

компетентності студентів є ідеальний рівень цього феномену, який визначається вимогами, що ставляться суспільством до рівня етичної компетентності вчителя, відображені в державних документах про освіту, філософській і психолого-педагогічній літературі. Цей рівень виявляється в конкретній етично виявленій поведінці студента та відповідних професійно-етичних якостях особистості й розглядається як кінцевий результат реалізації системи формування етичної компетентності майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки.

Нами виділено такі критерії діагностики рівня сформованості етичної компетентності студентів:

- мотиваційно-аксіологічний (сформованість професійно-етичної спрямованості; ставлення до оволодіння етичною компетентністю);
- емоційно-афективний (сформованість культури емоцій і почуттів та вольових якостей);
- світоглядно-когнітивний (сформованість етичних і професійно-етичних знань; професійно-етичного мислення);
- поведінково-регулятивний (сформованість у майбутнього вчителя умінь і навичок, що забезпечують етичність його поведінки у різних видах професійної підготовки й реальній професійній діяльності; здатність протидіяти негативним впливам (не піддаватися звабам наживи, шкідливим звичкам; нести відповідальність за власні дії та вчинки, відстоювати власну професійно-етичну позицію, робити моральний вибір), виявлення моральних якостей у різних видах професійної діяльності й поведінці);
- рефлексивно-корекційний (прагнення до етичного самовдосконалення на основі рефлексивно-оцінної діяльності, здійснення самокорекції власної поведінки, адекватність самооцінки).

Визначаючи й доповнюючи один одного, ці критерії через показники характеризують кількісну та якісну сторони особистості студента та його етичної компетентності, що відображують стійкість, повноту, характер вияву етично-ціннісних якостей особистості. Поява або вища якість професійно-етичних вимог майбутнього вчителя до себе на певному етапі формування етичної компетентності свідчить про перехід зовнішніх педагогічних впливів у внутрішні якості (новоутворення) особистості. Це дає можливість зробити висновок про підвищення (або зрушення) рівня сформованості етичної компетентності особистості студента, його професійно-етичного розвитку, ефективність функціонування розробленої педагогічної системи.

ВИСНОВКИ. Моніторинг виступає інформаційною базою з її систематичним опрацюванням викладачем і супровідним контролем із поточним коригуванням педагогічної взаємодії викладача й студента в процесі формування етичної компетентності майбутніх учителів. Здійснення моніторингу вимагає визначення критеріальної бази, тобто критеріїв і показників рівнів сформованості етичної компетентності майбутніх учителів, а також розроблення діагностичного інструментарію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блауберг И. В. Философский принцип системности и системный подход / И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин // Вопросы философии. – 1978. – № 8. – С. 39–53.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
3. Денисенко А. О. Організація моніторингу виховної системи вищих педагогічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Денисенко Анжела Олегівна. – Х., 2008. – 220 с.
4. Исаев И. Ф. Развитие профессионально-педагогической культуры преподавателя в условиях модернизации педагогического образования / И. Ф. Исаев // Педагогика та психологія : зб. наук. праць. – Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2006. – Вип. 29. – С. 63–72.
5. Професійна освіта : Словник : навч. посіб. / уклад. С. У. Гончаренко та ін. ; за ред. Н. Г. Ничкало. – К. : Вища шк., 2000. – 380 с.
6. Рибалко Л. С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект) : монографія / Л. С. Рибалко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2007. – 442 с.
7. Сластенин В. А. Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Сластенин, Л. С. Подымова. – М. : ИЧП «Издательство Магистр», 1997. – 308 с.

Бойко О.В., Куринной С.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Высокий уровень психологической конкуренции на соревнованиях по спортивным танцам становится «камнем преткновения» для многих танцоров, как с высочайшем, так и с невысоким уровнем спортивного мастерства. Поэтому, нельзя не учесть одного из важнейших факторов влияющего на турнирный результат спортсмена называемогося «предстартовым состоянием». Практически все профессиональные тренеры отмечают предстартовое состояние как «последний рубеж» перед показом наилучшего результата спортсмена на соревнованиях любого уровня, в том числе и международного, что напрямую влияет на статус страны на мировой арене, а значит нельзя отрицать важности этого стрессора.

Ключевые слова: спортивные танцы, фактор, предстартовые состояния, спортивное мастерство.

Бойко О.В., Куринной С.Ю. Предстартовые состояния в спортивных танцах. Высокий уровень психологической конкуренции на змаганнях зі спортивних танців стає «камнем спотикання» для багатьох танцюристів як з найвищим, так і з невысоким рівнем спортивної майстерності. А отже, не можна не врахувати одного з найважливіших чинників що впливає на турнірний результат спортсмена і називається «передстартовим станом». Практично, всі професійні тренери відзначають передстартовий стан як «останній рубіж» перед показом найкращого результату

спортсмена на змаганнях будь-якого рівня, в тому числі і міжнародного, що безпосередньо впливає на статус країни на світовій арені, а значить не можна заперечувати важливість цього стресора.

Ключові слова: спортивні танці, фактор, передстартові стани, спортивна майстерність.

Boiko O.V., Kurinniy S.Y. Prelaunch status in sport dancing. *The high level of competition in the psychological competitions in sport dancing becomes a "stumbling block" for many dancers both the highest and with a low level of sportsmanship.*

In this, we can not consider one of the most important factors affecting the result of the tournament the athlete is called the "state-launch." Almost all professional coach say prelaunch condition as "the last frontier" before showing the best results in the competition the athlete at any level, including international, which directly affects the country's status on the world stage, and therefore one can not deny the importance of the stressor.

Key words: sports dance, factor, launch state, sportsmanship.

Постановка проблеми. Основной целью любого человека занимающегося спортом и желающего добиваться в нем высоких результатов является выступление на спортивных соревнованиях. Чтобы показать наилучшую форму и добиться максимально возможного результата от спортсмена требуется иметь высокий уровень физической, технической, тактической, а также психологической подготовки. Именно максимальное напряжение психологических функций является ключевым фактором в достижении максимального спортивного результата, так как именно психологическая резистентность позволяет выдерживать высокий ритм и интенсивность соревнований в спортивных танцах и напрямую влияет на форму других видов подготовки спортсмена в данную секунду. Все, без исключения, спортсмены занимающиеся спортивными танцами направленные на достижение высоких результатов обязаны учитывать свое психологическое предстартовое состояние непосредственно перед выходом «на паркет», так как именно предстартовое состояние может свести на нет все силы и опыт многолетней подготовки и дать сильную фору спортсменам не столь высокого уровня подготовки, но более устойчивым/готовым психологически.

Анализ исследований и публикаций. Проблема предстартовых состояний в спорте достаточно известна, и исследовалась многими спортсменами и тренерами, которыми являются Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И., Вачасов Е.А., Стеганцев Е.А., Виль-Вильямс Е., Вяткин Б.А. [1-5]. Следует отметить, что в работах данных авторов нет описания предстартовых состояний с точки зрения спортивных танцев.

Методы исследования: - теоретический анализ (историографический, сравнительно-составной, ретроспективный, моделирование); - изучение и обобщение передового та инновационного опыта.

Целью статьи является разбор особенностей предстартовых состояний в спортивных танцах и методы их коррекции с учетом специфики этого вида спорта.

Основные результаты исследования: Предстартовые состояния могут возникать задолго до выступления, за несколько дней и недель до ответственных стартов. Возникает мысленная настройка на соревнование, повышенная мотивация, растёт двигательная активность во время сна, повышается обмен веществ, увеличивается мышечная сила, в крови повышается содержание гормонов, эритроцитов и гемоглобина. Эти проявления усиливаются за несколько часов до старта и еще более за несколько минут перед началом работы, когда возникает собственно стартовое состояние. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Предстартовые состояния возникают по механизму условных рефлексов. Физиологические изменения возникают на условные сигналы, которыми являются раздражители, сопутствующие предшествующим занятиям. В мозгу человека перед выполнением какого-либо произвольного действия появляются определенные сдвиги. Возникает замысел и план предстоящего действия, «создание воспроизводимой реакции на определенный стимул» [4]. Происходят изменения электрической активности в коре больших полушарий — усиливаются меж центральные взаимосвязи, изменяется амплитуда потенциалов и огибающая их кривая, появляется отражающая подготовительные процессы условная негативная волна, наблюдаются медленные потенциалы в темпе предстоящего движения, в моторной коре возникают так называемые премоторные и моторные потенциалы. Все эти изменения отражают подготовку мозга к предстоящему действию и вызывают сопутствующие вегетативные сдвиги и изменения моторной системы, т. е. происходит актуализация рабочей доминанты со всеми её люторными и вегетативными компонентами. Различают предстартовые изменения двух видов — неспецифические и специфические. К числу неспецифических изменений относят 3 формы предстартовых состояний: предстартовую лихорадку, предстартовую апатию и боевую готовность. В случае возникновения предстартовой лихорадки возбудимость мозга чрезмерно повышена, что вызывает нарушение тонких механизмов межмышечной координации, излишние энерготраты и преждевременный до рабочих расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции. При этом у спортсменов отмечена повышенная нервозность, возникают фальстарты, а движения начинаются в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

В противоположность этому, состояние предстартовой апатии характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена. В процессе длительной работы негативные сдвиги состояний лихорадки и апатии могут преодолеваются, но при кратковременных упражнениях такой возможности нет. Специфические предстартовые реакции отражают особенности предстоящей работы. Например, функциональные изменения в организме выше перед бегом на короткие дистанции по сравнению с предстоящим бегом на длинные дистанции; они больше перед соревнованиями по сравнению с обычной тренировкой. В коре больших полушарий больше активируются те зоны, которые должны вовлекаться в работу; перед циклическими упражнениями возникают колебания потенциалов в темпе предстоящего движения.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов — повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное превышение

концентрации норадреналина над адреналином, оптимальный усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций. Регуляция предстартовых состояний. Чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов любого уровня квалификации по мере привыкания к соревновательным условиям, так как «ситуация соревнований – достаточно сильный стрессор, независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен» [5]. Так как, «свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека» [1], то на формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами — сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков — предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии. Умение тренера провести необходимую беседу, переключить спортсмена на другой вид деятельности способствует оптимизации предстартовых состояний. Используют для этого и массаж. Однако наибольшее регулирующее воздействие оказывает правильно проведенная разминка. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, подключить глубокие ритмичные дыхания, так как дыхательный центр оказывает мощное нормализующее влияние на кору больших полушарий. При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе для повышения возбудимости в нервной и мышечной системах.

Разминка и вбратывание.

В подготовке организма к предстоящей работе очень велика роль разминки, так как здесь к условно рефлекторному механизму предстартовых состояний подключаются безусловные рефлекторные реакции, вызванные работой мышц. «Безусловно, общая физическая подготовка оказывает непосредственное влияние на психологическое состояние спортсмена. Недаром говорится, что в здоровом теле — здоровый дух.» [2,3]. Периоды покоя и работы характеризуются относительно устойчивым состоянием функций организма, с отложенной их регуляцией. Между ними имеются 2 переходных периода — вбратывания и восстановления. Период вбратывания отсчитывают от начала работы до появления устойчивого состояния. Во время вбратывания осуществляются 2 процесса:

- переход организма на рабочий уровень;
- сонастройка различных функций.

Вбратывание различных функций отличается гетерохронностью, т. е. разновременностью, и увеличением вариативности их показателей, что особенно важно для спортивных танцев, которые отличаются наличием большого количества различных функций (включая командные).

Особенности предстартовых состояний в спортивных танцах.

В спортивных танцах (также как и в большом теннисе и фигурном катании), как в сложно-координационном виде спорта предстартовое состояние напрямую и в основной своей массе влияет на выступление спортсмена на соревнованиях, так как очень высоко разнообразие сложно-координированных движений как в пределах одного танца, так и в пределах одной программы. Также, каждый танец обязан отображать как свой стиль/манеру, так и иметь характерные по технике движения, что лишь усиливает психологическое давление на танцора. Ключевым фактором важности предстартовых состояний в спортивных танцах является высококонтактная командная работа, так как в турнирах всегда (за исключением категорий «Девочки-Соло») выступает пара (команда, состоящая из двух человек) и их предстартовые состояния могут не совпадать, что напрямую влияет на качество спортивного результата в соревнованиях (практический пример несовпадения предстартового состояния партнера и партнерши – клип Ивана Дорна - №23). Изначально, для определения возможного предстартового состояния и корреляции его как для танцора, так и для пары, необходимо определить тип темперамента танцора, его скорость и подвижность нервных процессов, тип взаимоотношений между партнерами. Существующая классификация предстартовых состояний верна как для спортсменов в целом, так и для спортивных танцев в частности, в том и числе и методы коррекции (которые могут отличаться, с учетом специфики вида спорта). Изначально, для достижения максимальной психологической подготовки перед выходом на паркет тренер (или сами спортсмены) должны четко определить свои предстартовые состояния по внешним признакам и самоощущению. Затем, приступить к коррекции своего предстартового состояния (если оно отличается от состояния боевой готовности).

При состоянии предстартовой апатии следует начать с разминки, постепенно переходя к более сложно координированным движениям и усиливая темп выполнения упражнений. Также, можно использовать разгоняющий массаж (похлопывания, легкие удары ребром ладони). Если спортсмен недостаточно высокой квалификации (либо не имеет большого турнирного опыта), то задачей тренера является вербальный разгон спортсмена. Эту задачу может взять на себя партнер/партнерша (если он/она находится в состоянии боевой готовности). Специфика спортивных танцев присутствует и в методах коррекции состояния спортсмена – для того чтобы «разогнаться» спортсмен может послушать динамичную активную музыку (необязательно танцевального профиля, это зависит от музыкального вкуса спортсмена). Можно объединить прослушивание музыки и выполнение подготовительных к танцу упражнений. Неплохим вариантом будет применение скакалки, как тренажера который разогревает и готовит к работе мышечную и дыхательную функциональные системы. При состоянии предстартовой лихорадки можно начать с выполнения упражнений низкой интенсивности и энергозатрат, для того чтобы успокоить нервную систему и снизить с нее нагрузку. Можно использовать поглаживающие приемы массажа, вербально успокоить себя самостоятельно либо прибегая к помощи других людей (партнера/партнерши, тренера, пообщаться с компанией танцоров). Спецификой спортивных танцев является использование различных приемов йоги и дыхательных практик с целью успокоения себя. Также можно использовать спокойную, мелодичную и плавную музыку (одними из которых являются так называемые «звуки природы»). Возможен исключительный вариант использования упражнений высокой скорости и/или интенсивности с целью «выпустить лишний пар» - заставить тело испытать высокую нагрузку с целью вызвать ощущение легкой усталости и чтобы нервная система переключилась на другой фактор, реагировала на скорое выступление не так критично.

Состояние боевой готовности характеризуется наилучшим функциональным и моральным настроением перед выходом на паркет. Это состояние не требует какой-либо коррекции или дополнительной регуляции, но это состояние

можно использовать для настроения твоего партнера (с учетом того что он не находится в состоянии боевой готовности) путем диалога и/или массажа.

ВЫВОДЫ

Использование предстартовых состояний в спортивных танцах играет очень сильную роль в показе максимального спортивного результата, особенно это касается первых туров крупных соревнований, где высокий уровень пары выгодно отличает ее на фоне остальных и дает преимущество на начальный и средний этапы соревнования. К сожалению, большинство тренеров и спортсменов учитывают наличие предстартовых состояний, но не разделяют их, и, соответственно, не используют методы их коррекции применимо к конкретному состоянию, а лишь те методы, которые они запомнили (вне зависимости от того – применимы они к этому состоянию или нет).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с
2. Вачасов Е.А., Стеганцев Е.А. Временное наставление по производству полетов на дельтаплане. М: ДОСААФ, 1980. - 32 с.
3. Вачасов Е.А., Стеганцев Е.А. Наставление по производству полетов на дельтаплане. - М: ДОСААФ, 1984. - 39 с.
4. Виль-Вильямс Е. Базовые модели применения НЛП в психотерапии. / Пер. с англ. В.П. Муркина. - М.: Независимая фирма «Знание», 1997. - 195 с.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981. - 112 с.

Бойко О.В., Питайчук А.А

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СТРУКТУРА И МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Спортивный бальный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который в своём генезисе и развитии, с одной стороны, несомненно, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта. Осмысление практических и теоретических вопросов современного спортивного бального танца и тех дисциплин, где спорт тесно связан с искусством, сильно отстаёт от темпов его развития, и в этой связи одной из самых актуальных проблем является отсутствие чётко выраженного смыслового наполнения требований к художественно-эстетической стороне выступления исполнителей та его судейство. Попытки исследователей и разработчиков «Правил проведения соревнований и судейства» по спортивным танцам найти решение данной проблемы в увеличении эмоционально-смысловых признаков не приводит к пониманию основных критериев их отбора. Активное вхождение художественного языка в спорт требует, прежде всего, осмысления содержания эстетических требований к исполнительскому мастерству танцоров. Данные требования должны лечь в основу оценки художественной стороны выступления в спортивном бальном танце, что позволит создать базу для профессионального, грамотного, объективного судейства в этом виде танцевального искусства.

Ключевые слова: Спортивный бальный танец, эстетических требований к исполнительскому мастерству танцоров.

Бойко О.В., Питайчук А.А. Структура і методики оцінки виконавської майстерності в техніко-естетичних видах спорту. Спортивний бальний танець - активно розвивається вид танцювального мистецтва, який в своєму генезисі і розвитку, з одного боку, безсумнівно, являє собою хореографічне мистецтво, а з іншого - результат своєрідного синтезу мистецтва і спорту. Осмислення практичних і теоретичних питань сучасного спортивного бального танцю і тих дисциплін, де спорт тісно пов'язаний з мистецтвом, сильно відстає від темпів його розвитку, і в цьому зв'язку однією з найактуальніших проблем є відсутність чітко вираженого змістового наповнення вимог до художньо-естетичну сторону виступи виконавців та його суддівство. Спроби дослідників і розробників «Правил проведення змагань і суддівства» зі спортивних танців знайти рішення даної проблеми у збільшенні емоційно-смыслових ознак не приводить до розуміння основних критеріїв їх відбору. Активне входження художньої мови в спорт вимагає, насамперед, осмислення змісту естетичних вимог до виконавської майстерності танцюристів. Дані вимоги повинні лягти в основу оцінки художньої сторони виступу в спортивному бальному танці, що дозволить створити базу для професійного, грамотного, об'єктивного суддівства в цьому виді танцювального мистецтва

Ключові слова: Спортивний бальний танець, естетичних вимог до виконавської майстерності танцюристів

Boiko O.V., Pytaychuk A.A. The structure and methodology for assessing the performance skills in technical and aesthetic sports. Ballroom dance sport - actively developing kind of dance art, which is in its genesis and development, on the one hand, undoubtedly, is a choreographic art, and on the other - the result of a kind of synthesis of art and sport. Understanding of the practical and theoretical issues of the modern ballroom dance and those disciplines where the sport is closely associated with art fell far behind the pace of their development, and in this regard one of the most urgent problems is the lack of clearly expressed semantic content of the artistic and aesthetic requirements to the performances of the performers and referring. Attempts of researchers and developers of "Rules of the competition and refereeing" in sport dancing to find a solution to this problem in increasing emotional and semantic attributes does not lead to an understanding of the main criteria for their selection. Active entry of artistic language into the sport requires, above all, understanding the content of the aesthetic requirements of performance skills of dancers. These requirements should form the basis for evaluation of performance in the artistic side of ballroom