

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЩЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.В. Владимирцева

*Статья отражает проблемы формирования практической готовности к общению будущих преподавателей физической культуры. В статье раскрыты некоторые аспекты формирования готовности к общению, обоснованы психолого-педагогические условия, ведущие тенденции и принципы формирования исследуемой готовности. В ней представлены тренинги, задания и упражнения, формирующие коммуникативную компетентность, позитивное отношение к людям, эмпатию и рефлексия будущих преподавателей физической культуры.*

Формирование нравственно богатой и физически здоровой молодежи всегда было актуальной задачей общества. В современных условиях она приобретает особую значимость и, прежде всего, в силу нестабильности экономики и падения жизненного уровня населения.

Физическое воспитание является подсистемой целостного вузовского процесса и ориентировано на выполнение социального заказа по подготовке специалиста, способного организовать, научить и вести здоровый образ жизни.

Преподаватель физического культуры должен утверждать в общественном сознании идею здорового образа жизни, давать консультации о самостоятельных занятиях, о рациональном питании и закаливании, о силовом тренинге, семейном физическом воспитании и развитии, заботиться о сохранении и укреплении здоровья, так как именно преподаватели физической культуры чаще всего работают в условиях неформального общения.

Со сменой образовательной парадигмы осуществляется переход к новым педагогическим технологиям, ориентированным на вариативность, субъектность, творческую индивидуальность, личностный потенциал преподавателя. В современном обучении педагогический вуз должен обеспечить фундаментальную научную педагогическую базу, которая дала бы возможность свободного переноса знаний в изменяющейся педагогической действительности. Необходима особая система методов, технологий формирования практической готовности к общению будущего преподавателя физической культуры. Необходимо использовать любую возможную ситуацию для того, чтобы студент снова и снова оттачивал умения и навыки анализа и самоанализа собственной деятельности, умение видеть ситуацию со стороны, позна-

вать собственный внутренний мир.

Быть преподавателем физической культуры – это нечто большее, чем просто обучить двигательным навыкам. Искусство преподавания физической культуры предполагает умение соединять отдельные навыки в целостную деятельность и объединять группу студентов не только на одном занятии, но и на весь учебный год и на весь период обучения в вузе. Важными факторами процесса обучения на занятии физической культурой являются: профессиональная компетентность в общении преподавателя, взаимодействии и взаимовлиянии преподавателя и студентов, студентов между собой, а также от условий работы, инвентаря и снаряжения.

Современный преподаватель физической культуры должен обладать высоким уровнем профессионализма в работе, уметь организовать общение, выстроить отношения с каждой личностью таким образом, чтобы способствовать ее духовному развитию и воспитанию.

В свете изложенных представлений становится очевидной необходимость разработки эффективной модели формирования практической готовности будущих преподавателей физической культуры к общению на занятиях, а так же в учебно-воспитательной работе целом.

Педагог с первых дней самостоятельной работы оказывается включенным в реальный целостный педагогический процесс. Ему необходимо быстро ориентироваться в сложных ситуациях, принимать обоснованные решения. При этом он должен учитывать конкретные условия жизни и деятельности студенческого коллектива, в соответствии с ними определять воспитательные задачи и средства их достижения, настойчиво и последовательно добиваться реальных воспитательных результатов.

В период обучения в педвузе происходит

овладение студентами нужными умениями и навыками учебно-воспитательной работы в процессе их практической деятельности. Необходимо улучшить подготовку преподавателей в вузе через совершенствование сфер и форм практической деятельности студентов.

Проблема готовности студентов к профессиональной деятельности всегда привлекала внимание таких ученых, как В.Н. Максимова, Е.А. Леванова, Л.С. Подымова, Ю. В. Варданяна и др. Самое главное в любой работе - ее результативность, а готовность и есть практическая реализация всего процесса профессиональной подготовки будущего преподавателя. Проявляется готовность педагога, прежде всего, в осуществлении им профессиональных функций, а ее степень в значительной мере определяется качеством его педагогической деятельности.

Современное общество осознало необходимость построения системы, с одной стороны, содействующей удовлетворению потребностей студентов высших учебных заведений в образовании как общечеловеческой ценности, помогающей развитию их личности и активному участию в социальной жизни, с другой - обеспечивающей потребности общества в грамотных, культурных, гуманистически ориентированных педагогах.

1. Практическая готовность к общению со студентами преподавателя физической культуры представляет собой сложное и целостное личностное новообразование, соединяющее в себе мотивационно-целевой, аффективный, когнитивный - операционный, рефлексивно-оценочный компоненты.

2. Средством проектирования процесса формирования практической готовности к общению со студентами преподавателя физической культуры выступает структурно-функциональная модель, реализация которой осуществляется посредством адекватной ей технологии.

3. Технология формирования практической готовности к общению со студентами преподавателя физической культуры представляет собой упорядоченную и задачно-структурированную совокупность действий, операций и процедур, обеспечивающих диагностируемый и гарантированный результат в изменяющихся условиях и предусматривает практико-ориентированный подход в профессиональной подготовке, выделение педагогической практики как системообразующего фактора, отслеживание динамики этого процесса, обоснование психолого-педагогических условий, ведущих тенденций

и принципов формирования исследуемой готовности.

В нашем исследовании практическая готовность к общению преподавателя трактуется как целостное личностное образование, соединяющее в себе мотивационно-целевой, аффективно-волевой, когнитивно-операционный, рефлексивно-оценочный компоненты. Она может быть структурирована:

1) как наличие у преподавателя профессионально значимых личностных качеств, включающих в себя положительное отношение к общению, общительность, коммуникативность, эмпатию, доброжелательность, когнитивность, устойчивые профессионально значимые особенности восприятия, памяти, мышления, внимания, эмоционально-волевые качества и т.д.;

2) как предстартовая активизация психических функций, как оптимальное рабочее состояние, характеризующееся длительным сохранением работоспособности, наиболее скорой адаптацией (вработываемостью), адекватной реакцией на внешнее воздействие, слаженностью в работе всех систем, ритмичностью, синхронностью.

Готовность - это не только конечный результат, но это и начало другой деятельности по применению данных знаний, умений и навыков, то есть реальная, практическая педагогическая деятельность. Можно сказать профессиональная готовность - это рубеж, которому предшествовала подготовка и который предшествует самой деятельности.

Таким образом, мы определяем и понимаем педагогическую готовность будущего преподавателя к общению со студентами на занятиях физической культуры, как определенное состояние, выражающее способность преподавателя к выполнению конкретной практической деятельности, связанной с процессом непосредственного общения с воспитанниками. Практическая же готовность будущего преподавателя к общению со студентами представляет собой целостное образование личности преподавателя физической культуры, которое интегрирует личностные и процессуальные компоненты, характеризуют определенную законченность, результат и состояние.

Мы предположили, что успешность формирования практической готовности зависит от ряда условий:

- внутреннего принятия студентами целей будущей деятельности, от отношения к ней;
- благоприятного психологического

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЩЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

климата, развития педагогического сотрудничества, творческой инновационной атмосферы;

- комфортной вещественно-пространственной учебной и рабочей среды;
- поддержки руководителем новых идей и педагогических проектов, автономности, независимости, альтернативности профессиональной деятельности, постоянного стимулирования педагогической изобретательности.

Мы исходили из того, что целью формирования практической готовности является, с одной стороны, формирование профессиональной педагогической направленности личности будущего преподавателя на общение с подростками, с другой, накопление собственного педагогического опыта в процессе непосредственной педагогической деятельности, в ходе которой происходит апробация полученных в процессе обучения знаний и навыков.

Мы считаем, что целесообразно представить практическую готовность к общению как целостный механизм, в котором, с научно-теоретической точки зрения, представлены два аспекта.

Психологический аспект отражает меру внутренней готовности личности добровольно и систематически осуществлять процесс общения.

Базовой характеристикой взаимодействия преподавателя со студентами в целостном педагогическом процессе выступает общение, включающее внутреннюю (психологический аспект) и внешнюю (педагогический аспект) подструктуры. При этом взаимоотношения рассматриваются нами как личностно значимое, перцептивное, эмоциональное и когнитивное отражение людьми друг друга, которое представляет собой их внутреннее состояние, а общение-это поведение, в процессе которого развиваются, проявляются и формируются межличностные отношения.

Мы считаем необходимым выделить в процессе формирования практической готовности к общению преподавателя физической культуры такие компоненты, как мотивационно-целевой, аффективно-волевой, когнитивно-операционный и рефлексивно-оценочный.

Поскольку среди вычлененных нами основных компонентов практической готовности особое место занимает психологическое состояние, настрой, то совершенно очевидным является важность проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения к вос-

питательной деятельности.

Основываясь на модели готовности, включающей указанные компоненты, мы разработали программу и методику ее диагностики.

Анализ результатов практической готовности к общению будущих преподавателей физической культуры приводит к необходимости конструирования и прогнозирования путей дальнейшего ее формирования. С целью улучшения качества практической готовности к общению будущих преподавателей физической культуры нами были разработаны следующие процедуры:

- спецкурс «Готовность к общению», состоящий из 4 лекций;
- тренинг компетентности в общении, состоящий из игр-занятий, упражнений;
- уроки актерского мастерства;
- «уроки доброты», направленные на развития эмпатии;
- решение практических видео-задач;
- перспективный план педагогической деятельности;
- ведение дневника педагогической практики.

Используемый нами спецкурс и практикум-тренинг является весьма важным звеном в формировании практической готовности к общению будущего преподавателя физической культуры.

Подбирая задания, структурируя консультации к выстраиваемой технологии, мы руководствовались спроектированной нами моделью и придерживались её логики. Анализируя педагогическую литературу, с целью отбора материала, мы сформулировали ряд условий, которыми руководствовались впоследствии при окончательном отборе методик, игр, упражнений для реализации программы, направленных на развитие:

- 1) волевых качеств, умение управлять своим поведением;
- 2) качества внимания (наблюдательность);
- 3) умения социальной перцепции;
- 4) умения понимать, а не только видеть, адекватно моделировать личность студента;
- 5) умения подавать себя в общении со студентами;
- 6) умения оптимально строить свою речь в психологическом плане, то есть умение речевого общения;
- 7) умения речевого и неречевого контакта со студентами;
- 8) рефлексивных умений (осознание

своих профессиональных возможностей, личностных качеств, направленность на поиск собственных резервов и компетентное владение собой как инструментом педагогической деятельности).

Разрабатывая технологию, структурируя практический материал в рамках программы, мы соблюдали принципы, заложенные нами в основании модели: диалогичности, преемственности, координации, интеграции. Предлагаемые нами консультации, основывались на четком соблюдении принципа диалогичности. Для создания коммуникативной среды, в ходе консультаций обеспечивались следующие условия: уважение и доверие к участникам процесса, высокий уровень доброжелательности, субъектно-смысловое общение, равенство позиций сторон, рефлексия и саморазвитие каждой личности. Учитывая принцип интеграции, мы обеспечили связанность всех элементов программы, что позволило обособить взаимосвязь между практической готовностью к общению будущих преподавателей физической культуры и его профессиональным саморазвитием.

Принцип преемственности дал нам возможность разрабатывать и реализовывать программу поэтапно, причем каждый следующий шаг базировался на результатах предыдущего. С учетом принципа преемственности разрабатывались и реализовывались все задания, включенные в работу.

Принцип координации позволил обеспечить комплексное взаимодействие всех сторон рассматриваемого процесса.

Все виды работ, представленные в технологии, можно разделить по их направленности на группы, в строгом соответствии с моделью. Это задания, направленные на:

- выявление реального уровня практической готовности к общению будущего преподавателя физической культуры;
- анализ и профессионально значимых личностных качеств;
- анализ своих знаний, умений и навыков;
- анализ эффективности собственной деятельности;
- перспективу саморазвития.

В исследовании нами использовались различные методики, обеспечивающие наибольшую информативность результатов: шкала доброжелательности Кэмпбелла, Шкала манипулятивного отношения Банта, Шкала принятия других Фейя, «Уровень коммуникативного контроля в общении» (Снайдер), Мо-

дифицированный вариант "опросника межличностных отношений" Шутца (ОМО).

Главное условие формирования практической готовности к общению будущих преподавателей физической культуры на данном этапе: непрерывность, конкретность, объективность. В самоанализе закладывается адекватная самооценка. Условие грамотного осуществления самоанализа: знание о методике самоанализа и структуре профессиональной деятельности. Этап самооценки предполагает определение отношения к себе и своей педагогической деятельности. Адекватность самооценки определяется за счёт совпадения с экспертными оценками.

**Условия, стимулирующие мотивацию к педагогическому общению:**

- комфортная вещественно-пространственная учебная и рабочая среда;
- благоприятный психологический климат;
- развитие педагогического сотрудничества;
- творческая инновационная атмосфера, поддержка руководителем и учителями новых идей и педагогических проектов;
- автономность, независимость профессиональной деятельности от внешнего и внутреннего давления;
- целесообразный подбор и расстановка кадров в соответствии с их возможностями и способностями; постоянное стимулирование педагогической изобретательности;
- система повышения квалификации, построенная на основе альтернативы и выбора.

Учитывая приведённые выше теоретические положения, мы разработали учебно-методическое пособие.

Студентам было предложено специально разработанное методическое пособие "Эффективное общение со студентами преподавателя физической культуры", состоящее из теоретической и практической частей, включающие в себя разнообразные методики, помогающие ориентироваться в качестве осуществляемой педагогической деятельности и способствующие совершенствованию педагогического общения будущего преподавателя физической культуры.

Цель данного пособия:

- активизация процесса формирования практической готовности к общению будущего преподавателя физической культуры;
- формирование мотивации к собственному личностному и профессиональному росту;

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЩЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- максимальное вооружение студентов перцептивными и коммуникативными навыками, повышение уровня компетентности в общении;
- развитие навыков субъект-субъектного взаимодействия;
- коррекция стереотипов восприятия в педагогическом общении;
- осознание причины и ответственности в возникновении и разрешении ситуаций затрудненного профессионального общения.

### Правила преподавания физической культуры

1. Стремитесь быть естественным и не принимайте на себя роль, которую трудно исполнить. Фальшь вашего поведения и неискренность ваших слов будет сразу же замечена подростками.
2. Ясно и четко постарайтесь определить цели и мотивы воспитанников, вступающих в контакт друг с другом. Вопросы: «Чего я хочу? Чего хотят дети?» – требуют точного ответа.
3. Первоочередная задача – психологический настрой на общение.
4. Продумайте стратегию и тактику общения до мельчайших деталей.
5. Вы должны быть всегда опрятны и подтянуты.
6. Никогда не указывайте учащимся на их физические недостатки, будьте тактичны.
7. Всякий уже состоявшийся акт вашего общения проанализируйте с позиций ваших потребностей в нем и потребностей учащихся.
8. Приписывая студентам мотивы, цели общения, проверяйте их. Если они не согласуются с поведением учащихся, отвергайте выдвинутую вами гипотезу и выстройте новую. Мотивация общения гибка и может меняться в зависимости от ситуации.
9. Не навязывайте воспитанникам свои шаблоны поведения и свою мотивацию. Совершайте те действия, которые вызывают у подростков желательные для вас реакции.
10. Ваши действия должны быть стимулом к их действию.
11. Не оказывайте психологического давления для избежания негативного отношения к себе или непосещения ваших занятий. Всякий прессинг в общении вызывает защитное поведение со стороны подростка, что приводит к отчуждению.
12. Для повышения собственной общительности рекомендуется регулярный тре-

нинг, включающий цикл комплексных упражнений для самосовершенствования элементов межличностной коммуникации.

### Программа социально-психологического тренинга общения

Цели программы социально-психологического тренинга и ее задачи.

1. Осознать причины затрудненного профессионального общения:
  - 1.1. изменение представлений о себе или другом как единственном источнике причин, затрудняющих общение;
  - 1.2. формирование представлений о себе и другом как равных субъектах общения.
2. Осознание равной меры собственной ответственности и ответственности партнера в возникновении и разрешении ситуаций затрудненного общения.
3. Коррекция стереотипов восприятия в педагогическом общении.
4. Развитие навыков субъект-субъектного взаимодействия.
5. Формирование мотивации к собственному личностному и профессиональному росту.

Группы тренинга формируются при соблюдении следующих условий:

1. Количественный состав группы – от 8 до 12 человек.
2. Закрытость группы (отсутствие наблюдателей).
3. Равный профессиональный статус – невозможность присутствия представителей руководящего состава организации.

Общение начинается с этапа знакомства. Основными задачами этого этапа являются: выявление и согласование целей участников и ведущего; создание безопасной психологической атмосферы общения; формирование мотивации к активному участию в групповой работе; осознание ответственности за процесс и результат групповой работы.

Работа строится на основании следующих принципов: добровольность участия, активность участников, открытость участников, конфиденциальность личностной информации, равенство позиций участников, работа по принципу «здесь и теперь», ответственность участников, личная защищенность – право каждого сказать «стоп», присутствие от начала до конца.

Тренинг социально-психологических и психотехнических умений, необходимых преподавателю физической культуры, заключается в выработке социально-психологических умений, связанных с овладением процессами

взаимосвязи, взаимовыражения, взаимопонимания, взаимоотношений, взаимовлияний:

- умение психологически верно и ситуативно-обусловленно вступить в общение;
- умение поддерживать общение, психологически стимулировать активность студента;
- умение психологически точно определить «точку» завершения общения;
- умение максимально использовать социально-психологические характеристики коммуникативной ситуации для реализации своей стратегической линии;
- умение прогнозировать возможные пути развития коммуникативной ситуации, в рамках которой разворачивается общение;
- умение прогнозировать реакции студентов на собственные акты коммуникативных действий;
- умение психологически настраиваться на эмоциональный фон подростков;
- умение спровоцировать «желаемую реакцию» студента;
- умение формировать и «управлять» социально-психологическим настроением студентов.

**Психологические умения, связанные с овладением процессами мобилизации, самонастройки и саморегуляции:**

- умение преодолевать психологические барьеры в общении;
- умение эмоционально настраиваться на ситуацию общения;
- умение психологически и физически «пристраиваться» к партнеру по общению;
- умение психологически адекватно в ситуации общения на занятиях и тренировках выбрать жесты, позы, ритм своего поведения;
- умение мобилизоваться на достижении поставленной коммуникативной задачи.

**Занятиями–играми можно сформировать:**

- коммуникативные способности и качества;
- умение распознавать эмоции других и владеть своими;
- позитивное отношение к людям, даже если они совсем «другие»;
- умение сопереживать огорчениям и радоваться победам;
- умение выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств;
- умение сотрудничать.

От Вас потребуется активное участие и

доброжелательный настрой, терпение, умение принимать людей такими, какие они есть (каждый человек индивидуален и неповторим), способность к импровизации.

### **Правила и техника конструктивного общения**

Реализуя гуманистические ценности в образовании, устанавливая позитивные взаимоотношения не только с воспитанниками, но и с коллегами, будущему педагогу необходимо знание и применение следующих правил конструктивного общения:

- говорить на языке партнера. Язык общения должен быть понятен всем субъектам общения;
- проявлять уважение к партнеру, подчеркивать его значимость. Это фундаментальный принцип конструктивного межличностного взаимодействия, основанный на идее гуманистической психологии, где потребность в уважении, признании и принятии относится к основным, базовым потребностям личности. Реализация этого правила может осуществляться как на вербальном, так и на невербальном уровне. Главное здесь – за всеми действиями подобного рода должно стоять искреннее уважение к партнеру;
- подчеркивать общность с партнером (общность интересов, целей, задач, позиций, личностных особенностей, профессиональной общности);
- проявлять интерес к проблемам партнера. Реализуя это правило, важно учитывать, чтобы проявление интереса было заметно для самого партнера.

Конструктивное общение, помимо применения правил и техники, невозможно без учета стратегии общения.

**Программа психотехники общения включает:**

- упражнения на снятие мышечных зажимов, мышечных напряжений, упражнения на формирование мускульной свободы в процессе общения, упражнения на овладение навыками психофизической саморегуляции суггестивным путем;
- упражнения на развитие навыков произвольного внимания, наблюдательности, упражнения на развитие навыков невербального общения, упражнения на выполнение простейших коммуникативных действий, упражнения на формирование умения управлять вниманием партнеров по общению.

Упражнения по формированию навыков привлечения внимания студентов призваны

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЩЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

способствовать овладению такими способами привлечения и удержания внимания, как:

а) организация в общении эффекта неожиданности, то есть использование в общении либо неизвестной ранее информации, либо привлечение неожиданностью способа взаимодействия;

б) организация «коммуникативной провокации», то есть на короткое время вызвать у партнера по общению ситуацию несогласия с изложенной информацией, доводом, аргументом, а затем стимулировать поиск своей позиции и способа ее изложения;

в) гиперболизация как способ заострения внимания партнера по общению;

г) коммуникативное усиление ценностных аргументаций, которые доминируют у партнера по общению;

д) коммуникативное сопоставление всех «за» и «против» даст возможность организовать, а затем удержать внимание через изложение самых разнообразных, и часто противоположных, точек зрения;

е) ситуативное интервьюирование через постановку прямых вопросов ставит партнера по общению перед необходимостью включиться в коммуникативную деятельность;

ж) апелляция к авторитету для поддержания собственных взглядов, выводов;

з) организация сопереживания через максимальное использование в общении экспрессивных средств, опору на ассоциативность восприятия и жизненные интересы партнеров;

и) драматизация ситуации общения как столкновение интересов, «борьбу» партнеров по общению.

Упражнения по формированию навыков переключения внимания партнеров предусматривает овладение такими способами: проблемно-тематическое переключение; событийное переключение; ассоциативное переключение; ретроспективное переключение; интонационное переключение и т. д.

Упражнения на формирование навыков стимулирования внимания партнеров по общению предусматривает овладение способами эмоциональной поддержки внимания, интонационной поддержки внимания и прямого вербального стимулирования.

Тренинг, дающий голосу уверенность, «солидность», за счет уменьшения визгливых нот, понижения высоты тональности.

Для этого нужно совсем немного времени.

Упражнение 1: вспомните гамму, потяните каждую ее ноту в течение трех секунд.

Упражнение 2: пропойте по слогам и на мотив нот «ми-ре-до» какое-нибудь слово, например:

«До-ро-гой при-хо-ди».

Последний слог, последнюю гласную постарайтесь тянуть не менее 5 секунд. Упражняйтесь, особенно не изнурая себя, но где угодно: дома, в вузе и т.д.

Кроме вышеперечисленных характеристик нежелательной считается монотонность речи. Она вызывает у студентов утомление, рассеянное отвлеченное внимание. Информация, преподнесенная таким образом, воспринимается более придирчиво, критично, чем та, в которой все акценты на своих местах. Самые сильные аргументы, перечисленные монотонно, серым, скучным, «безжизненным» голосом, расцениваются студентами, как неубедительные, примеры кажутся невыразительными.

Упражнение 3: выберите какую-нибудь из гласных и протяните ее, придавая эмоционально-различные оттенки. Призвав на помощь свой артистизм, произнесите «а-а-а» с оттенками симпатии и антипатии, грусти и восторга, гнева и благодати, испуга и радости, брезгливости и безразличия, уверенности и сомнения, скуки и воодушевления, и т. п. Это уже потруднее, но скоро вы заметите, что все, связанное с отрицательными эмоциями или апатией, будет звучать короче, покажется плоским. Напротив, все окрашенное положительными эмоциями - более живо, звучно, выразительно.

Упражнение 4: проверьте, чему вы научились у своих одногруппников. Наблюдайте за реакцией собеседников: они начали одобрительно кивать, поддакивать, в их глазах понимание? Прекрасно! Ваши достижения налицо!

### Игры-задания, упражнения

#### 1. Задание «Улыбка» .

Нужно приучить себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая доброжелательная улыбка (не ухмылка), или обязательная готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда! (Хотя еще очень многие не всегда правильно ее понимают).

С этой целью утром чуть подольше задержите внимание на своем отражении в зеркале. Покривляйтесь, покажите себе язык: это вас рассмешит, и вы улыбнетесь. Стоп! Только такое, а не «казенное» лицо должно быть у вас в течение дня. Пообещайте себе это, прежде чем выйти на улицу.

2. Задание «Развиваем навыки общения».

Прежде чем преступить к развитию навыков общения, ведущему необходимо создать в группе такие взаимоотношения, которые называют «дух беседы и игры», постараться стать организатором развлекательного общения. Даже если тесты показали, что уровень коммуникабельности и чувства юмора далеки от идеала, нужно помочь студентам преодолеть свою обычную застенчивость ради одноклассников. Каждый помнит, как собравшихся весело провести время, гнетет «человек в футляре», «зануда» и нытик. Посмотрите на себя со стороны, отрефлексируйте свое поведение, вы ведь не таковы на самом деле, вы веселы и раскованны, рады всем и готовы доставить им удовольствие.

Упражнение № 1. Первое знакомство.

Преподаватель объясняет, что иногда обстоятельства складываются так, что приходится встречаться с совершенно незнакомыми людьми. Вы договорились по телефону о дне встречи, времени, месте, приметах, по которым вы узнаете друг друга. Это может быть яркий платок, журнал и т. п. На занятии нужно попытаться уйти от этого стереотипа, т. е. описать себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Это может быть любая ваша привычка.

Индивидуальная работа длится 3-5 минут. Затем члены группы могут сесть в большой круг и зачитать по очереди написанное или сдать свои описания «портрета» преподавателю, который, перемешав листы, зачитывает текст. Участники должны узнать по описанию, чей же это портрет.

Упражнение № 2. Кто я?

Каждому участнику группы раздаются карандаш и бумага. Преподаватель дает инструкцию: «Напишите в столбик цифры от одного до десяти и против каждой цифры дайте ответ на один и тот же вопрос: «Кто я?». Постарайтесь быть искренним, открытым, учитывайте свои интересы, положительные и отрицательные качества. После того, как вы закончите составлять перечень ответов, приколите лист на груди и ходите медленно по комнате, читая, что написано на листе каждого, и позволяя читать свой перечень».

В качестве варианта один из участников может прочесть свой перечень ответов громко для всей группы. Занятие оканчивается обменом мнений.

Упражнение № 3. Приятный разговор.

Вступив в беседу, постарайтесь сделать разговор просто приятным. Прав собеседник или нет, глуп или нет, сделайте так, чтобы ему с вами было хорошо.

Упражнение № 4. Завоевываем внимание.

Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу: любимыми средствами (не применяя, конечно, физические воздействия и местных катастроф), постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры.

Упражнение № 5. Написание психологического автопортрета (по Калашниковой О.В.).

Консультант даёт следующую установку: «При написании автопортрета желательно проанализировать те особенности, которые вы проявляете в своём поведении. Чтобы было проще составить автопортрет, попробуйте ответить на следующие вопросы: Умею ли я себя правильно вести со своими воспитанниками? Как обычно я выгляжу, когда захожу в аудиторию? Как я владею своей мимикой? За что меня ценят и любят дети? За что меня можно критиковать? Этот перечень вопросов необязателен. Главное, чтобы в ходе выполнения этого задания у участников сложился как можно более объективный образ своей личности».

Упражнение № 6. «Я-реальный, Я-идеальный».

Процедура: с помощью пантомимы каждый участник демонстрирует одноклассникам «какой он есть» и каким бы он «хотел себя увидеть». После этого начинается обсуждение увиденного, когда невербальная информация, полученная участниками, переводится ими в вербальную.

Упражнение № 7. «Ожившая строка».

Группа разбивается на подгруппы по 5 человек. Каждая подгруппа получает одинаковый список, состоящий из песенных строк:

- «Вот кто-то с горочки спустился...»;
  - «Миленький ты мой...»;
  - «С ярмарки ехал ухарь-купец...»;
  - «У нее глаза: два бриллианта, три карата...»;
  - «Дружба начинается с улыбки...»;
  - «Мы едем, едем, едем в далекие края...»;
  - «Я поля влюбленным постелю, пусть поют во сне и наяву...»;
  - «Маленькой елочке холодно зимой...»
- и т.д.



## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЩЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выбрав «свою» строчку, каждая группа готовит представление этой строчки невербально: позой, жестами, мимикой, движениями.

Упражнение №8. Инсценировка педагогических ситуаций.

Выбираются «актёры», между которыми распределяются «роли» учителя и ученика.

Предлагается конфликтная педагогическая ситуация, которая должна быть разрешена в ходе постановки пока неизвестным участникам способом. Затем она разыгрывается и анализируется.

Акцент делается на рефлексивном анализе, в ходе которого изучается степень эффективности разрешения ситуации, стиль общения, манера поведения, степень эмоционального напряжения участников и т.д.

### **Сеанс релаксации**

Инструкция: «Устраиваемся поудобнее. Ничего не мешает. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: лоб расслаблен, глаза...щеки... зубы разжаты. Лицо словно маска. Руки, словно плети, лежат расслабленные. Расслабляются мышцы ног: пальцы... стопы... голени... бедра. Ноги полностью расслаблены. Расслаблены плечи, спина. Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Дыхание ровное и спокойное».

### ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова–Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, - 1978. - 223 с.
3. Бодалев А.А. Проблемы гуманизации межличностного общения и основные направления их психологического изучения // Вопр. психологии, 1989.
4. Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя: Диагностика и развитие.- М.: ТЦ Сфера, 2004. – 144 с.
5. Петровский А.В., Слободчиков В.И., Бид-Бам Б.М., Громыко Ю.В. Задачи и направления перестройки педагогической науки // Вопр. психологии. – 1989. – № 2. – С. 28.
6. Решетень И.Н., Кобер И.Х. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры.- Алма-Ата: Руан, 1990.- 64 с.
7. Сластенин В.А. Тамарина Н.В. Психологические проблемы подготовки учителя к коллективной педагогической деятельности // Вопр. психологии. 1986. №3.
8. Сластёнин В.А., Кряхтунов М.И. Эмоциональная сфера личности как объект профессионального саморазвития учителя. – М., 2000. – 110 с.
9. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М., 1995. – 271 с.
10. Станкин М.И. Учитель физической культуры: личность, общение. – М., 1993.