

ФОРМИРОВАНИЕ НЕРЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Макеева В.С., Мостовая Т.Н.

ГОУ ВПО Орловский государственный технический университет

Аннотации. В результате проведенных исследований и анализа теоретических сведений выявлено: человек, владеющий навыками невербальной коммуникации легче адаптируется к учебной и профессиональной деятельности, более терпим к окружающим, быстрее находит выход из кризисных ситуаций. Значительно обогащают возможности студенток в общении осознание собственных действий, умение дифференцировать работу мышц, связывать их работу с дыханием, взглядом, внутренними ощущениями и представлениями. Умелое регулирование и совмещение этих качеств минимизируют ошибочные действия, снижают энергозатраты, тревожность; приводят организм к естественному гармоничному состоянию. Все это открывает путь к профессиональному совершенствованию и эффективному жизнеобеспечению.

Ключевые слова: физическая культура, образование, пространство, информация, общение.

Анотації. Макеева В.С., Мостова Т.Н. **Формування немовного спілкування в освітньому просторі фізичної культури.** У результаті проведених досліджень і аналізу теоретичних відомостей виявлено: людина, що володіє навичками невербальної комунікації легше адаптується до навчальної й професійної діяльності, більше терпимо до оточуючих його людей, швидше знаходить вихід із кризових ситуацій. Значно збагачують можливості студенток у спілкуванні усвідомлення власних дій, уміння диференціювати роботу м'язів, зв'язувати їхню роботу з подихом, поглядом, внутрішніми відчуттями й поданнями. Уміле регулювання й сполучення цих якостей мінімізують помилкові дії, знижують енерговитрати, тривожність; приводять організм до природного гармонічного стану. Все це відкриває шлях до професійного вдосконалювання й ефективного життєзабезпеченню.

Ключові слова: фізична культура, освіта, простір, інформація, спілкування.

Annotation. Makeeva V.S., Mostovaia T.N. **Formation of nonverbal dialogic in educational space of physical training.** As a result of the lead researches and the analysis of theoretical data it is revealed: the person owning skills of the nonverbal communications is easier adapts to educational and professional work, more we suffer to associates, finds a way out of crisis situations more quickly. Considerably enrich opportunities of students in dialogue comprehension of own actions, skill to differentiate work of muscles, to connect their work with breath, a sight, internal sensations and representations. Skillful regulation and overlapping of these qualities minimize erroneous actions, reduce power inputs, uneasiness; result an organism in a natural harmonious condition. All this opens a way to professional perfection and effective life-support.

Key words: physical training, education, space, information, dialogue.

Введение.

Как единое целое человек отражается через внутренний мир: особенности темперамента, нервной системы, интеллекта; а также через умение «подать себя» окружающим. Невербальная смысловая организация мира человека является одной из проблем современного понимания общения и развития личности на фоне прогрессирования информационных технологий, лингвоцентризма в обучении и воспитании, «скученности» людей в городах-мегаполисах, их низкой двигательной активности и оторванности от природы. Успешность владения неречевой культурой общения оказывает большое влияние на профессиональное становление, успеваемость и здоровье студента творческих профессий, т.е. фактически на все сферы жизнедеятельности (2,3,4,5).

Несмотря на важность проблемы, наблюдается отставание в разработке современных методик обучения, технологий неречевого общения и их реализации в условиях отечественной высшей школы. Не вызывает сомнения, что оптимальное развитие психофизического аппарата, хорошая физическая форма, развитое физически тело как инструмент, оказывающий для многих огромную помощь в процессе внешней невербальной коммуникации, можно решать средствами и методами физической культуры. В частности, фитнес-аэробика и спортивные танцы, очень модные среди учащейся молодежи, развивают физически тело, способствуют формированию невербальных эстетических аспектов коммуникации. Однако, специфика формирования навыков невербального общения средствами и методами физической культуры и спорта, разработка основ содержания и форм субъектного диалога в процессе занятий не являлась предметом специального педагогического исследования и, соответственно в научной литературе недостаточно осмысленна.

Проблема исследования: какова совокупность психолого-педагогических условий, обеспечивающих формирование культуры неречевого общения методами ритмизированного движения и релаксации, их взаимоотношение с учебно-профессиональной подготовкой студентов вуза.

Данная работа ведется в рамках выполнения диссертационного исследования и госбюджетной темы 1/15-2 на кафедре физического воспитания ОрелГТУ.

Формулирование целей работы.

Цель настоящей работы: научно обосновать, разработать, экспериментально проверить эффективность педагогической технологии формирования основ невербального общения средствами и методами физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в вузе.

Предмет исследования: процесс формирования основ невербального общения.

Гипотеза: Предполагалось, что организация физического воспитания в вузе средствами и методами ритмизированного движения и релаксации, а также специальная система знаний позволит вовлечь студенток в активный процесс обучения и расширить круг освоенных двигательных действий, направленных на развитие умений и навыков неречевого общения, оптимизирует качество учебной и профессиональной деятельности, сохранит здоровье. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий решались следующие задачи:

1. Сформировать умения дифференциации двигательных ощущений в различных состояниях – в покое и релаксации, длительной напряженной двигательной деятельности и в процессе обучения, при демонстрации двигательных действий и в процессе привычной работы.

2. Обучить использованию средств и методов регулирования излишних мышечных и психоэмоциональных напряжений.

Результаты исследования.

В исследовании принимали участие студентки, обучающиеся по специальности дизайн одежды и дизайн среды (60 человек). Тестирование, анкетирование проводилось по общепринятым методикам. Экспертная оценка осуществлялась по специально разработанной методике.

Как показали результаты тестирования физической подготовленности по методике Симека, студенток исследуемых групп отличает низкий уровень здоровья, плохая координация, малая подвижность в суставах, непластичная мускулатура. В связи с этим в процессе физического воспитания мы отошли от механического запоминания двигательных действий и их повторения, а сконцентрировались на знаниях об анатомии, биомеханике, психологии движений.

Целью практических занятий на первом этапе исследования, проводимых 3 раза в неделю по 1,5 часа, являлось освоение техники физических упражнений, формирование осанки, умение слушать музыку и выполнять упражнения в соответствии с музыкой и ритмом. Раз в неделю занятия проводились методом «круговой тренировки». Были выделены 2 станции. Первая - «свободной импровизации», где под заранее подобранную музыку девушки должны были составить двигательную композицию, которая бы отвечала характеру музыкального фрагмента. Последняя станция - «релаксации», на которой студентки обучались максимально расслаблять мышцы с помощью специальных упражнений по программе базисного прихотренинга (1). Все виды деятельности занимающихся заносились в специально разработанную карту учета.

Учитывая, что изменение языка движений – процесс малозаметный и требующий длительного времени для получения ощутимых результатов, давалась информация о работе опорно-двигательного аппарата, методах энергосбережения, применялись методические приемы, направленные на психологическую поддержку в программировании достижения успеха. Так специально акцентировалось внимание студенток на том, что даже временный неуспех требует не прекращения действий, а их анализа и выбора оптимального варианта решения.

На втором этапе исследования было предложено задание с целью формирования умений воспроизводить полученные знания и осуществлять самостоятельный поиск решений. Предлагая закончить комплекс упражнений, мы тем самым, убираем стандартность начального выполнения упражнений, то есть, исключаем возможность использования общепринятых упражнений, включаем их в решение задач невербального общения.

На третьем этапе учили девушек импровизации в выборе действий на фоне максимального расслабления неработающих мышц с целью повышения экономизации функционирования организма и управления мышечными и психоэмоциональными напряжениями в различных состояниях.

Как показали наши предыдущие исследования, а также данные других авторов, дискоординация движений приводит к повышенной тревожности, что требует дополнительной энергии для нейтрализации этого явления (2,3, 5).

В процессе внедрения авторской программы выделено, что девушки экспериментальной группы легко шли на импровизацию, проявляли живой интерес к заданию. Составленные комплексы были интересны и оригинальны. Выполнение заданий, включающих новизну и оригинальность танцевальных движений, свидетельствует о накоплении опыта нормативного невербального общения, позволяющего в известных профессиональных ситуациях проявить владение своим телом без психофизических напряжений. Свобода, при которой студентки не испытывают мышечных и психоэмоциональных напряжений, необходима в учебно-профессиональной деятельности. Она демонстрирует гармоничное развитие симметричных мышц тела, исключая нарушения осанки, походки, напряжение мышц, не участвующих в движении (см. табл.).

Таблица 1

Характеристика владения коммуникативно-деятельностными умениями в процессе учебной практики на этапах подготовки в баллах

Признаки	Этапы	Группы	
		Экспериментальная	Контрольная
Уверенность в себе	1	1.2±0.5	1.0±0.1
	2	2.5±0.3	1.3±0.3
	3	3.6±0.3	2.4±0.5
Отсутствие эмоционального напряжения	1	1.3±0.6	0.8±0.1
	2	1.8±0.4	1.1±0.4
	3	3.4±0.3	1.9±0.7

Владение голосом, мимикой, жестами	1	0.9±0.6	0.8±0.1
	2	2.4±0.2	1.1±0.1
	3	3.6±0.4	1.9±0.4
Наличие волевых качеств	1	0.7±0.5	0.9±0.4
	2	1.8±0.3	1.3±0.3
	3	3.3±0.2	1.7±0.6
Изменение восприятия времени и пространства	1	1.3±0.1	1.2±0.1
	2	1.9±0.2	1.3±0.2
	3	3.0±0.2	1.8±0.1
Умение правильно объяснить возникающие внутренние ощущения	1	0.9±0.3	1.0±0.1
	2	2.1±0.1	1.2±0.5
	3	3.8±0.6	1.9±0.6
Средний уровень	1	1.0±0.3	0.9±0.1
	2	2.1±0.3	1.2±0.3
	3	3.6±0.3	1.7±0.4

Студентки в процессе освоения основ базисного психотренинга открыли психофизические возможности и способности собственного организма, получили навыки самоуправления в целях профилактики профессиональных и бытовых травм, профессиональных заболеваний. Правильная работа опорно-двигательного аппарата с использованием техник релаксации благоприятствует работе центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выводы.

Осознание собственных действий, умение дифференцировать работу мышц, связывать их работу с дыханием, взглядом, внутренними ощущениями и представлениями значительно обогащают возможности студенток в общении. Умелое регулирование и совмещение этих качеств минимизируют ошибочные действия, снижают энергозатраты, тревожность; приводят организм к естественному гармоничному состоянию. Все это открывает путь к профессиональному совершенствованию и эффективному жизнеобеспечению.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования речевого общения в образовательном пространстве физической культуры.

Литература:

1. Бундзен П.В., Баландин В.И. Ментальный тренинг для успеха в спорте: теория и практика: сборник метод. рекомен. для училищ ОР России: монография /Под общей ред. Шаруненко Ю.М. –Орел: ООО ПФ «Картуш», 2004.- С.105-129.
2. Макеева, В.С., Уман А.И. Развитие и формирование коммуникативно-деятельностных умений студента в процессе физического воспитания // Науковий вісник Чернівецького Університету.-Вып. 210. Педагогіка та психологія.-Збірник наукових праць. – Чернівці. «Рута».-2004. (0,8 /0,5 п.л.)
3. Мостовая Т.Н., Макеева В.С. Формирование невербальной культуры студента средствами и методами физической культуры: Междунар. НПК Фитнес 2007, М.: РГУФКСиТ, 14-16 ноября 2007.-С.67-73.
4. Пугачевский О.О. Коммуникативно-смысловые детерминанты проекции личностных особенностей в интерпретации невербального поведения// Мир психологии. 2001, №3 (27). – С.103- 112.
5. Чеснов Я.В. Кинесика и жесты //Лекции по исторической этнологии. – Гардарика, 1988. – С. 10, 233-248.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.