

УДК 796.412.2

DOI 10.25688/2076-9091.2020.39.3.9

**М. Секованич**

## **Аспекты использования невербальных средств общения в работе тренера**

В статье рассматриваются особенности применения тренерами во время тренировок таких средств невербальной коммуникации, как взгляд, жесты, интонация, дистанция, тактильный контакт, и отмечается необходимость их правильного использования с целью более эффективной организации тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* общение; тактильные средства; акустические средства; визуальные средства; воображение.

### **Введение**

**О**бщение — это взаимодействие людей, в котором каждый из участников стремится реализовать свои цели, например желание в чем-то убедить остальных участников общения, продемонстрировать свое отношение к какому-либо факту, событию или узнать что-то новое [2].

Известно, что в процессе педагогического общения создается крайне важная система воспитательных взаимоотношений, при которой повышается эффективность воспитания и обучения [4].

Гуманизация физкультурного образования в последние годы характеризуется углублением предметного содержания [7]. Профессиональные знания тренера не ограничиваются только его компетентностью в определенном виде спорта. На современном этапе важной задачей становится приобретение способности передачи тренером адекватными средствами знаний и умений, особенно если он работает с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Но это невозможно без культуры педагогического общения, одной из составных частей которой является безупречное владение всеми вербальными и невербальными средствами общения с детьми, оказывающими непосредственное влияние на каждого занимающегося. Это связано с тем, что у любого ребенка младшего школьного возраста усвоение наглядного материала происходит лучше вербального. Н. Г. Поддубная отмечает, что наглядный материал запоминается лучше вербального и в процессе воспроизведения является более действенной опорой.

Невербальные средства общения классифицируются на [3]:

- проксемическую, оптическую, акустическую и тактильно-кинестетическую системы;

- визуальные, акустические, тактильные, ольфакторные виды;
- разделы кинесики, проксемики и такесики.

В процессе общения тренера со спортсменами невербальный аспект занимает существенное место, ведь представить общение только при помощи слов в спортивном зале практически невозможно.

В сфере физкультуры и спорта педагогическое общение является специфичным, так как оно главным образом направлено на овладение спортсменами практическими навыками, нежели теоретическими знаниями. В связи с этим на первый план выходит не самый типичный для педагогов метод передачи информации — показ, а основным критерием овладения данной информацией учеником является правильность выполнения двигательного действия, а не его вербальный ответ. Также стоит отметить, что любой спортивной деятельности присуще высокое эмоциональное напряжение, которое также зависит от коммуникативных функций тренера [8].

Первое, что отмечают дети, входя в спортивный зал, — это дополнительная информация, исходящая не только от внешнего вида, но и от манеры и характерных особенностей поведения тренера. Внешний вид тренера влияет на рабочее или нерабочее настроение на занятии. Так, например, яркие украшения тренера могут ослаблять внимание детей в течение всей тренировки. Речь тренера должна отличаться культурой, хорошей дикцией, четко построенными фразами. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более выразительной, эмоционально насыщенной. Советский педагог А. С. Макаренко указывал: «Не может быть хорошим воспитателем, который не владеет мимикой, не может дать своему лицу необходимого выражения или сдерживать свое настроение».

С мимикой тесно связана такая функция установления контакта, как взгляд, так как примерно 80 % чувственных ощущений человек получает именно через органы зрения. Тренер взглядом может выразить свое отношение к ребенку, одобрение или неудовлетворенность его поведением и тренировочным процессом в целом. Однако при работе с юными спортсменами необходимо помнить, что сопровождение замечания тренера взглядом может негативно сказаться на состоянии ребенка. Одно и то же обращение тренера может восприниматься детьми по-разному. Это связано с тем, что дети в первую очередь реагируют на интонацию, и лишь потом усваивают смысл сказанного.

Тренер общается со спортсменами не только когда говорит, объясняет задание, излагает требования к их выполнению, но и когда явно и многозначительно молчит. Зачастую даже непродолжительное молчание тренера может стать для детей хорошим дисциплинарным средством. Рассматривая молчание как средство речевого воздействия, тренеру необходимо обратить внимание и на значение молчания ребенка. При работе с детьми, особенно младшего возраста, важно понять причину молчания и своевременно скорректировать свои действия в сложившейся ситуации.

«Необходимо указать на значимость других невербальных средств общения в педагогическом воздействии. Речь идет о взаимном положении общающихся, включая расстояние между ними, положение тела говорящего, мимику и жестикуляцию, направление взгляда, наличие или отсутствие контакта между общающимися» [5, с. 4].

В ходе тренировочного процесса дистанция между тренером и спортсменами определяется спецификой и правилами конкретного вида спорта. Однако правила могут варьироваться в зависимости от возраста контактирующих, их пола, личностных свойств или сложившейся ситуации.

Сокращение или увеличение дистанции всегда должно быть мотивировано. В работе с детьми младшего школьного возраста пространственная близость может быть использована для установления более доверительных отношений, предполагающих совместную деятельность с учетом индивидуально-психологических и личностных особенностей и тренера, и занимающихся.

Важную роль в обеспечении внимания ребенка в учебно-тренировочном процессе играют жесты тренера. «Среди средств организации внимания специалистом используются такие жесты, как жесты указания, жесты имитации, жесты подчеркивания и т. д.» [1, с. 33]. В условиях спортивного зала, легкоатлетического манежа или плавательного бассейна практически невозможно представить общение тренера со спортсменами только при помощи слов. Как в тренировочном, так и в соревновательном процессах жесты, по сравнению с речью, могут быстрее и лучше восприниматься, так как не требуют ответа и не отвлекают от основного действия. Жесты и подаваемые условные сигналы могут не только компенсировать команды тренера, но и конкретизировать технику выполнения того или иного движения, исправлять возникающие ошибки, увеличивать или ослаблять темп тренировки.

Е. А. Петрова пишет, что «не менее важна в использовании жестов и такая функция, как активизация различных познавательных процессов: восприятия, памяти, мышления и воображения» [6, с. 46].

Особую значимость в работе тренера имеют прикосновения к обучающимся. Использование прикосновения в качестве практического педагогического действия чрезвычайно важно в работе с юными спортсменами, так как большинству из них не всегда удается справиться с заданием без помощи тренера. Прикосновение способствует созданию двигательных ощущений на начальных этапах разучивания движений, правильному пониманию двигательной задачи и обеспечению условий правильности выполнения при многократном повторении. Корректирующее прикосновение позволяет делать больше индивидуальных замечаний, особенно детям, плохо усваивающим технику упражнения, побуждать к детальному анализу ошибок. С помощью прикосновения тренер может также привлечь внимание спортсмена, вернуть

к работе отвлекающегося ребенка, прервать его, отметить хорошее выполнение задания и пр. Использование этого приема, не прерывающего хода тренировочного занятия, способствует свободное перемещение тренера по спортивному залу.

*Цель исследования:* изучение значимости невербальных средств общения в работе тренера с детьми младшего школьного возраста.

### Материалы и методы исследования

Материалы социологического опроса по проблеме исследования получены на базе спортивной школы олимпийского резерва № 74 Москомспорта. Значимость невербальных средств общения при обучении новым двигательным действиям и развития физических качеств у детей младшего школьного возраста были получены на основании анкетирования тренеров по художественной гимнастике Москвы и других регионов России в течение 2019 года.

### Результаты исследования и их обсуждение

Человек способен совершать не только простые рефлекторные, но и сложные рефлекторные движения, а также практические (целенаправленные) действия. Наши конечности и тело — это кинематические цепи. Кинематическая цепь называется управляемой, если можно назначить желаемую для нас траекторию ее движения. Для этого необходимо связывать избыточные степени свободы. В каждом конкретном случае используются только некоторые движения, но ЦНС постоянно контролирует (ограничивает) остальные, что сообщает движению устойчивость [9]. В коррекции движений активно участвуют не только мышечные, суставные, сухожильные и другие рецепторы такого типа, но также зрение, слух, вестибулярный аппарат.

С целью сравнения мнения о значимости невербальных средств для обучения движениям и развития физических качеств детей младшего школьного возраста был проведен опрос:

- 73 % опрошенных указали на первом и 27 % на втором месте в рейтинге тактильные средства (корректирующие прикосновения, проводка по движению, страховка, направляющие действия, физическая помощь);
- акустические средства (тональность и модальность голоса тренера, звуковое тактирование) на первом месте указывают 27 %, на втором — 40 %, на третьем — 33 % опрошенных;
- визуальные средства (мика лица и выражение глаз тренера, взгляд, коммуникативные знаки тренера, жесты) на втором месте в рейтинге отметили 33 %, а на третьем — 67 % опрошенных;

- такесические средства (рукопожатие, поглаживание, похлопывание, объятия, поцелуй и др.) указали на третьем месте 7 %, на четвертом — 53 %, на пятом — 40 % опрошенных;
- кинетические средства (утрирующие движения рук, ног тренера, искажающие позы тела, шаржированная пантомимика, схематическая имитация) отметили на четвертом — 40 % и на пятом месте — 60 % опрошенных.

Доминирование тактильного способа коммуникации при обучении двигательным действиям объясняется тем, что большое количество нейронов двигательной коры переходит в активное состояние при прикосновении к коже, пальпации мышц и пассивных движений в суставах. Поскольку известно, что главный вход в моторную кору идет от ядер вентробазального комплекса таламуса, кинестетические восприятия являются особым фундаментом для зрительных, слуховых, речевых и двигательных взаимодействий. Роль кинестетических ощущений в психической деятельности была выделена еще И. М. Сеченовым, который считал, что «мышечное чувство» является не только регулятором движения, но и психофизиологической основой пространственного видения, восприятия времени, предметных суждений и умозаключений, абстрактно-словесного мышления.

Меньшая часть нейронов моторной коры реагирует на зрительные и слуховые стимулы. Соответственно этой физиологической закономерности, визуальные и акустические средства отмечены респондентами как имеющие меньшее значение. Взаимодействие между занимающимися и тренером посредством слухового канала имело преимущество над зрительным. Это, вероятно, связано с возрастными особенностями контингента, с которым работают опрошенные нами тренеры (дети дошкольного возраста), поскольку формирование предметного зрения происходит до 15 лет.

Такесические и кинетические средства общения играли менее существенную роль и были отнесены большинством респондентов на четвертое и пятое места.

Большинство респондентов (74 %) указали, что для успешного обучения невербальным средствам необходимо уделять 15–20 % всего тренировочного времени. Равные доли (по 13 %) составили тренеры, которые считают достаточным минимальное (5–10 %) и максимальное (не менее 25–30 %) количество времени для использования невербальных методов в тренировочном процессе юных спортсменов.

### Заключение

Невербальные средства общения выполняют исключительно важную роль, поскольку влияют на самый высокий уровень регуляции движений — уровень праксиса. Они способны не только дополнить вербальное общение, усиливая

смысловую нагрузку передаваемой в словесной форме информации, но также, в отдельных случаях, и полностью его заменять. Именно на уровне праксиса (целенаправленных действий) строятся речевые и графические координации. Ведущая афферентация уровня синтетического сенсорного поля обусловлена смысловой стороной действия с предметом. Объективная интерпретация невербального поведения способствует более успешному тренировочному процессу.

### Литература

1. Ахъямова И. А. Невербальное общение в социально-педагогической деятельности с детьми // Педагогическое образование в России. 2010. № 1. С. 31–38.
2. Бодалев А. А. Личность и общение. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
3. Бубнова О. Б. Коммуникативные танцы как средство развития навыков невербального общения младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2009. 23 с.
4. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении: кн. для учителя. М.: Просвещение, 1987. 197 с.
5. Лабунская В. А. Невербальные средства общения. Ростов н/Д., 1979.
6. Петрова Е. А. Жесты в педагогическом процессе: учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 1998. 222 с.
7. Семенова Ю. В., Налобина А. Н. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2018. № 2. С. 119–124.
8. Ткачева М. С. Ученые записки. 2010. Т. 3. Сер.: Психология. Педагогика. № 4 (12). С. 28.
9. Шульговский В. В. Нейрофизиология: учебник для бакалавров. М.: КноРус, 2019. 272 с.

### Literatura

1. Ax'yamova I. A. Neverbal'noe obshhenie v social'no-pedagogicheskoy deyatel'nosti s det'mi // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2010. № 1. S. 31–38.
2. Bodalev A. A. Lichnost' i obshhenie. M.: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1995. 328 s.
3. Bubnova O. B. Kommunikativny'e tancy' kak sredstvo razvitiya navy'kov neverbal'nogo obshheniya mladshix shkol'nikov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Ural. gos. ped un-t. Ekaterinburg, 2009. 23 s.
4. Kan-Kalik V. A. Uchitelyu o pedagogicheskom obshhenii: kn. dlya uchitelya. M.: Prosveshhenie, 1987. 197 s.
5. Labunskaya V. A. Neverbal'ny'e sredstva obshheniya. Rostov n/D., 1979.
6. Petrova E. A. Zhesty' v pedagogicheskom processe: uchebnoe posobie. M.: Pedagogicheskoe obshhestvo Rossii, 1998. 222 s.
7. Semenova Yu. V., Nalobina A. N. Aksiologicheskie aspekty' inklyuzivnogo fizicheskogo vospitaniya studentov // Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2018. № 2. S. 119–124.

8. Tkacheva M. S. Ucheny`e zapiski. 2010. T. 3. Ser.: Psixologiya. Pedagogika. № 4 (12). S. 28.

9. Shul`govskij V. V. Nejrofiziologiya: uchebnik dlya bakalavrov. M.: KnoRus, 2019. 272 s.

*M. Sekovanich*

**Aspects of Using Non-Verbal Means of Communication  
in Work of the Coach**

The article discusses the features of the use of such means of non-verbal communication, as a look, gestures, intonation, distance, tactile contact and the need for their proper use with the aim of effectively organizing the educational process.

*Keywords:* communication; tactile means; acoustic means; visual means; imagination.