

В экспериментальной группе – 1351,30, 1303,73 кГм/мин.  $PWC_{170}/\text{вес}$  отн кГм/мин/кг 15,54, 14,24, что свидетельствует о преимуществе физической работоспособности этой группы спортсменов.

В конце предсоревновательного периода контрольной группы скорость восстановления 26,00; 9,16; 3,03; Д; 34,33; 13,80; 3,9; (Д).

Итоги предсоревновательного периода в экспериментальной группе показатели в условных единицах таковы: 34,33; 15,56; 3,94; Д; 38,93; 13,80; 3,71; Д. Сравнивая данные двух групп, можно заключить, что скорость восстановления спортсменов в экспериментальной группе на момент завершения педагогического эксперимента выше, чем в контрольной группе.

В контрольной группе индекс восстановления в аэробной зоне составляет 47,70; 7,76; 2,79; 55,87; 24,78; 4,98 условных единиц, достоверно различающийся с экспериментальной группой (Д).

В экспериментальной группе индекс восстановления определяется: 50,80; 7,76; 2,79; 60,13; 23,32; 4,83; в условных единицах, который достоверно различается с показателями контрольной группы, (Д). Следовательно, адаптация к физической нагрузке в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной группе.

#### ВЫВОДЫ

1. Акцентирование в развитии физических качеств по микроциклам способствует более эффективному росту выносливости в гиревом спорте.

2. Использование неинвазивной методики определения физического состояния спортсменов позволяет контролировать эффективность тренировочной нагрузки.

3. Своевременно проводить профилактику перетренированности спортсмена.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахматгатин, А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.А. Ахматгатин // Современные наукоемкие технологии – 2016. – № 2. – Часть 1. – С. 60-64.

2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.

#### REFERENCES

1. Akhmatgatin, A.A. (2016), "Optimization of training process of boxers of high qualification at a stage of direct preparation for competitions", *Modern high technologies*, No. 2, Part 1, pp. 60-64.

2. Baevsky, R.M. (1979), *Prediction of states on the verge of norm and pathology*, Medicine Moscow.

**Контактная информация:** girya-irk60@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 18.01.2018*

**УДК 373.01**

#### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ**

*Ксения Игоревна Шишкина, кандидат педагогических наук,*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (ЮУрГГПУ), г. Челябинск*

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются особенности применения учителем средств невербальной коммуникации, таких как взгляд, интонация, дистанция, мимика. Описывается их влияние на учеников. Делаются обобщающие выводы о необходимости правильного использования учителем

невербальных средств с целью эффективной организации учебного процесса.

**Ключевые слова:** общение, невербальная коммуникация.

## FEATURES OF USE OF NON-VERBAL COMMUNICATION IN TEACHER ACTIVITIES

*Kseniya Igorevna Shishkina, the candidate of pedagogical sciences,  
South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk*

### Annotation

The article deals with the use by the teacher of the nonverbal means of communication, such as gaze, intonation, distance, facial expressions. It describes their impact on the students. It has made the generalized conclusions about the need in proper teacher use of the non-verbal means for the effective organization of the educational process.

**Keywords:** communication, non-verbal communication.

Основным средством, позволяющим донести до ученика необходимую информацию, оказать на него воспитательное воздействие является речь учителя. Наряду с речью, невербальные проявления общения играют немаловажную роль в установлении взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса, во многом обуславливают эмоциональную атмосферу и самочувствие, как ученика, так и учителя.

Учеными выяснено, что с помощью звуковых средств человек получает 38% информации, а с помощью мимики, жестов, позы – 55%. Например, очень часто выражение лица, взгляд имеют более сильное влияние на обучающихся, чем использование слов. Согласно проведенным исследованиям, если лицо лектора неподвижно – теряется до 10–15% информации [1, 2, 3].

Мимические выражения на лице педагога способствуют лучшему усвоению материала. Кроме того, дети по выражению лица учителя могут угадывать его отношение, настроение и т.д. Вследствие чего учителю необходимо пользоваться не только выражением эмоций, но и уметь их скрывать.

Качественной характеристикой мимики является доброжелательность. Данный компонент несет в себе информацию для учеников об оценке их поведения учителем. Вследствие чего, мимика на лице педагога должна отражать такие черты, как: заинтересованность к детям и к тому, что они говорят, расположенность. Согласно многочисленным исследованиям, ученики более охотно вступают в контакт и реагируют на учителей с доброжелательным выражением лица, с высоким уровнем внешней эмоциональности. Однако, чрезмерная подвижность мускулов глаз или лица, либо наоборот статичность мимики, создает барьеры в общении с детьми.

Следующее свойство мимики педагога – это подвижность. Она обусловлена профессиональной необходимостью реагирования учителя на изменяющиеся обстоятельства, на поведение учеников и на оценку результатов их совместной деятельности. Статичность, как и чрезмерная подвижность мимики педагога может оказывать нежелательный эффект. Выделяют такое свойство, как сдержанность. В данное свойство включены такие компоненты как: отсутствие резкости, соблюдение меры, адекватное владение мимическим компонентом. Использование учителем положительных мимических выражений значительно поднимает уровень коммуникативной культуры педагога, способствует созданию целостного образа у учащихся, положительно влияет на процесс обучения и воспитания.

Особое место в системе невербального общения педагога занимают жесты. По мнению Е.А. Петровой [2], жестикуляция учителя – это один из показателей отношения к ученикам. Использование их в комплексе с иными средствами невербальной коммуникации позволяет педагогу контролировать деятельность учеников. К таким жестам относят: дисциплинирующие, оценивающие и регулирующие. Концентрация внимания учеников, настрой на урок – это не полный перечень тех функций, которые несут в себе жесты.

Педагогами активно используются такие жесты, как жесты указания, жесты имитации, жесты подчеркивания.

Прикосновения в работе учителя так же немаловажны и несут в себе важную информацию для ученика. Так, например, при помощи прикосновения учитель может привлечь внимание ученика, выразить свое отношение к нему, вернуть к работе отвлекшегося ребенка, прервать его, отметить удачный ответ и пр. Однако следует избегать двусмысленных жестов, жестов, которые могут оставить неприятные ощущения у ребенка или жестов с оттенком давления и силы.

Немаловажным компонентом невербального общения является и дистанция в общении ученика и учителя. Увеличение или уменьшение дистанции должно быть всегда мотивировано. Пространственную близость можно использовать для установления более доверительных отношений с ребенком. Однако использование данного приема предполагает крайнюю осторожность со стороны учителя. Неумелое использование дистанции может быть воспринято ребенком как фамильярность или посягательство на личность. Дистанция зависит не только от педагогических задач учителя или родителя, но и от культурно-этнических, возрастных, индивидуально-типологических особенностей, от общего стиля поведения, а также от сложившейся ситуации общения.

Исследователи считают, что не менее важными информативным компонентом педагогического воздействия является контакт глаз. Данное средство невербального общения обеспечивает: обратную связь на уроке, степень вовлеченности ребенка в учебный процесс, готовность или не готовность учащегося к ответу, выражение отношения к учителю и происходящему и т.д. В работе учителя воздействие взгляда зависит в большей степени от дистанции общения. Е.А. Петрова [2] отмечает, что воздействие взгляда будет сильнее, если ученик находится в непосредственной близости к учителю. Взгляд издали, либо сверху вниз, позволяет учителю увидеть сразу всех учеников, но не дает возможности вглядываться в каждого из них в отдельности. Кроме того, взгляд педагога может нести в себе и негативную информацию, тем самым мешая поддержанию доброжелательного контакта. Очень пристальный взгляд педагога неприятен ребенку и может оставить негативные впечатления от общения с учителем.

Исследователи отмечают, что существует оптимальный ритм обмена взглядами с детьми. Такой ритм предполагает, что учителем чередуется индивидуальный зрительный контакт с групповым. Это создает рабочий круг внимания и более эффективно влияет на эффективность усвоения материала детьми.

Таким образом, невербальные аспекты общения играют значительную роль во всем процессе взаимодействия учителя с обучающимися. Контроль и умелое использование невербальных средств позволят педагогу эффективно организовать свою деятельность. Игнорирование же знаний невербальной коммуникации может приводить к состоянию объекта манипуляций со стороны учеников, что противоречит естественной субъектной природе человека и накладывает отпечаток на качество излагаемого учителем материала.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дубина, Л.В. Исследование невербальных средств коммуникации / Л.В. Дубина. – М. : Лаборатория книги, 2012. – 175 с.
2. Петрова, Е.А. Жесты в педагогическом процессе / Е.А. Петрова. – М. : Педагогическое общество России, 1998. – 222 с.
3. Пиз, А. Язык телодвижений / А. Пиз. – М. : Эксмо, 2006. – 303 с.

#### REFERENCES

1. Dubina, L.V. (2012), *Research of nonverbal means of communication*, Laboratory of the book, Moscow.
2. Petrova, E.A. (1998), *Gestures in pedagogical process*, Pedagogical society of Russia, Moscow.
3. Piz, A. (2006), *Language of gestures*, Eksmo, Moscow.

УДК 796.015.132

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО  
ОБОСНОВАНИЮ ВЛИЯНИЯ ЛЁТНОГО ОБМУНДИРОВАНИЯ НА СКОРОСТЬ  
ПЛАВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Игорь Николаевич Штамбург, полковник, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Александр Александрович Шапошников, майор, адъюнкт, Кирилл Андреевич Грачев, подполковник, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Никита Игоревич Штин, капитан, старший инструктор, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В статье рассмотрены проблемные вопросы действий лётного состава после вынужденного приводнения и представлены пути, способствующие их решению. Представлены результаты лабораторных исследований, подчеркивающих актуальность и практическую значимость изучаемого явления направленного на сохранение жизни при вынужденном приводнении лётного состава военной авиации. Выявлены специфические особенности различных образцов современного обмундирования влияющих на скорость и технику прикладного плавания. Подчеркнута значимость обучения скоростному плаванию на короткие дистанции в штатном обмундировании. Отмечена значимость дифференцирования в обучении прикладному плаванию с учетом штатного обмундирования.

**Ключевые слова:** военно-прикладное плавание, лётное обмундирование, штатное обмундирование, скоростное плавание, лабораторные исследования.

**ANALYSIS OF RESULTS OF LABORATORY STUDIES ON THE IMPACT OF  
FLIGHT UNIFORM ON SWIMMING SPEED OF MILITARY MEN**

*Igor Nikolaevich Shtamburg, the colonel, senior lecturer, the candidate of pedagogical sciences, Department chairman, Alexander Alexandrovich Shaposhnikov, the major, adjunct, Kirill Andreevich Grachev, the lieutenant colonel, the candidate of pedagogical science, senior teacher, Nikita Igorevich Shtin, the captain, senior instructor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg*

**Annotation**

This article focuses on the issues of the flight personnel actions after emergency landing upon water and the ways of their solution. The results of laboratory studies underlying the topicality and practical significance of the phenomenon studied are presented. It is aimed at life safety of the flight crew during emergency landing upon water surface. Specific characteristics of different models of modern uniforms that impact on military applied-swimming speed and technique have been identified. The importance of short-distance swimming speed training in regular uniforms has been underlined. The significance of a differential approach to applied swimming training in a regular uniform has been noted.

**Keywords:** military-applied swimming, flight uniforms, regular uniforms, swimming speed, laboratory investigation.

**ВВЕДЕНИЕ**

Один из основополагающих принципов построения процесса боевой подготовки в Вооружённых Силах Российской Федерации (ВС РФ) «Учить войска тому, что необходимо на войне» актуализирует принцип прикладности физической подготовки. В части проблемы военно-прикладного плавания (ВПП) в Сухопутных войсках (СВ) военнослужащих необходимо обучать преодолению водных преград с учётом их штатного обмундирования и вооружения, военнослужащих Военно-Морского Флота (ВМФ) готовить к