

УДК 159.964.21

Значение и влияние невербального поведения в спорте

Новичихина Елена Викторовна, АлтГУ, пр. Ленина 61, г. Барнаул, 656049, Россия, E-mail: novichihina_lena@mail.ru

Мильхин Валерий Андреевич, АлтГУ, пр. Ленина 61, г. Барнаул, 656049, Россия, E-mail: milchin22@mail.ru

Холодков Иван Сергеевич, АлтГУ, пр. Ленина 61, г. Барнаул, 656049, Россия, E-mail: holodkovx@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена психолого-педагогическому анализу значения и влияния невербального поведения спортсмена, а также в тренерской и спортивной практике. В спортивной практике очень важно декодировать невербальные сигналы и эта проблема давно интересует тренеров и спортивных психологов. Спорт является неотъемлемой социально-культурной частью нашего общества во всех развитых странах мира и он не возможен без общения. Человек, имеющий глубокие познания в этой области всегда сможет выбрать грамотную стратегию действий по решению каких-либо задач. Определяется недостаточная изученность роли влияния невербальных средств коммуникации в спорте. Рассматриваются основные проблемы по развитию данной области научного знания. Раскрываются особенности взаимодействия спортсменов на площадке во время тренировки и непосредственно на соревнованиях. Выделяются речевые средства общения

Следует цитировать / Citation:

Новичихина Е. В., Мильхин В. А., Холодков И. С. Значение и влияние невербального поведения в спорте // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №3(6). – С. 13-21. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Novichikhina E. V., Milhin V. A., Kholodkov I. S. 2017. The Importance and Impact of Non-Verbal Behavior in Sport. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 13-21 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 29.06.2017

Принято к публикации / Accepted 26.08.2017

спортсменов и тренера. В статье сравнивается восприятие жестов на расстоянии по сравнению с речью, особенно в условиях сильного шума (тренировки, соревнования). Обращается внимание на упорядоченную классификацию жестов в работах П. Экмана и В. Фризена. Помимо жестов рассматриваются и другие невербальные проявления, репрезентации внутренних переживаний, личностных и психологических особенностей. Предпринимается попытка определить специфику и особенности невербального поведения в структуре общения участников спортивного процесса. Знание невербальных компонентов позволяет выявить истинные переживания спортсмена, что в свою очередь может дать толчок для новых учебно-тренировочных программ, которые бы основывались не только на физических, но и на психологических способностях человека.

Ключевые слова: невербальное поведение, вербальные и невербальные средства коммуникации, знак, спорт, спортивная деятельность, тренерская деятельность.

The Importance and Impact of Non-Verbal Behavior in Sport

Novichikhina Elena Victorovna, Altai State University, Lenin Ave. 61, Barnaul, 656049, Russia, E-mail: nowichihina_lena@mail.ru

Milhin Valery Andreevich, Altai State University, 61 Lenina Ave., Barnaul, 656049, Russia, E-mail: nowichihina_lena@mail.ru

Kholodkov Ivan Sergeevich, Altai State University, 61 Lenin Avenue, Barnaul, 656049, Russia, E-mail: holodkovx@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the psychological and pedagogical analysis of the meaning and influence of non-verbal behavior of an athlete, as well as in coaching and sports practice. In sports practice, it is very important to decode non-verbal signals and this problem has long been of interest to trainers and sports psychologists. Sport is an integral social and cultural part of our society in all developed countries of the world and it is not possible without communication. A person who has deep knowledge in this area will always be able to choose a competent strategy of action to solve any problems. Defined insufficient knowledge of the role of the influence of non-verbal means of communication in sports. The main problems in the development of this field of scientific knowledge are considered. The peculiarities of interaction of athletes on the court during training

and at the competitions are revealed. Speech means of communication between athletes and a coach are singled out. The article compares the perception of gestures at a distance compared to speech, especially in conditions of severe noise (training, competition). Attention is drawn to the orderly classification of gestures in the works of P. Ekman and V. Friesen. In addition to gestures, other non-verbal manifestations, representations of inner experiences, personal and psychological characteristics are also considered. An attempt is made to determine the specifics and characteristics of non-verbal behavior in the structure of communication between participants in the sports process. Knowledge of non-verbal components can reveal the true experiences of the athlete, which in turn can give impetus to new training programs that are based not only on the physical, but also on the psychological abilities of the person.

Keywords: nonverbal behavior, verbal and non-verbal means of communication, sign, Sports, sports activities, coaching.

Актуальность выбранной темы определяется недостаточной изученностью роли влияния невербальных средств коммуникации в спорте и большой заинтересованностью по данному вопросу учителей, тренеров, спортсменов и широкой общественности.

На протяжении всей своей истории человечество испытывало крайнее любопытство к тому, что сейчас называется «невербальным общением», «экспрессивным поведением» и т.д. Уже сегодня научный и обыденный опыт в данной области успел собрать большое количество различных способов интерпретации и «чтения» по физиогномическим и динамическим телесным сигналам. Изучение значения невербальных средств общения продолжается со времен Древней Греции и до наших дней, свидетельством чему являются международные конференции, сборники научных докладов, многочисленные издания книг и монографий. На сегодняшний день возникла необходимость в систематизации исследовательских данных, в теоретическом и экспериментальном анализе различных форм проявления человека в его спортивной деятельности.

В спортивной практике очень важно декодировать невербальные сигналы и эта проблема давно интересует тренеров и спортивных психологов. Спорт является неотъемлемой социально-культурной частью нашего общества во всех развитых странах мира и он не возможен без общения. Человек, имеющий глубокие познания в этой области всегда сможет выбрать грамотную стратегию действий по решению каких-либо задач.

В тренерской работе знание того, что может означать тот или иной невербальный знак, может сильно облегчить процесс взаимодействия с учениками. Тренерская работа очень сложный процесс. Нужно не только уметь передать навыки в том или ином виде спорта, но и воспитать, общаться со своими подопечными. Почти каждый специалист по физической культуре и спорту связан именно с детьми – людьми, с чьей психикой нужно быть предельно осторожным. Поэтому тренер должен стать для ребенка в первую очередь воспитателем, который всегда протянет ему надежную руку помощи. По этой причине важно понимать, что с ними происходит как с внешней - физической стороны, так и с внутренней: моральной, эмоциональной.

В подготовке спортсменов используются самые разные программы и способы воздействия с целью добиться максимальных положительных результатов. Тем не менее, уделять время и внимание невербальным телесным проявлениям не приходится. Но в этом, есть большой минус такой подготовки, ведь именно жесты дают дополнительную к вербальной информацию о психическом состоянии учеников, об их отношении ко всему, о желаниях, выражаемых без слов (жест – как знак возможного действия), или о желаниях, остановленных самоконтролем. Невербальная экспрессия выражает отношение не к чему угодно, а, как правило, только к эмоционально значимой информации; ритмически согласованы с интонацией, ударениями и паузами, жесты помогают сосредоточить внимание спортсмена на тех или иных моментах обучения.

Компетентность в невербальном общении или поведении можно рассмотреть с двух сторон.

С одной стороны тренеру необходимо научиться понимать невербальные жестовые проявления своего подопечного, как произвольные, так и непроизвольные. Также важно умение отделить значащее движение от незначащего, случайного. Подходить к кинесике надо осторожно и изучать каждое телодвижение и каждый жест лишь с точки зрения всей структуры движения. Опытный тренер должен рассматривать комплекс жестов, характеризующих разные состояния субъекта. Именно по их сочетанию можно анализировать эти состояния, настроения, намерения людей.

С другой стороны зная смысловое содержание жестов тренер может научиться управлять и своим состоянием (жесты самоконтроля) и оказывать влияние на своих учеников [6, 7]. В этом случае применение как негативных (доминирующих, агрессивных) так и позитивных (симпатии, доверия) жестов необходимо индивидуально дозировать, учитывая контекст ситуации и внешние условия.

Проблема состоит во взаимосвязи невербального поведения с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности и группы, в возможности обучить навыкам фиксации и кодировании экспрессивного поведения, невербальных сигналов тренеров и учителей основываясь на научности преподаваемого материала.

В спортивной деятельности определяются некоторые особенности общения спортсменов, которые, взаимодействуя между собой, решают двигательные задачи. К таким особенностям относятся:

- общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций [8];
- зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности;
- зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге;
- зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач;
- зависимость общения между спортсменами от статусно-ролевых отношений;
- влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого.

Для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер и спортсмен должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций.

Среди речевых средств общения можно выделить следующие:

произнесение имени партнера с целью:

- привлечь внимание;
- обозначить определенную комбинацию;
- подтвердить свою готовность действовать определенным образом;
- побудить партнера действовать определенным образом;
- краткое название комбинации при планировании действий («крест», «квадрат», «клин», «восьмерка» и т.п.);
- сообщение о предполагаемых действиях (своих, партнера: «я», «ты», «вместе», «сразу за мной», «блок» и т.п.);

- сообщение о местоположении (своем, партнера: «здесь», «выйди», «иди в шестой», «под кольцо» и т.п.);
- указания на желаемые действия партнера: «страхуй», «выше» (о передаче мяча), «возьми его» (о совместных защитных действиях) и т.п.;
- оценка действий своих или партнера («я был не прав», «молодец» и т.п.);
- побуждения активизировать действия, изменить тактику и т.д.

Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спорте речевые средства часто приобретают вид специальных терминов. Такой язык, как правило, не понятен посторонним людям.

Однако вербальная коммуникация осознается человеком, т.е. она проходит некоторую «обработку», перед тем как быть высказанной [9]. Даже, несмотря на выработанный автоматизм речи и тела, в спорте однообразия и рутины как таковой нет, - значит будет возникать ситуация, в которой будут присутствовать содержания, поддающиеся и не поддающиеся контролю человека, которые являются реакцией на новые стимулы. Жесты могут провоцировать состояния и отношения партнеров по общению, так как могут оказывать на человека большее влияние, чем речь. Далее другое преимущество невербальной коммуникации заключается в том, что один жест может быть эквивалентен нескольким словам и требует меньшего времени для своего планирования и выражения; он удобен для выражений, которые могут производиться мимоходом, в процессе активных действий, что весьма эффективно реализуется на соревнованиях в командных видах спорта. Так же жесты могут лучше восприниматься на расстоянии по сравнению с речью, особенно в условиях сильного шума (тренировки, соревнования), они не требуют ответа и не отвлекают от действия. Это можно проследить, например, в работе судьи на соревнованиях. В волейболе судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

Жесты существуют самые разные и их упорядоченную классификацию можно увидеть в работах П. Экмана и В. Фризена, которые в 1972 году создали ее, проведя огромную исследовательскую работу: 1) эмблемы – жесты, имеющие языковой эквивалент и достаточно точное значение для данной социальной группы; 2) иллюстративные жесты, которые делятся на семь подгрупп: дирижирующие, акцентирующие, указательные, ритмические, кинетографические, пиктографические и эмблематические движения; 3)

адаптеры – жесты, способствующие уменьшению или снятию внутреннего напряжения; 4) регуляторы – жесты, используемые для контроля или координации общения; 5) аффективные жесты, являющиеся выразителями эмоций и чувств.

Помимо жестов существуют и другие невербальные проявления, репрезентации внутренних переживаний, личностных и психологических особенностей. Лицо - наиболее значимая, с коммуникативной и экспрессивной точки зрения, часть тела, а мимика – наиболее контролируемый невербальный сигнал. Мимика человека выполняет функции:

- проявляет эмоции и межличностные отношения;
- передает сигналы во взаимодействии;
- способствует самовыражению.

Внимательно наблюдая за тем, что отображается на лице спортсмена, можно узнать, какую эмоцию он переживает в данный момент. В боевых искусствах лицевые сокращения, зачастую, используются для устрашения своего соперника, для внушения зрителям трепета и уважения.

В танцах,- наоборот выражение агрессии встречается крайне редко, т.к преследуются иные цели. Мимика может характеризовать человека так же, как и его стиль, речь или манера одеваться. Она позволяет более глубоко узнать человека и посредством физиогномики сообщает о его личности, однако существует и момент сознательного (ложного) выражения эмоции на лице, дабы исказить информацию о собственных переживаниях.

На сегодняшний день отсутствуют какие-либо научные исследования и теоретико-методологические работы, которые могли бы всесторонне рассмотреть, показать значение и влияние невербальных средств коммуникации в спорте [10]. Многие исследователи пытаются изучить этот вопрос с той или иной стороны [11, 12]. Существует острая потребность в проведении таких исследований, потому что, как было изложено в работе, невербальное общение выполняет ряд очень важных функций, оно способствует успешному взаимодействию между спортсменами, спортсменами и тренерами. Особенно это актуально в спортивных играх, оно выступает необходимым знаковым кодом для многих правил спортивной жизни. Знание невербальных компонентов позволяет выявить истинные переживания спортсмена, что в свою очередь может дать толчок для новых учебно-тренировочных программ, которые бы основывались не только на физических, но и на психологических способностях человека.

Библиографический список

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Изд-во МГУ, 1980. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1999.
2. Морозов В.П. Невербальная коммуникация: Экспериментальные психологические исследования. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
3. Вербальные и невербальные средства коммуникации. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6010613/page:12/> (дата обращения: 26.04.2017).
4. Невербальные средства коммуникации. – URL: <http://xreferat.com/77/6433-1-neverbal-nye-sredstva-kommunikacii.html> (дата обращения: 26.04.2017).
5. Нежкина В. Ю., Молонов Г. Ц., Лебединский В. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как условие успешной адаптации и самореализации после завершения спортивной деятельности // Вестник БГУ. - 2011. - №1. - С. 104-110
6. Манжелей И. В., Кузнецова С. В. Личностно-ориентированное педагогическое взаимодействие в сфере физической культуры и спорта // Человек. Спорт. Медицина. - 2005. - №4 (44). - С. 107-112
7. Чусовитина О. М. Формирование умений профессионально-речевого поведения специалистов в сфере физической культуры и спорта // Вестник КемГУ. - 2014. - №1 (57). - С.84-88
8. Войтик Е. А. Конструирование информационного пространства в спортивной медиа-коммуникации России // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. - 2014. - №13 (184). - С.167-174
9. Войтик Е. А. Спортивная информация как понятие и ее роль в масс-медиа // Вестник ЧелГУ. - 2011. - №20. - С. 59-62
- 10.Климов М.Ю. Спорт как язык / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. - № 1. – С. 49-59. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc> (дата обращения: 20.07.2017)
- 11.Романова Е.В. Ценностно-семантическое пространство спортивного дискурса: аналитический обзор / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №2(5). – С. 3-33. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 20.07.2017)

REFERENCES

1. Andreeva G.M. 1980. Sotsial'naya psikhologiya. Moscow: Izd-vo MGU, Moskva (in Russian).
2. Labunskaya V.A. 1999. Ekspressiya cheloveka: obshchenie i mezhlichnostnoe poznanie. Rostov-na-Donu: Feliks (in Russian).
3. Morozov V.P. 2011. Neverbal'naya kommunikatsiya: Eksperimental'nye psikhologicheskie issledovaniya. Moscow: Izd-vo «Institut psikhologii RAN» (in Russian).
4. Verbal'nye i neverbal'nye sredstva kommunikatsii. (in Russian). URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6010613/page:12> (Accessed: 26.04.2017)
5. Neverbal'nye sredstva kommunikatsii (in Russian). URL: <http://xreferat.com/77/6433-1-neverbal-nye-sredstva-kommunikacii.html> (Accessed: 26.04.2017)
6. Nezhkina V. Yu., Molonov G. T., Lebedinskii V. Yu. 2011. Pedagogicheskoe soprovozhdenie lichnosti v sporte kak uslovie uspekhnoy adaptatsii i samorealizatsii posle zaversheniya sportivnoi deyatel'nosti. Vestnik BGU, 1, pp.104-110 (in Russian).
7. Manzhelei I. V., Kuznetsova S. V. 2005. Lichnostno-orientirovannoe pedagogicheskoe vzaimodeistvie v sfere fizicheskoi kul'tury i sporta. Chelovek. Sport. Meditsina, 4 (44), pp. 107-112 (in Russian).
8. Chusovitina O. M. 2014. Formirovanie umenii professional'no-rechevogo povedeniya spetsialistov v sfere fizicheskoi kul'tury i sporta. Vestnik KemGU, 1 (57), pp. 84-88 (in Russian).
9. Voitik E. A. 2014. Konstruirovaniye informatsionnogo prostranstva v sportivnoi mediakommunikatsii Rossii // Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Gumanitarnye nauki. 13 (184), pp. 167-174 (in Russian).
10. Voitik Evgeniya Anatol'evna 2011. Sportivnaya informatsiya kak ponyatie i ee rol' v mass-media. Vestnik ChelGU, 20, p.59-62 (in Russian)
11. Klimov M.Yu. 2015. Sport kak yazyk. Health, Physical Culture and Sports, 1, pp. 49-59 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc> (Accessed: 26.04.2017)
12. Romanova E.V. 2017. Value-semantic space of sports discourse: an analytical review. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 49-86 (in Russian).