

ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

О.Е. Афтимичук, О.А. Худякова

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев,
Республика Молдова, aftolig@mail.ru

Введение. Профессиональная компетентность тренера по оздоровительной аэробике зависит не только от количества усвоенных им знаний и умений, но и от развитости у него процессов педагогического творческого мышления, от сформированности педагогически значимых волевых привычек, то есть от уровня общего психологического развития. Это, в свою очередь, предполагает и практическую подготовленность, овладение основными педагогическими умениями, среди которых коммуникативные умения часто являются решающими и в то же время наиболее трудными, поскольку они направлены на построение взаимоотношений с занимающимися в процессе проведения оздоровительной тренировки. Для тренера по оздоровительной аэробике коммуникативные умения являются профессиональным качеством его личности и представляют культуру педагогического общения.

Важнейшее значение для техники педагогического общения имеет овладение культурой речи, представляющей вербальную сторону общения, а также целый набор невербальных средств общения. Исследуя профессиональную деятельность тренера по аэробике, можно отметить, что невербальное общение здесь выступает в качестве одной из категорий кинестетической деятельности педагога, сопровождающей оздоровительно–тренировочный процесс. В этом случае рассмотрение кинестетической деятельности тренера по оздоровительной аэробике выдвигает к анализу проблему невербального общения в обучении как необходимую, поскольку неречевые средства, в большинстве случаев, заменяют саму речь.

В то же время следует отметить, что литературное освещение составляющих профессионального общения тренера по аэробике выдвигает те или другие компоненты, входящие в состав кинестетической деятельности, но, как правило, вне его смыслового контекста.

Такая ситуация в системе подготовки тренеров по аэробике и побудила нас к исследованию данной проблемы с тем, чтобы определить количественный и качественный состав невербальных средств профессионального общения, используемых в процессе проведения оздоровительных занятий, что поможет разработать стереотип данной деятельности.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно–методической литературы; анализ оздоровительно–тренировочного процесса по аэробике; педагогические наблюдения; социологический опрос (анкетирование); педагогический контроль; методы математической обработки и интерпретации статистических данных.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ и обобщение исследований проблемы профессионально–коммуникативной деятельности тренера по оздоровительной аэробике показывает, что ее дидактический компонент является одним из наиболее главных. В то же время, проблеме коммуникации в структуре преподавания тренера по аэробике не уделяется должного внимания. В большей степени это относится к формированию умений профессионально–коммуникативной деятельности в рамках оздоровительно–тренировочного процесса.

Исследователи Л.И.Вяткина [4], С.Н.Данаил [5], В.И.Байдак [3], О.Е.Афтимичук [1, 2] и др. отмечают, что начинающие преподаватели развивают свои навыки преподавания только в рамках практической работы в течение пяти лет. Университетская подготовка не включает в рамки учебного процесса будущих преподавателей все аспекты профессионально–дидактической деятельности. То же можно сказать и о семинарах и конвенциях, проводимых в фитнес клубках по подготовке тренеров по оздоровительным видам аэробики и фитнеса. Основное внимание там направлено только на двигательную подготовку тренера, и то, только на репродуктивном уровне.

С целью выяснения недостатков подготовки тренеров по аэробике в плане формирования у них знаний и умений профессионально–коммуникативной деятельности в процессе проведения оздоровительной тренировки нами было проведено анкетирование студентов (55 респондентов), специализирующихся по фитнесу, и тренеров по аэробике (20 респондентов).

На вопрос анкеты «Знакомы ли Вы с проблемой профессионального общения тренера по фитнес занятиям?» ответы распределились следующим образом: 40% респондентов–студентов и 83% респондентов–тренеров ответили «Да». Как видим, понимание проблемы профессионального общения достигается тренерами только в процессе практической деятельности. Это позволяет судить о том, что осознание проблемы достигается эмпирическим путем. В частности, только 51% тренеров указывает на то, что приступив к работе, они были подготовлены к профессиональному общению в системе оздоровительной тренировки, оценивая свою первоначальную подготовленность на 5 баллов и актуальную – на 7 баллов (по 10 бальной системе). При этом, чтобы достичь такого уровня им понадобилось более трех лет профессиональной деятельности.

Недостаточность знаний в профессиональном общении у студентов и тренеров по аэробике подкрепляют результаты ответов на вопрос, в котором им предлагалось выделить три наиболее важные характеристики невербального общения. В своих ответах тренеры и студенты были солидарны. Они выбрали следующие компоненты: «Мимика» – 28% тренеров и 23% студентов, «Движения частями тела» – соответственно 23% и 21%, «Жестикуляция» – соответственно 15% и 17%. В отношении же личностных качеств, которыми должен при этом обладать тренер по оздоровительной аэробике, мнения вышеназванных групп респондентов разошлись по третьему компоненту: тренеры и студенты отдали предпочтение слуху (соответственно 29% и 21%), памяти (соответственно 23% и 18%), координации – тренеры (18%) и чувству темпа – студенты (16%). Такой расклад ответов объясняет следующий вопрос анкеты: «Какими из этих качеств Вы обладаете?», ответы которого совпадают с ответами на предыдущий вопрос с некоторым перераспределением мест в рейтинге перечисленных компонентов невербального общения. На первое место обе группы респондентов вынесли память: тренеры – 29%, студенты – 25%; на второе – слух (соответственно – 32% и 22%); третье место занимают те же компоненты, что и по предыдущему вопросу: координация – 18% тренеров и чувство темпа – 16% студентов.

Неосведомленность студентов об умениях невербального общения подтверждается ответами «Нет» (90%), 8% – затруднялись ответить и только 2% студентов из опрошенных нуждаются в систематической подготовке невербального общения. При этом обе группы респондентов считают, что данная подготовка нашла бы наиболее адекватное отражение в курсах специальных дисциплин и спецкурса, либо в рамках отдельной дисциплины.

Осознание значимости исследуемой деятельности для профессионализма тренера в процессе проведения оздоровительной тренировки приходит со временем практической работы в фитнес

центре. Это положение отражено в ответах на вопрос «Занимались ли Вы самостоятельно формированием умений невербального общения?». Студенты (98%) ответили «Нет», тренеры же (78%) – «Да». Среди характеристик данной деятельности, тренеры отдают предпочтение мимике, месту расположения перед занимающимися и перемещениям по залу.

Такое же положение наблюдается и при ответах на вопрос о рейтинговой значимости отдельных видов профессиональной деятельности. Студенты выделили только три из восьми предложенных деятельности в следующем ранговом порядке: двигательная деятельность (85%), организаторская (12%), коммуникативная (5%). Тренеры в этом ряду вместо двигательной деятельности поставили на первое место конструктивную деятельность (21%). По процентному предпочтению не далеко от нее расположились организаторская (20%) и коммуникативная (18%) деятельности.

В целом, результаты социологического опроса подтвердили ранее высказанное положение о том, что знания и умения профессионально–коммуникативной деятельности тренеры приобретают не на семинарах и конвенциях, а в период их непосредственной практической работы с различным контингентом занимающихся оздоровительной аэробикой.

В результате анализа и обобщения данных частных научных дисциплин по представленному аспекту из областей литературы, риторики, театральной педагогики, теории двигательной деятельности и др., были выявлены наиболее глобальные характеристики компонентов невербального общения для проведения тренером по аэробике оздоровительной тренировки. На основании этого был разработан протокол регистрации показателей компонентов данной деятельности. Протокол имеет 17 параметров, 14 из которых относятся непосредственно к невербальному общению, подразделяющемуся на четыре группы компонентов (табл. 1):

1 группа – *кинесика* (жесты; мимика; хлопки, щелчки пальцами; пантомимика);

2 группа – *проксемика* (смена мест расположения перед группой; персональное пространство/перемещения);

3 группа – *такесика* (прикосновения к мышцам и их похлопывание; «проводка» по движению);

4 группа – *акустические средства* (возгласы, сопровождающие выполнение движений; смех).

Данному хронометрированию было подвергнуто шестнадцать оздоровительных тренировок по классической аэробике (профессиональный стаж от двух и более лет), проведенных в различных фитнес клубах Кишинева.

Исследуя полученные данные, отмечаем, что в рамках оздоровительной тренировки по аэробике по качественному проявлению компонентов невербального общения ведущее место занимает группа *кинесики*. Более всего было обозначено жестов (43 ед.) и мимики (41 ед.). Причем основная нагрузка в этом плане выпала на аэробную часть тренировочного процесса (соответственно, 19 ед. и 16 ед.). Это способствовало большему определению данных компонентов в основной части оздоровительной тренировки (соответственно, 28 ед. и 21 ед.). При этом, здесь же было отмечено наибольшее количество случаев проявления пантомимики: 9 ед. из 10 ед. (общее количество).

Данная группа компонентов невербального общения достаточно хорошо представлена и в подготовительной части тренировки (разминке). На жесты и мимику приходится, соответственно, 12 и 16 случаев их проявления.

В группе *проксемики* особо можно выделить перемещения инструктора (персональное пространство), которое мы наблюдаем при исполнении упражнений стретчинга, как в подготовительной части (6 ед.), так и во второй заминке (5 ед.). При этом в основной части данная категория проксемики проявляет себя лишь при выполнении упражнений в партере (7 ед.), где необходимо было откорректировать технику движений. В аэробной части действия данной группы невербального общения не имели места, поскольку упражнения выполнялись поточным способом и не предполагали остановок для разучивания новых движений и перехода к последующим упражнениям.

Данная ситуация объясняет наполнение показателями группы *такесики*: прикосновения к мышцам и их похлопывание; «проводка» по движению. В разминке и второй заминке это определялось при выполнении упражнений стретчинга. В основной части оздоровительной тренировки отмечается «проводка» по движению в упражнениях партера (6 ед.). По нашему мнению, такое положение обосновано статикой упражнений или умеренным темпом их исполнения, когда тренер имеет возможность индивидуально обратиться к тому или иному занимающемуся.

Рисунок

Однако, в целом по тренировке, данные составляющие группу показателей *такесики* использованы, по нашему мнению, не достаточно полно. На их долю в подготовительной части занятия от общего ее времени (660 сек) приходится 0,7% прикосновений к мышцам и 5,9% «проводки» по движению. В основной части занятия первой категории такесики не наблюдалось, а на «проводку» по движению отвелось 2,3% из общего времени данной части тренировки (2160 сек) и 7,4% от времени партерной части (660 сек), поскольку обозначенные действия наблюдались только при исполнении силовых упражнений. Если же вести подсчет по всей тренировке (3540 сек), то на первую категорию компонентов такесики приходится лишь 0,3%, на вторую – 2,5% от общего времени тренировочного занятия.

Отличительной особенностью невербального общения тренера по оздоровительной аэробике является группа *акустических средств*. Основное их проявление наблюдается в аэробной части занятия в форме возгласов, сопровождающих выполнение движений (7 ед.), когда наступает наибольшее психофизическое напряжение, связанное с высоким темпом исполнения движений. И для поддержания работы на достигнутом физическом уровне тренеры подбадривают занимающихся возгласами, способствующими эмоциональному подъему. Иногда был использован смех (4 ед.) с целью поднятия настроения.

Полученные данные регистрации показателей невербального общения тренера по оздоровительной аэробике дали возможность определить стереотип данной деятельности в системе занятий по классической аэробике, как одному из ее многочисленных видов.

Выводы. В целом, можно констатировать, что тренеры с рабочим стажем два года и более по данному виду профессиональной деятельности подготовлены к невербальному общению с занимающимися, хотя по некоторым категориям объем включений компонентов данного вида коммуникативной деятельности можно было бы преумножить.

По нашему мнению, профессиональная подготовка фитнес–тренера к невербальному общению в рамках проведения оздоровительных тренировок должна иметь более углубленную направленность в системе занятий специальных дисциплин и курсов, читаемых как в университете, так и на семинарах и конвенциях, проводимых в фитнес центрах и клубах.

Литература:

1. Афтимичук, О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. / О.Е. Афтимичук. – Кишинев, 1998. – 300 с.
2. Афтимичук, О.Е. Кинестетическая деятельность учителя в системе урока физического воспитания // *Politici de promovare a culturii fizice și sportului în RM: Mater. semin. teor.–științ.* / О.Е. Афтимичук. – Chișinău: INEFS, 2004. – P. 92–100.
3. Байдак, В.И. Подготовка студентов факультета физической культуры к невербальной коммуникации с учащимися на уроке: Дис. ... канд. Пед. наук. / В.И. Байдак. – Л., 1991. – 210с.
4. Вяткина, Л.И. Индивидуальный стиль деятельности в педагогическом мастерстве учителя: Учебное пособие. / Л.И. Вяткина. – Пермь, 1979. – 73 с.
5. Данаил, С.Н. Методика подготовки студентов факультетов физического воспитания к коммуникативной дидактической деятельности: дис. ... канд. пед. наук. / С.Н. Данаил. – Л., 1989. – 272 с.