактор привязанности ведущий у 92 % испытуемых. Тренер доминирует в жизни атлеток, а одноклассники – ориентир и соперницы одновременно. Высокая степень самоконтроля представлена у всех опрошенных, поскольку спорт – крайне дисциплинирующая деятельность.

Высокая степень нейротизма выявлена у 67 % респонденток. Подобные показатели нейротизма, привязанности и самоконтроля характеризуют фигуристов как импульсивных личностей, с явной потребностью в близости с окружающими, при наличии жесткой волевой регуляции поведения. Неадаптивное переживание боли, объектное отношение к телу эмоционально устойчивые личности эффективно регулируют за счет стабильности. Однако у данной группы велика потребность

в проработке защит, преобразовании их в копинги, как осознанные, активные, средства совладания с ситуацией, в которой спортсменки берут и несут ответственность за свой выбор из широкого репертуара способов преодоления негатива. Об этом свидетельствуют и высокие баллы защиты «отрицания» – прямой отказ принять определенные значимые события, что в целом способствует объективации по отношению к собственному телу.

Гиперкомпенсация предполагает «трансформацию одной эмоции в противоположную, так как человек не разрешает испытывать себе первичное чувство», перенаправляя его на себя, обеспечивая тем самым уверенность» [5]. В этой связи гиперкомпенсация в союзе с экспрессивностью базируется на показателях нейротизма. В этом же семантическом поле находится и поведенческий параметр самоотношения – аутоагрессивное поведение, становясь способом совладания с болью. В этом случае объективация тела у танцующих неизбежна.

Корреляционный анализ по Ч.Э. Спирмену обнаружил связи самоотношения с личностными характеристиками опрошенных (возраст, в том числе). Для определения коэффициентов тесноты корреляционной связи использовалась шкала Ч. Г. Чеддока.

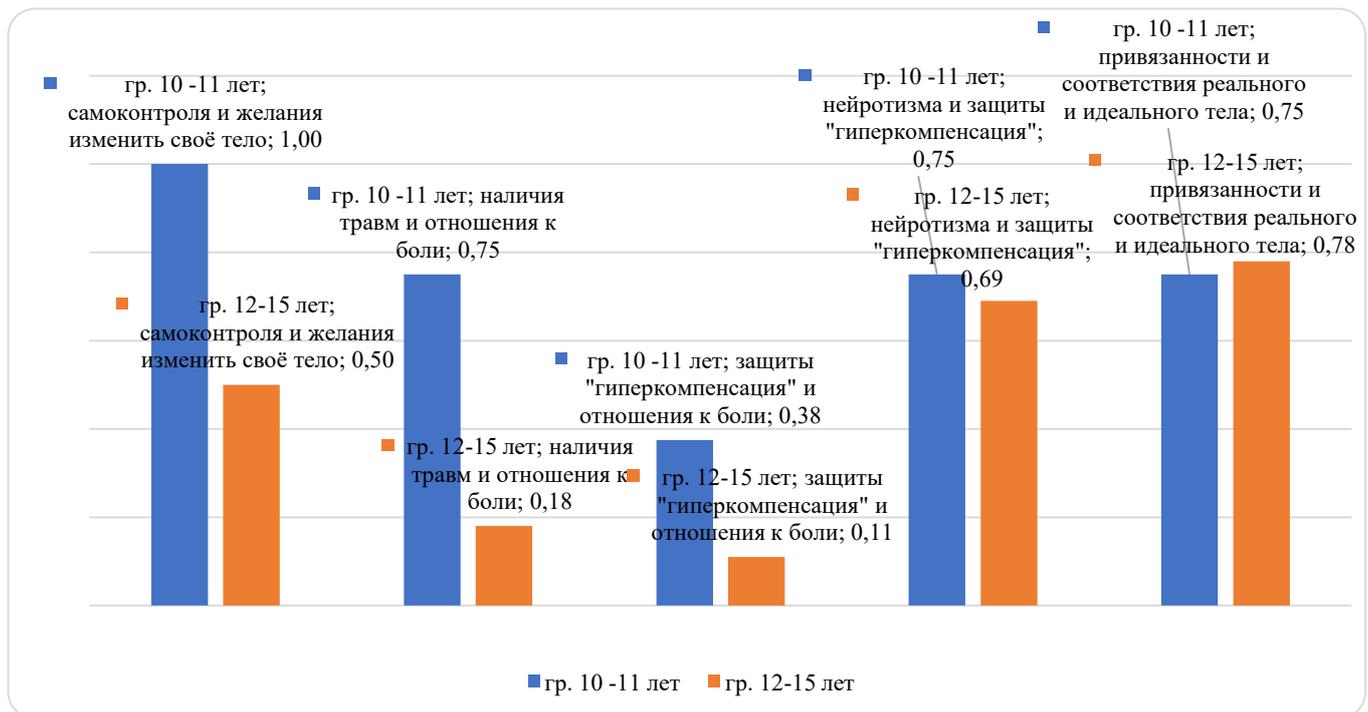


Рис. 1 – Корреляционный анализ личностных качеств и самоотношения фигуристок 10-11 лет и 12-15 лет

Обнаружено снижение коэффициентов корреляции, то есть взаимосвязи, по всем показателям с увеличением возраста, которое можно трактовать как «ригидизацию»

внутреннего «Я», увеличение объективации с возрастом, так как значимость параметров самоотношения падает.

Слабая сила взаимосвязи показателей «травмированности» и «отношения к боли» подтверждает объективацию: боль для фигуристок – часть жизни. Защита «гиперкомпенсации», выявленная у 70% опрошенных находится вообще вне связи с отношением к боли, в отличие от эмоциональной неустойчивости. Гиперкомпенсация – реактивное образование, свойственное нейротизму, их взаимосвязь высока. Показатели взаимосвязи гиперкомпенсации и отношения к боли с возрастом снижаются, ведь профессионализм складывается и из способов совладания с болью: чем старше – тем больше травм, с увеличением багажа подавляющих боль средств. Переживание боли становится эмоциональным компонентом их образа тела, трансформируясь в объективацию.

Интересна тенденция в обеих возрастных группах, младшей и старшей: чем выше степень взаимовлияния гиперкомпенсации и отношения к боли, тем выше взаимосвязь самоконтроля с желанием изменить тело. Высокая степень нейротизма на фоне гиперкомпенсации ведёт к ужесточению тирании самоконтроля. Нейротизм может провоцировать объективацию. Желание быть идеальным становится навязчивым.

У группы старших фигуристок обнаружен высокий коэффициент взаимосвязи «привязанности» и «соответствия реального тела идеальному». У младших взаимосвязь самоконтроля и желания изменить свое тело находится на предельно высокой отметке, их возрастные изменения только впереди. У девушек 12-15 лет самоконтроль телесности не является основным, в их случае акцент на привязанности. Осознанность работает на объектность: «жить в спорте – привыкать к боли», ориентируясь не на внутренний диалог с телом, а на внешних критиков. Боль – одно из наиболее инвалидирующих, обременительных и дорогостоящих состояний, включающее эмоциональные аспекты: страдание, отношение к боли и выражение боли. Интенсивность боли коррелирует с интенсивностью психопатологических симптомов – как с понижением настроения, так и с симптомами тревоги. Активные стратегии преодоления боли, направленные на то, чтобы функционировать, несмотря на боль, или отвлечься от боли, связаны с адаптивным функционированием. Пассивные стратегии включают уход или передачу контроля внешней силе или агенту и связаны с усилением боли и депрессии [7]. На ощущения боли также влияют психологические и социальные ресурсы, свойственные каждому человеку [10]. Спортивное сообщество авторитетно в каждом виде спорта, в определенной мере диктует тенденции и правила профессионализации атлетов. У представительниц эстетических видов спорта самоотношение может выражаться в строгом надзоре за своим телом и внешним обликом.

«Инструментарный» мотив самоотношения подтверждает и тест «цветоуказания»: в рисунке тела испытуемых акцентируются живот, ноги и руки. У некоторых девушек отмечены стопы, выделены мозоли на щиколотках. Хотя стопа в ботинке фигуриста всегда фиксирована, ноги – самое уязвимое место фигуриста. Высокая степень дискриминативности отражает нездоровое самоотношение: восприятие частей тела разрозненно. На автопортретах плохо прорисованы грудь и бедра, широки угловатые плечи. Треть испытуемых выбрали в рисунках черно-белую цветовую гамму, как выражение

избегания чувств. Половина рисовали фигуру со смещением вниз (сниженная самооценка) и еще столько же со смещением влево (преобладание импульсивного поведения). У некоторых автопортретов руки спрятаны за спину, что может означать склонность контролировать проявление агрессивных враждебных влечений, несмотря на необходимость для спортсмена канализации агрессии в качестве жизненной энергии для действий, спортивной практики, прежде всего, направленной на соперничество. Высокая склонность к блокировке агрессии, как регуляторный механизм в разное время также необходима. Субъекты с более высокой склонностью к агрессии подвержены отчаянью из-за наличия травмы, расположены к пессимистическим мыслям и более интенсивным думам о боли [11], руминации по отношению к ней.

**Выводы.** Атлетизация в фигурном катании доминирует, ее задачи сводятся к набору мышечной массы, игнорируя при этом особенности растущего девичьего тела, способствуя его объективации. Девочки воспринимают себя, свое тело как инструмент. Полученные данные свидетельствуют о повышенном пороге восприятия болевых ощущений профессиональными спортсменами, что совпадает с концепцией «культуры риска», согласно которой демонстрация сильной боли неприемлема для профессионала. Выявлена взаимосвязь интенсивности переживания боли и интернального локус-контроля, самоэффективности в отношении здоровья, в отличие от спортсменов-любителей [4].

В зарубежной литературе описаны три основные функции образа тела [8].

– первая, «принадлежность», состоит в использовании своей внешности в установлении межличностных отношений, как на уровне дружбы, так и романтики;

– вторая, «избегание», заключается в использовании образа своего тела для избегания насилия (психологического, физического или сексуального);

– третья функция, «выражение», обнаруживает себя в использовании образа тела, сообщая себе и другим свою способность к достижению или чувство уныния.

Подобные функции могут выполнять процедуру терапевтической регуляции поведения «эстетов», занимающихся хореографией. Корректировать неадекватный образ тела возможно, ориентируясь на уникальность танцовщика или спортсмена. Отрицание и избегание болевых синдромов приводит к объективации, в условиях которой атлет оказывается в тупике развития, без возможности услышать свой внутренний голос и осознать имманентные конфликты. Можно предположить, что подобное развитие карьеры в эстетических видах спорта не является эволюционным, а приводит к стагнации, выражающейся, в том числе, в неадаптивном спортивном поведении и жизни с постоянными болью и травмами.

Введение в тренировочный процесс упражнений на рефлексивную и игру, импровизацию, развитие эмоциональной сферы личности позволят компенсировать и корректировать неадекватный образ тела. Объективация «снимается» через проживание и переживание выразительных образов боли. Поскольку «многие физиологические факты» основаны на метафорах, их использование позволяет переживать боль эстетически,

чувственно, вступая в диалог с нею. Это особенно важно для девушек 13-15 лет в плане развития самостоятельного свободного движения. А. Лоуэн [9] описал удовольствие как ритмическую вибрацию тела, которая воздействует на ближних; движения, испытывающего боль, «непоследовательны и спазматичны». Здоровье и болезнь не воспринимаются ныне противоположностями, но сосуществуют в разных пропорциях в теле конкретной личности, где хворь – ипостась здорового состояния, одна из его составляющих [3].

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Декарт, Р. Избранные произведения / Пер. с франц. и лат. Ред. и вступ. статья В.В. Соколова. М. : Государственное издательство политической литературы, 1950. 712 с.
2. Димура, И.Н., Косалапова, Д.А. Отношение к телу: сравнительный анализ данных опроса студенток спортивного вуза, занимающихся эстетическими видами спорта // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета (г. Нижневартовск, 4-5 апреля 2023 г.) / Под общей ред. Д.А. Погonyшева. Ч. 10. Психология. Нижневартовск : Изд-во НВГУ, 2023. С. 201.
3. Димура, И.Н. Искусство чувственности: концерт тела. Том 2. СПб. : Спецпроект, 2022. 398 с.: ил. ISBN 978-5-9443-6250-3.
4. Маликова, Л.А., Яковлева, Н.В. Профессиональная специфичность и особенности переживания боли у профессиональных спортсменов с травмами конечностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020 № 2. С. 37-42.
5. Хайес, С. Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и вернуться к тому, что действительно важно. М. : Эксмо, 2021. 448 с.
6. Шлейфер, Р. Ужасающая фактуальность боли: Семиотика и возможность репрезентации чувственного опыта // Новое литературное обозрение, 2015. № 135. С. 16-27.
7. Gorczyca, R, Filip, R, Walczak, E. Psychological aspects of pain // Ann Agric Environ Med, 2013, Spec no. 1, p. 23-27.
8. Jarry, J. L. The meaning of body image for women with eating disorders // Department of Psychology, University of Toronto, Ontario: Can J Psychiatry, 1998, Vol. 43 (4), pp. 367-74. doi: 10.1177/070674379804300404.
9. Lowen, A. Bioenergetics // London etc. : Penguin books, 1976. 352 p. (A Penguin book).; ISBN 0-14-004322-5
10. Nanditch, N., Simonnet, G., Laurent, B., D. Le Breton, *L'homme douloureux* // *Revue des sciences sociales* [En ligne], 2019, Vol. 61, mis en ligne le 13, consulté le 11 juin 2022. DOI : <https://doi.org/10.4000/revss.3583>
11. Rubio, K. , Rabelo, I. and Gonzalves, G. Aggression and Perception of Pain among // Young Candidates to Professional Soccer Players. Open Access Library Journal, (2015), Vol. 2 , p. 1-10. doi: 10.4236/oalib.1101138 .
12. Stanghellini, G., Trisolini, F., Castellini, G. etc. Is feeling extraneous from one's own body a core vulnerability feature in eating disorders? // G. d'Annunzio University of Chieti-Pescara, Chieti, Italy: Psychopathology, 2015, Vol. 48(1), p. 18-24. doi: 10.1159/000364882.

#### References

1. Descartes, R. Selected works. Translated from French and Latin Ed. and intro. article by V.V. Sokolov. Moscow, State Publishing House of Political Literature, 1950. 712 p. (In Russian)
2. Dimura, I.N., Kosalopova, D.A. Attitude to the body: a comparative analysis of the survey data of female students of a sports university engaged in aesthetic sports. I.N. Dimura, D.A. Kosalopova. XXV All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University (Nizhnevartovsk, April 4-5, 2023) / Under General ed. by D.A. Pogonyshchev. Ch. 10. Psychology. Nizhnevartovsk, Publishing house of Nizhnevartovsk State University, 2023, p. 201. (In Russian)
3. Dimura, I.N. The Art of sensuality: the concert of the body. Volume 2. St. Petersburg, Publishing House of the Special Project, 2022. 398 p.: ill. ISBN 978-5-9443-6250-3. (In Russian)
4. Malikova, L.A., Yakovleva, N.V. Professional specificity and features of pain experience in professional athletes with limb injuries. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports, 2020, No. 2, pp. 37-42. (In Russian)
5. Hayes, S. The Liberated Mind. How to overcome the inner critic and turn to what is really important. Moscow, Eksmo Publishing House, 2021. 448 p. (In Russian)
6. Shleifer, R. The terrifying factuality of pain: Semiotics and the possibility of representing sensory experience. New Literary Review, 2015, No. 135, pp. 16-27. (In Russian).
7. Gorczyca, R, Filip, R, Walczak, E. Psychological aspects of pain. Ann Agric Environ Med, 2013, Spec no. 1, pp. 23-27.
8. Jarry, J. L. The meaning of body image for women with eating disorders. Department of Psychology, University of Toronto, Ontario: Can J Psychiatry, 1998, Vol. 43 (4), pp. 367-74. doi: 10.1177/070674379804300404.
9. Lowen, A. Bioenergetics. London etc. : Penguin books, 1976. 352 p. (A Penguin book). ISBN 0-14-004322-5

10. Nanditch, N., Simonnet, G., Laurent, B., D. Le Breton, *L'homme douloureux. Revue des sciences sociales* [En ligne], 2019, Vol. 61, mis en ligne le 13, consulté le 11 juin 2022. doi: <https://doi.org/10.4000/revss.3583>

11. Rubio, K., Rabelo, I. and Gonzalves, G. Aggression and Perception of Pain among Young Candidates to Professional Soccer Players. *Open Access Library Journal*, (2015), Vol. 2, p. 1-10. doi: 10.4236/oalib.1101138.

12. Stanghellini, G., Trisolini, F., Castellini, G. etc. Is feeling extraneous from one's own body a core vulnerability feature in eating disorders? G. d'Annunzio University of Chieti-Pescara, Chieti, Italy: *Psychopathology*, 2015, Vol. 48 (1), p. 18-24. doi: 10.1159/000364882.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 793

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_4\_191

## PAIN PARAMETER OF SELF-ATTITUDE IN CHOREOGRAPHERS

Irina N. Dimura<sup>1</sup>, Daria A. Kosalapova<sup>2</sup>

*National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft<sup>1, 2</sup>  
Saint-Petersburg, Russia*

<sup>1</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Psychology  
ph.: +7(905)211-58-70, e-mail: dimoora@mail.ru*

<sup>2</sup> *Master's student  
ph.: +7(960)633-33-68, e-mail: kosalapova.darya@yandex.ru*

**Abstract.** The self-knowledge that constitutes consciousness is not rational, but sensual. Physicality and the ability to move are more important for an adequate self-image than anything else. Objectness in relation to one's own body in aesthetic sports today dominates the process of physical preparation of an athlete by the coaching staff. Focusing exclusively on physics at the same time leads the athlete to an "instrumentary" self-attitude, when his own body, its conditions and changes are perceived no differently than as an instrument. This leads to irreversible consequences: not only in the form of injuries and lack of dialogue with one's own physical embodiment, but also blocks personal growth. The formation of the body image should be based not only on physical criteria, but also on the inner space of the athlete, which includes a variety of parameters: cognitive, aesthetic, emotional and behavioral. Each parameter, one way or another, is correlated with the personal qualities of athletes, which, in turn, affects both the process of their preparation and the individual style of activity. Such connections of professional and personal characteristics reveal certain profiles of athletes that characterize the specifics of professional activity. It is relevant for modern psychological and pedagogical research to detect the emotional aspects of athletes' self-attitude through the prism of their pain experience in order to build an adequate training plan, the main guideline of which would be the search for ways to work with physicality, based on the inner experiences and experiences of representatives of the aesthetic sports environment.

**Keywords:** physicality, pain, self-attitude, body image, aesthetic sports.

**Cite as:** Dimura, I. N., Kosalapova, D. A. (2023) Pain parameter of self-attitude in choreographers. *Physical Culture and Health*. (4), 191-196. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_4\_191.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023