Задание выполнил(а) аспирант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО) Дата\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание к лекции 7.**

Используя компьютерный текст лекции,коротко ответить на вопросы № 22, № 23, № 24 и № 25, помещённые после лекции. Объём ответов по каждому вопросу, примерно, от 0.5 до 1.0 страницы (не больше). Шрифт 14, межстрочный интервал полуторный. Ответы разместить под соответствующим вопросом.

Вернуть лекцию вместе с выполненным заданием на почту преподавателю Никитиной Е.Д.:

Nikitina.elenadmitrievna@yandex.ru

ЛЕКЦИЯ 7. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА В ОБЩЕНИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

*УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ*

1.Роль и умения педагогической техники в педагогическом процессе.

2.Проблема развития умений педагогической техники.

3.Способы эмоциональной саморегуляции педагога.

4.Техника речи как важнейший компонент педагогической техники учителя.

**1.Роль и умения педагогической техники в педагогическом процессе**

Важная роль в становлении и формировании высокого уровня профессионализма педагога принадлежит педагогической технике.

Без педагогической техники, без владения умениями управлять собой и взаимодействовать с другими, педагог не может использовать себя самого в качестве средства обучения и воспитания. Для достижения цели педагогической деятельности педагогу необходимо овладеть комплексом следующих умений:

– техника и культура речи (постановка дыхания, голоса – его сила, интонационная окраска, тембр, дикционная четкость произношения речи, ее темп и ритмика);

– умения управлять своим организмом для выразительной презентации учебного материала, чувств и отношений к нему и участникам педагогического процесса через мимику и пантомимику;

– профессиональная саморегуляция психических состояний учителя, (снятие психофизических напряжений, зажимов, создание в себе творческого рабочего самочувствия);

– педагогическое общение и организация воздействия на личность и коллектив в учебно-воспитательном процессе.

Педагогическая техника – это внешнее проявление, форма педагогического мастерства. Ее сущность проявляется во владении учителем совокупностью специальных умений и навыков: умений мобилизовать учащихся на учебно-познавательную и другие виды воспитывающей деятельности; умений ставить вопросы, вести диалог, наблюдать и делать выводы из наблюдаемого, умений владеть собой – своим настроением, голосом, мимикой, движениями и т.д.

Педагогическая техника способствует единству внутреннего содержания деятельности учителя и внешнего его выражения, то есть синтезу духовной культуры и внешней профессиональной выразительности учителя. Основными ее средствами являются внешний вид педагога (одежда, прическа, мимика, пантомимика, осанка), эмоциональное состояние, определяющее то, как выглядит учитель внешне, и его речь, понятная учащимся, орфоэпически правильно произносимая, звучащая в оптимальном темпе [6].

Существует целый ряд определений сущности педагогической техники. В каждом из них при видимом отличии в содержании подчеркивается, что в отточенности педагогической техники проявляется профессиональное мастерство учителя и что данный структурный компонент педагогического мастерства представляет собой совокупность специальных умений и навыков, позволяющих педагогу организовать себя, свой организм в процессе выполняемой профессиональной деятельности и добиваться в ней организации других, то есть обучающихся. Ученые сходятся во мнении, что «педагогическая техника – это составная часть мастерства учителя» (Ю.П. Азаров) и представляет собой «комплекс умений, которые позволяют учителю более ярко, творчески выразить себя как личность, добиться оптимальных результатов в труде, донести до учащихся свою позицию, мысли, душу».

Педагогическая техника – не главный элемент в структуре педагогического мастерства (сущностным компонентом являются профессиональные знания, а системообразующим – профессионально-педагогическая направленность личности учителя), однако недостаточная ее сформированность, пренебрежение ею приводит к тому, что педагогическое мастерство не находит внешнего выражения и не проявляется в учебно-воспитательной деятельности педагога. Основными ошибками учителя, не владеющего педагогической техникой, являются неумение наладить общение с учащимися, сдерживать свои отрицательные эмоции или, наоборот, педагогически целесообразно проявлять неудовлетворенность теми или иными поступками воспитанников; невнятная речь, приводящая к неумению рассказать, доказать, убедить; чувство страха перед аудиторией, проявляющееся в излишней скованности или развязности, в соматически обусловленных явлениях (красные пятна на лице, дрожание рук, потливость и т.д.), в монотонности речи или заикании и т.д. Все это приводит к неэффективности педагогической деятельности, безрезультатности профессиональных усилий педагога.

**2.Проблема развития умений педагогической техники**

Исследователи педагогической техники (С.Б. Елканов, Ю.Л. Львова, В.М. Мындыкану, В.А. Сластенин, Н.Н. Тарасевич, Н.Е. Щуркова и др.) видят предназначение выработанных в ее рамках умений и навыков в организации педагогом самого себя в педагогическом процессе и в воздействии на других. В соответствии с этим рассматривают в ее структуре два основных направления:

– комплекс приемов, используемых педагогом для отработки умений управлять своим поведением, внутренним эмоциональным состоянием, педагогически целесообразно организовывать свой внешний вид;

– совокупность приемов, необходимых педагогу для отработки умений воздействовать на личность учащегося и весь ученический коллектив, раскрывающих технологическую сторону учебно- воспитательного процесса.

Такая систематизация приемов педагогической техники, позволяющих отрабатывать профессиональные умения, является достаточно условной, в большей мере теоретической, так как любой прием, который учитель использует с целью организации себя, управления своим поведением является одновременно и способом влияния на личность учащегося или на коллектив воспитанников в целом, и средством осуществления определенной педагогической технологии.

В педагогической практике очевидны взаимосвязь и неразрывное единство всех умений и навыков в рамках педагогической техники. Учитель, стремящийся овладеть педагогическим мастерством, должен воплощать это единство в своей профессиональной деятельности.

Знание внутренней структуры педагогической техники по организации себя, путей формирования умений и навыков в соответствии с ее структурированием, выработка их уже на студенческой скамье в значительной мере обусловливает большую эффективность профессионального роста учителя.

Педагогическая техника по управлению учителем собой представлена следующими компонентами:

– управление внутренним эмоциональным состоянием, формирование творческого рабочего самочувствия учителя;

– формирование педагогически целесообразного внешнего вида, владение мимическим и пантомимическим мастерством;

– развитие перцептивных способностей (внимание, наблюдательность, память, воображение, фантазия и т.д.);

– отточенная техника речи [Л.И. Рувинский].

Мастерство учителя в управлении собой. Управление внутренним эмоциональным состоянием

Для учителя овладение способами и приемами психической саморегуляции является важнейшим условием становления и развития его профессионального мастерства. В повседневном труде педагог постоянно сталкивается с необходимостью регулирования своего внутреннего эмоционального состояния, так как труд учителя характеризуется большим нервно-психическим напряжением, иногда в нем присутствуют стрессовые ситуации, нарушающие здоровье, снижающие работоспособность, творческое отношение к работе. Кроме того, важнейшим средством обучения и воспитания является педагогически выразительный внешний вид учителя, а он – всегда производное от внутреннего эмоционального самочувствия. Поэтому формирование психической культуры педагога – дело необходимое и возможное.

Наиболее значимыми для овладения умениями и навыками внутренней эмоциональной саморегуляции являются особенности типа высшей нервной деятельности человека и преобладающего темперамента. Именно они образуют природную основу для индивидуальной неповторимости личности. В человеке многое запрограммировано природой: органические процессы, действия инстинктов, динамика психофизических процессов. Они регулируются автоматически, без вмешательства сознания. Однако человек в состоянии влиять на свои психические особенности, может корригировать их действие в нужном направлении. Относительная свобода, независимость человека от природы, способность к саморегуляции как раз и есть одна из важнейших характеристик человеческой личности. Для человека важно научиться приспосабливать свои природные склонности: преобладающие особенности высшей нервной деятельности и темперамента – к потребностям педагогической профессии. Вместе с тем он должен знать и уметь объективно оценивать не только типы своих ВНД (высшей нервной деятельности) и темперамента, но и особенности познавательных, эмоциональных и волевых процессов. Для этого необходимо владеть методиками самопознания, овладеть способами распознавания вышеназванных особенностей центральной нервной системы, ее функций. Ряд таких методик предложен в книге С.Б. Елканова «Профессиональное самовоспитание учителя». Среди них основными практическими методами являются наблюдение и самонаблюдение. Не менее важны различные психологические тесты. Эти методики направлены на самоопределение силы нервных процессов, их уравновешенности, подвижности, а также на выявление данных об особенностях темперамента. Подробный анализ собранных результатов позволяет определить сильные и слабые стороны полученных от природы индивидуальных особенностей ЦНС (центральной нервной системы) и определить задачи, которые необходимо решить для более оптимального их приспособления к требованиям педагогической деятельности. Учитель может обладать и сильной, и слабой нервной системой, любым типом темперамента, однако при этом соответствие его природных данных требованиям педагогической профессии будет различным, более или менее подходящим. Следовательно, индивидуальны должны быть и усилия педагога по приспособлению своих особенностей к требованиям профессии, по воспитанию педагогической культуры темперамента, по овладению мастерством саморегуляции своего внутреннего эмоционального состояния.

Важнейшим профессиональным требованием к учителю в психологическом плане является умение сохранять эмоциональную устойчивость, иногда несмотря на неблагоприятные для этого условия.

Эмоциональная устойчивость – это свойство психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях (по М.И. Дьяченко). Ее можно рассматривать не только как средство педагогической техники, но и как важный показатель высокого уровня квалификации учителя, так как эмоциональная устойчивость формируется на основе его глубоких профессиональных знаний, сформированных педагогических умений и навыков, развитых способностей к профессиональной деятельности. Исследования деятельности и личности учителя подтверждают, что эмоциональная устойчивость всегда присуща педагогам, имеющим хорошую профессиональную подготовку, поэтому уверенным в себе и самодостаточным. Ведь эмоциональная устойчивость вообще достигается и поддерживается при следующих условиях:

– вера в собственные силы, осознанность действий;

– большая степень информированности об обстоятельствах деятельности, о самой ее сущности и средствах достижения результата в ней (для достижения эмоциональной устойчивости учителю важно знать не только предмет и методику его преподавания, но и возрастные и индивидуальные особенности своих учеников, специфику классного коллектива; обстоятельства, в которых он должен работать, четко представлять себе конечный результат своей деятельности и т.д.);

– владение умениями и навыками эмоционального самоуправления, приемами аутогенной тренировки (к ним относятся самооценка своего психофизического, эмоционального состояния, самовнушение, самоприказ, переключение и отвлечение своего внимания от источника стрессогенной ситуации; физические упражнения, направленные на снятие психологического напряжения: установление спокойного ритма дыхания, мгновенные релаксация и тонизирование тех или иных мышц тела, например, незаметное сжатие и разжатиеладоней рук, изменение ритма речи и движений и т.д.). Для овладения вышеназванными умениями и навыками необходимо психологическое образование и самообразование, работа со специальной литературой, а также практическое применение знаний в жизни, аутогенная тренировка.

Психолог Ф.П. Мильруд утверждает, что недостаточная профессионально-психологическая подготовка к поведению в эмоциогенных ситуациях особенно ощущается среди начинающих учителей. Формами их педагогического воздействия на учащихся с целью устранения эмоциогенной ситуации в ряде случаев становится скандальный окрик, угроза, оскорбление ученика, изгнание из класса (что в настоящее время запрещается), всё это не снижает, а обостряет стрессовую ситуацию.

Учителю необходимо формировать умения и навыки собственной эмоциональной регуляции, которые помогают избрать верные педагогические действия в конфликтных ситуациях, не допустить своего эмоционального срыва, разрушающего авторитет педагога, снижающего его веру в свои профессиональные возможности и способности. Иногда неумение регулировать свое внутреннее эмоциональное состояние становится причиной разрушения физического здоровья.

Сформированные умения эмоциональной саморегуляции являются для педагога показателем уровня его профессиональной квалификации, важным средством педагогической деятельности, инструментом создания условий для сохранения своего психофизического здоровья.

**3.Способы эмоциональной саморегуляции педагога**

К важнейшим способам эмоциональной саморегуляции относятся (по В. Леви):

– знание и аналитическое исследование основных причин нарушения эмоционального равновесия, что позволяет педагогу быть психологически готовым к эмоциогенным ситуациям и сохранять в них психическое равновесие (типичные причины нарушения эмоциональной устойчивости – психофизические перегрузки педагога; несложившиеся отношения с отдельными обучающимися или с учебной группой в целом, с коллегами и администрацией; монотонность в работе, возникающая особенно в тех ситуациях, когда преподаватель ведёт групповые занятия по дисциплине в 8-10 группах; бытовые и семейные неурядицы и т.д.);

– воспитание доброжелательности к людям, оптимистического мировоззрения, культивирование положительных эмоций;

– разрядка в деятельности;

– специальные психофизические упражнения (расслабление определенных мимических мышц на основе словесных самоприказов типа: «я вижу свое лицо», «мое лицо спокойно», «мышцы лба расслаблены», «мышцы щек расслаблены», «мышцы глаз расслаблены», «мое лицо как маска»; управление тонусом скелетной мускулатуры; приемы самоконтроля темпа своих психических реакций путем мысленного произнесения самоприказов: «Спокойно!» и т.п.; упражнения в плавных и медленных движениях независимо от эмоциональных состояний; совершенствование дыхания; психическая разрядка; способы отключения, переключения и отвлечения от источников эмоциогенного напряжения, самоубеждение и самовнушение и т.д.);

– аутогенная тренировка; она особенно полезна в сочетании с систематическими занятиями физической культурой, закаливанием организма и совершенствованием режима дня.

Таким образом, воспитание психической культуры – дело не сиюминутное, требует ежедневной тренировки и глубокого осознания необходимости ее формирования для педагога.

Вхождение в творческое рабочее самочувствие

Мастерство эмоциональной саморегуляции учителя предполагает его умение входить в творческое рабочее самочувствие, даже невзирая на неблагоприятные для этого условия.

Состояние творческого рабочего самочувствия во время работы – важная характеристика педагогического мастерства, показатель отточенного владения педагогической техникой. Исследователями творческого характера педагогической деятельности доказано, что «творчество педагога на уроке – это 50% производительности его труда».

Впервые понятие о творческом рабочем самочувствии дал К.С. Станиславский относительно актерской профессии. Он указал на то, что творческое самочувствие – это такое состояние, душевное и телесное, которое благотворно влияет на процесс творчества актера. «Ясно почувствовав вред и неправильность актерского самочувствия, – писал К.С. Станиславский, – я, естественно, стал искать иного душевного и телесного состояния артиста на сцене – благотворного, а не вредного для творческого процесса. В противоположность актерскому самочувствию, условимся называть его творческим самочувствием».

К педагогической профессии это понятие адаптировала Ю.Л. Львова, определившая творческое самочувствие учителя как особое психическое и физическое состояние, при котором педагог достигает наибольших результатов в труде, находится в состоянии вдохновения, заряжает аудиторию своей энергией и получает от аудитории наибольшую отдачу. Данное состояние характеризуется сосредоточенностью внимания учителя на предмете изучения, на учащихся, на себе в процессе работы, богатством его воображения и речи, высокой перцептивностью педагога. Внешне творческое рабочее самочувствие проявляется в физической подтянутости, энергичности учителя, в блеске его глаз, приветливой улыбке, в общей психофизической собранности.

Основами творческого самочувствия педагога Ю.Л. Львова считает:

– контакт с учащимися, видение всего класса, понимание состояния всех в целом и каждого ученика в отдельности;

– создание реальных, а не условных обстоятельств в работе с детьми;

– уравновешенность раздражения и торможения в нервной системе учителя.

Основными элементами творческого рабочего самочувствия, по мнению Ю.Л. Львовой, являются сосредоточенность, поглощенность учителя ведущей целью и задачами урока, прицел на его «сверхзадачу»; видение и понимание учащихся в процессе работы с ними, сосредоточенность на аудитории; ощущение и понимание себя во время работы, наличие самоконтроля, который уравновешивает расчет и вдохновение, не позволяет учителю чрезмерно увлечься деталями урока и отойти от главной его цели, а также снимает «несвободу», мышечные напряжения и зажимы, не позволяющие творить.

Ею разработаны основные психологические механизмы вхождения учителя в творческое рабочее самочувствие. К ним относятся:

– подготовка к педагогической деятельности, которая включает в себя не только глубокое проникновение в знания по предмету, планирование урока или внеклассного мероприятия, но и духовную подготовку к взаимодействию с детьми, его душевную работу, направленную на профессиональную деятельность;

– создание психологических установок на предстоящую работу, принятие так называемого «духовного душа», мысленное сосредоточение на том, что нужно сделать, и на тех, для кого это делается. Иногда требуется усилием воли отключиться от посторонних, ненужных в данной ситуации раздражителей, привести в порядок мысли и нервы, освободиться от обыденных забот и приобрести нужный эмоциональный настрой (конкретно это – просмотр плана предстоящей деятельности, содержания материала, изучаемого на уроке; продумывание деталей обстановки, в которой будет проходить работа, иногда даже деталей своей внешности, и т.д.);

– при необходимости учителю нужно использовать специальные психофизические упражнения, способствующие появлению творческого рабочего самочувствия, устранению ненужных эмоций, снятию психологического или физического напряжения, при котором не может быть и речи о нужном для работы эмоциональном самочувствии (например, упражнения на релаксацию, позволяющие снять усталость; самовнушение с установкой на уверенность в себе, энергичность, бодрость; самопоощрение – радость от того, что можешь как профессионал многое, что все получится в работе так, как нужно и т.д.).

Ю.Л. Львова призывает учителя к тщательной работе над собой в плане овладения педагогической техникой, в частности, приобретения умений входить в творческое рабочее самочувствие. Она пишет: «Само понятие «работа учителя над собой» в общепринятом смысле предполагает лишь самообразование. Самообразование, безусловно, необходимо, и оно стало неукоснительным законом учительского труда, основной формой повышения педагогической квалификации. А вот работа учителя над своей психикой, самовоспитание чувств, их саморегуляция, развитие определенных эмоций, продиктованных спецификой педагогического труда, не стали еще неотъемлемой частью творческой лаборатории учителя». Она подчеркивает, что именно такая работа учителя над собой определяет во многом его профессионализм. Однако, как предупреждает К.С. Станиславский, «ленивого, не любящего своего дела, недобросовестного человека не спасут никакие психологические упражнения... Они становятся подспорьем мыслящего, знающего, творческого человека в борьбе за творческое состояние и труд».

Полезные советы по управлению своим эмоциональным состоянием и вхождению в творческое рабочее самочувствие дает учителю В.А. Сухомлинский:

– воспитывайте в себе душевное равновесие и оптимизм;

–не допускайте прорастания в своем характере угрюмости, не преувеличивайте чужих пороков;

–обращайтесь чаще к юмору, умейте смеяться над своими недостатками;

– будьте доброжелательны к людям.

Владение эмоциональным равновесием и умениями вхождения в творческое рабочее самочувствие является основой для формирования учителем своего педагогически целесообразного внешнего вида.

Организация педагогически целесообразного внешнего вида учителя

Педагогическая целесообразность внешнего вида учителя определяется эстетической выразительностью его одежды, прически; мимической и пантомимической выразительностью.

Педагогические требования к одежде, внешнему оформлению фигуры педагога общеизвестны и просты: учитель должен одеваться красиво, со вкусом, модно, просто, аккуратно, с чувством меры и в гармонии с собой, с учетом профессиональных, жизненных обстоятельств, в которых он находится. По сути, такие требования предъявляются к одежде как важному элементу внешнего вида человека любой профессии, они имеют общекультурное значение. Однако нельзя забывать о важной специфической особенности педагогической профессии: ее субъект всегда является одновременно и средством деятельности, то есть умение учителя одеваться в соответствии с профессиональными требованиями (а не только моды и собственных желаний) играет большую воспитательную роль: учитель своим внешним видом уже учит и воспитывает.

Как упоминалось выше, внешний вид человека – это всегда производное от его внутреннего эмоционального состояния, от его интеллекта, духовного мира. Поэтому формирование умений учителя создавать индивидуальный педагогический стиль в одежде начинается не в момент обдумывания деталей внешнего вида, создания образа, с которым учитель придет на урок к детям. Эти умения формируются параллельно с развитием профессиональных знаний педагога, его интеллекта, эмоциональной и волевой сфер, психической культуры и т.д. Все это и находит свое выражение в умении учителя одеваться эстетически выразительно, в соответствии с требованиями профессии.

Важным компонентом педагогической техники, мастерства внешней выразительности учителя является мимическая выразительность.

Мимика – это искусство выражать свои мысли, чувства, настроения, состояния движениями мускулов лица. Она повышает эмоциональную значимость информации, способствует лучшему ее усвоению, созданию необходимых контактов с учащимися. Лицо учителя должно не только выражать, но иногда и скрывать те чувства, которые не должны проявляться в процессе работы с детьми в силу разных обстоятельств (особенно должны скрываться педагогом чувства презрения, раздражения; не следует нести в класс и чувство недовольства, вызванное какими-то личными неурядицами).

Учителю необходимо понимать значение мимики в педагогическом процессе, знать возможности мимической деятельности лица, какие мышцы несут в ней большую нагрузку; четко и адекватно представлять свои возможности в данном направлении педагогической техники.

Наибольшая мимическая нагрузка приходится на мышцы лба, глаз и рта. Именно они отвечают за живость лица, умение сопроводить слово нужным его выражением, что самое главное – за умение педагога улыбаться и нести в класс вместе со своей улыбкой доброжелательность, расположенность к учащимся.

Лицо учителя, эмоциональные состояния, проявляющиеся на нем, – открытости и доброжелательности или равнодушия и надменности, а иногда даже злобности и подозрительности – во многом определяют стиль общения с учащимися, результат педагогических усилий. Выражение на лице чрезмерной строгости, даже суровости, холод глаз настораживают детей, вызывают у них чувство страха перед педагогом, либо желание дать отпор, защитить себя. Очевидная доброжелательность, написанная на его лице, располагает к диалогу, активному взаимодействию.

И.И. Рыданова утверждает, что «ложно понятый педагогический авторитет, стремление к самовозвышению побуждает некоторых учителей, в обыденной жизни веселых и жизнерадостных, надевать на себя маску нарочитой официальности, мимической невозмутимости и эмоциональной сухости. Такая тенденция затрудняет переход от ролевого взаимодействия к межличностному, снижает силу личного влияния педагога».

Очень точно с точки зрения психологии и педагогики и пишет о значении мимики, об умении нести доброжелательность на лице В. Леви: «Тонус лица. Очень хитрая, очень тонкая штука... Лицо – средоточие психической мускулатуры... Быстрое сбрасывание зажимов лица – хорошее средство сохранения спокойствия и уверенности при всяких неожиданностях. Кроме того, вы, вероятно, заметили, что мимическая игра оживляет умственную деятельность... Отдельно – улыбка... Важно понять, что улыбка не только рождается чувством, но и рождает его... Откроем для себя, что только подлинная, изнутри светящаяся улыбка по-настоящему действует и на других, и на нас самих» [3, с. 106 – 107].

Учителю необходимо изучать и знать особенности и возможности своей мимической деятельности и отрабатывать мимическую выразительность. Для развития ориентировки в осознании собственного мимического поведения нужно изучать эталоны мимической выразительности, представленные психологами. Знание этих эталонов (спокойствие, веселье, задумчивость, грусть, гнев, удивление, деловитость и т.д.) помогает разрабатывать мимическую подвижность мускулов. Учителю необходимо иметь «живое» лицо как инструмент взаимодействия с учащимися, соответствовать важнейшим требованиям к мимической деятельности: быть мимически выразительным, но не гримасничать, постоянно поддерживать визуальный контакт с участниками педагогического взаимодействия.

Особое внимание следует уделять в процессе отработки мимической выразительности визуальному контакту. Взглядом, направленным на собеседника, привлекают внимание к себе и предмету разговора, выражают расположение или отчуждение, иронию, строгость, вопрос, то есть поддерживают психологический контакт. Пристальный взгляд усиливает впечатление от сообщаемой информации. Ускользающий или тяжелый, злобный взгляд раздражает, отталкивает. Каждый учащийся в классе нуждается в визуальном контакте с учителем, помогающем поддерживать внимание, более глубоко вникать в объяснение наставника. Однако следует помнить, что взгляд, длящийся более 10 секунд, вызывает у собеседника чувство психологического дискомфорта.

Таковы средства мимической выразительности педагога, важного структурного компонента педагогической техники. А.С. Макаренко был глубоко убежден, что не может быть хорошим воспитателем тот учитель, который не владеет своей мимикой, который не может придать своему лицу необходимое выражение или сдержать свое настроение [5].

Педагогическая целесообразность внешнего вида учителя, его эстетическая выразительность во многом зависят от уровня развития его пантомимического мастерства. Пантомимика – это движения рук, ног, поза человека. Пантомимическими средствами являются осанка, походка, поза и жест.

Исключительной силой экспрессии обладают жесты, движения рук. Е.Н. Ильин называет руку учителя «главным техническим средством». «Когда она развернута, – пишет он, – это картина, иллюстрирующая слова и иллюстрированная словами, поднятая вверх или на кого-то направленная – акцент, требующий внимания, раздумий; сжатая в кулак – некий сигнал к обобщению, концентрации сказанного и т.д.» [2, 27].

Жест требует к себе большого внимания учителя, работы над его уместностью, пластичностью, изяществом и простотой. Следует учитывать, что жест в большей степени, чем слово (отражение работы сознания), подчинен подсознанию человека, но, как и слово, несет в себе информацию. Жест опережает слова, которые он сопровождает, поэтому иногда информация слова и жеста не совпадают, что требует продуманности жеста, соотнесения его с тем, что нужно сказать.

Различают жесты психологические и описательные. Психологические способствуют выражению чувств, невербальному общению с собеседником. Описательные в большей степени обеспечивают невербальное общение, так как несут в себе дополнительную информацию о предмете разговора. Учитель должен владеть ими в равной мере, так как его общение должно быть живым, эмоциональным, окрашенным определенными чувствами и переживаниями.

Пантомимическая выразительность учителя зависит и от того, как он владеет культурой телодвижений, позы, каковы его осанка и походка. Деятельность учителя предполагает пантомимическую энергичность, выражающуюся в стройности осанки, легкости и изяществе походки, в общей физической подтянутости тела. «Телесная расслабленность, некотролируемость внешнего рисунка поведения, – пишет И.И. Рыданова, – круглая спина, выпяченный живот, привычка не опускаться на стул, а грузно «плюхаться», широко расставлять ноги, беспорядочное хождение взад и вперед или топтание на месте – критически осмысливаются детьми, вызывают насмешки, отвлекают внимание от предмета разговора» [8, 124]. Нередко пантомимика учителя бывает шокирующей. Почесывание носа или головы во время объяснения, сидение на краю стола учащегося, засунутые в карманы брюк руки – отрицательные моменты в пантомимике отдельных учителей, не придающих значения педагогической технике, а иногда и не знающих о ее существовании. Владение педагогическим мастерством предполагает развитые способности контролировать пантомимическую экспрессию, придерживаться нравственно-эстетических эталонов в организации своего поведения.

Пантомимическая выразительность учителя, отточенность его педагогической техники зависят и от того, как учитель двигается по классу, какое место избирает в ходе общения с аудиторией. Чтобы общение было активным, поддерживалось визуальным контактом, педагог должен быть обращен к детям всегда лицом (особенно это касается моментов, когда он работает у доски или с приборами) и находиться впереди по центру помещения, в котором работает с учащимися.

При движении по классу необходимо помнить, что несколько шагов вперед в момент объяснения усиливают значимость произносимых слов, помогают сосредоточить на них внимание, а движение назад или в сторону – наоборот, невербально означает, что сказанное в данный момент не столь важно и внимание можно ослабить. Отступая назад, говорящий как бы дает отдохнуть слушающим. В момент объяснения не нужно интенсивное движение по аудитории. Пройтись по классу учитель обязан в момент выполнения учениками упражнений, самостоятельной или контрольной работы. Причем походка в этот момент должна быть легкой, двигаться нужно бесшумно, чтобы не отвлекать ребят от работы.

Эффективность общения педагога с учащимися обусловлена и его пространственной организацией. Важную роль играет правильный выбор учителем нужной в той или иной ситуации дистанции с учащимися. Она имеет глубокий педагогический смысл. «Беседуя с ребятами, не стою на месте, а хожу по классу. Стараюсь ко всем «подойти», – пишет Е.Н. Ильин. – Слово беру в кавычки, ибо подойти не значит только сократить дистанцию, а непосредственной близостью, тем, что всякому оказано внимание, создать на уроке комфортные условия, ситуацию взаимного успеха и дружбы» [2, 55]. Удлинение или укорачивание дистанции обусловливает ослабление или усиление взаимодействия учителя с учеником, вносит в него определенный эмоциональный аспект, то есть может создать официальную обстановку общения (дистанция более 3 м.) или, наоборот, камерную, интимную, дружескую (менее 0,5 метра). Игнорирование данного положения может провоцировать у учащихся стрессовые состояния, что не способствует эффективности учебно- воспитательного процесса.

Таким образом, суммируя все вышеизложенное о мастерстве учителя в организации себя в рамках педагогической техники, можно выделить следующие основные показатели проявления его педагогического профессионализма:

1. Психологическая культура (эмоциональное равновесие, владение собой, своими чувствами, умения быстро входить в творческое рабочее самочувствие).

2. Педагогическая имиджиология (одежда, прическа и т.д. отражают духовную глубину и обаяние, высокий уровень интеллекта, интеллигентность).

3.Мимика (подвижная, эстетически выразительная, в выражении лица доминируют улыбчивость, доброжелательность).

4. Контакт глаз (соблюдается всегда).

5. Жестикуляция (оживленная, органичная личности и педагогической ситуации, изящная и плавная).

6. Энергичность позы, пластичность, отсутствие зажимов и бесконтрольных неэстетичных движений.

7. Общий артистизм личности педагога (эстетика манер, внешнего оформления в целом).

**4.Техника речи как важнейший компонент педагогической техники учителя**

Речь учителя является главным инструментом его профессиональной деятельности. Процесс ее восприятия и понимания учебного материала учащимися тесно связан с процессом слушания того, о чем говорит педагог (на это отводится половина учебного времени школьника). Поэтому совершенно очевидно, что процесс учения школьников во многом зависит от совершенства устной речи педагога. Неправильное произношение им отдельных звуков вызывает у учащихся смех и недоумение, монотонность речи нагоняет скуку, а неоправданная интонация, неуместная патетика воспринимаются как фальшь, вызывают недоверие к учителю. Существенным признаком профессионального мастерства педагога является отточенная техника его речи.

К основным средствам техники речи относятся поставленные дыхание и голос, четкая дикция, оптимальные темп и ритм речи, интонация [7].

Дыхание является не только физиологической функцией организма, но и энергетической базой процесса произношения звуков. В повседневной жизни, когда наша речь по преимуществу диалогична и не требуется ее произносить перед достаточно большой аудиторией, дыхание не вызывает трудностей, но на уроке, если оно недостаточно хорошо поставлено, могут возникнуть проблемы: его не будет хватать для произношения фраз, монологических высказываний (оценочных суждений, объяснения и толкования материала, чтения школьной лекции и т.д.).

Различают два вида дыхания в одном дыхательном процессе: физиологическое, обеспечивающее жизнедеятельность человека, поступление кислорода в организм, и фоническое, которое обусловливает энергетику произношения звуков в процессе речевой деятельности. Их отличия состоят в том, что при физиологическом дыхании вдох равен выдоху, а при фоническом вдох короткий и глубокий, а выдох – медленный, так как именно на нем происходит рождение звуков.

Различают типы фонического дыхания:

– верхнее дыхание совершается мышцами, поднимающими и опускающими плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое, поверхностное дыхание, при котором работают лишь верхушки легких;

– грудное дыхание осуществляется межреберными мышцами, легкие заполняются воздухом наполовину, диафрагма малоподвижна, почти не участвует в выталкивании воздуха из легких, поэтому выдох недостаточно энергичен, а звук, произносимый на нем, слаб;

– диафрагмальное или диафрагмально-реберное дыхание обеспечивается за счет работы мышц живота, продольных мышц грудной клетки (межреберных мышц), сильной работы диафрагмы и полного заполнения воздухом легких. Большое количество воздуха, выталкиваемого мышцами из легких на голосовые связки, позволяет говорить энергично и громко. Поэтому поставленным дыханием считается диафрагмальное. Оно необходимо всем людям, чья деятельность требует умений говорить перед большой аудиторией, говорить долго, энергично и громко, петь, играть на сцене и т.д. Поэтому профессиональная подготовка актеров и певцов всегда предполагает выполнение ими специальных упражнений под руководством специалистов на постановку дыхания, в результате которых они овладевают умениями и навыками третьего его вида – диафрагмально-реберного.

В идеале так же должно обстоять дело и в профессиональной подготовке учителя, однако данная проблема отдана на откуп самому педагогу. Важно знать специальные дыхательные упражнения, выполнять их, чтобы правильно дышать с точки зрения фонического дыхания [9].

Нужно помнить, что для правильной постановки дыхания большое значение имеет организация выдоха, так как именно на нем возникают звуки. Есть специальные упражнения, который развивают и укрепляют диафрагму, брюшные и межреберные мышцы, увеличивают объем легких. Все это позволяет сделать выдох намного длиннее обычного и добиться сильного и одновременно экономного прохождения воздуха через голосовые связки, где и рождается голос.

Поставленный голос является важнейшим требованием педагогической техники. Голос учителя должен быть сильным, звучным, гибким, с широким диапазоном и приятным тембром. Все эти особенности голоса педагога зависят от механизма дыхания и голосового аппарата человека, который включает в себя три раздела:

– энергетический (брюшные мышцы, диафрагма, легкие, межреберные и ключичные мышцы);

– генеративный (горло, голосовые связки);

– резонаторный отдел (носоглотка, ротовая полость, зубы и губы человека).

Для обеспечения качественной техники речи этот аппарат должен быть здоровым, без недостатков и изъянов, достаточно хорошо развит. В частности, имеется ввиду хорошо развитые и разработанные мышцы, которые участвуют в его работе, большой объем легких, эластичные и крепкие голосовые связки, отсутствие хронических заболеваний или врожденных недостатков горла, носа, ротовой полости.

Генерация (образование звука) происходит в голосовых связках, щелях и затворах в полости рта. Резонаторный отдел (глотка, носоглотка, полость рта) обеспечивает статику и динамику речи. Энергетическая система (механизм дыхания, о котором речь шла выше) обеспечивает скорость потока воздуха и его количество, необходимые для возникновения силы и звучности речи.

Характеристики особенностей голоса учителя таковы:

1) сила звука (зависит от типа дыхания);

2) полетность голоса (способность посылать свой голос на расстояние и регулировать его громкость);

3) гибкость, подвижность голоса (способность легко его изменять по высоте, тональному уровню в зависимости от состава аудитории, особенностей помещения, в котором осуществляется речевая деятельность);

4) широкий диапазон голоса (его объем, который определяется границами самого высокого и самого низкого тона; сужение диапазона ведет к появлению монотонности речи, притупляющей ее восприятие);

5) приятный тембр голоса (тембр голоса – это «звуковое лицо» человека, индивидуальное звучание голоса, которое проявляется в окраске звука, его яркости и сочности, мягкости, теплоте; чем сочнее палитра человеческого голоса, тем приятнее его тембр. Иногда природа награждает приятным тембром от рождения, но чаще всего для его формирования необходимы специальные усилия. Тембр зависит от резонаторов, (особенностей устройства носоглотки, полости рта), поэтому, изменяя, совершенствуя резонаторы, мы можем развивать и усложнять свой тембр голоса, придавая ему приятное звучание).

Есть много тренировочных упражнений, которые помогают корригировать голос: снимать гнусавость, визгливость и другие неприятные для восприятия явления. Психологические эксперименты показали, что слушателям, в частности учащимся, больше нравятся низкие и одновременно звучные, теплые голоса, они лучше воспринимаются, больше впечатляют. Упражнения для постановки голоса, его воспитания можно найти в ряде пособий (см. список литературы для самообразования), особенно в пособиях для театральных вузов.

Существует понятие «гигиена голоса». Заболеваемость голосового аппарата в учительской среде очень высокая (примерно около 40%). Ее причинами являются ежедневные голосовые нагрузки, неумелое пользование голосовым аппаратом, врожденная его слабость, несоблюдение правил голосовой гигиены.

Неумелое использование голосового аппарата может констатироваться буквально с первых слов, произносимых учителем, которые произносятся на «остаточном дыхании». Если выдох укорочен, не хватает воздуха для произнесения даже словосочетаний, не говоря уже о фразах, учителю приходится дышать очень часто и голосовые связки работают в неправильном режиме, что приводит к их износу, деформации, иногда даже порывам и несмыканию и, как следствие, к непрофессиональному звучанию голоса либо вообще его отсутствию (в таких случаях учитель профессионально недееспособен).

Частое дыхание, особенно неувлажненным и неочищенным воздухом, сушит и раздражает слизистую оболочку гортани и глотки, что приводит к их частым заболеваниям (ангинам, катарам, лорингитам и фарингитам) и, опять же, к негативным изменениям звучания голоса.

Правила гигиены голоса следующие: не напрягать без надобности голос, после окончания рабочего дня избегать 2 – 3 часа длительных разговоров, если все же возникает такая необходимость, говорить как можно тише. Не следует допускать речевых перегрузок, переохлаждения организма в целом и горла, в частности, не нервничать, не злоупотреблять острой, раздражающей пищей, алкоголем, курением и т.д. Необходимо помнить, что чем выразительнее речь, чем богаче ее интонации, тем здоровее речевой аппарат, так как при монотонности речевой деятельности

работают одни и те же его мышцы, что приводит к их переутомлению и голосовым срывам. Важным гигиеническим требованием к речевой деятельности учителя является забота о чистоте и влажности воздуха в помещении, где он работает, так как вдыхание сухого и пыльного воздуха (особенно вредна меловая пыль, приводящая к известкованию голосовых связок и их ломкости) очень быстро выводит из строя речевой аппарат и лишает учителя главного инструмента его работы – голоса.

Отточенность техники речи предполагает правильную дикцию учителя, то есть умение орфоэпически правильно и четко произносить все звуки. Отработка дикционной четкости также требует выполнения определенных упражнений. Особенно эффективно произношение различных скороговорок, позволяющих отрабатывать правильное произношение того или иного звука в речевом потоке.

Темпоритмическаяхарактеристика речи обусловлена скоростью протекания речевого действия и чередованием пауз и звучания голоса.

Выбор темпоритма обусловлен конкретными обстоятельствами общения, его целевой направленностью, эмоциональным состоянием педагога. Взволнованности свойственно ускорение темпа речи или появление длительных пауз в ней, состоянию невозмутимости – наоборот замедление темпа.

Беспричинное убыстрение речи или наличие в ней так называемого«рваного» ритма, необоснованного возникновения пауз в самых неожиданных местах речевого потока, для учителя недопустимо. «Рваный ритм» и беспричинные убыстрения речи иногда возникают как вредная привычка, как следствие неправильного фонического дыхания, а чаще всего являются следствием неуверенности в себе, в своих знаниях излагаемого материала и т.д. Нарушения темпоритма опасны тем, что не все учащиеся схватывают смысл высказываний педагога, может возникнуть эмоциональная и интеллектуальная заторможенность слушателей. Учитель, конечно же, имеет право на свой, индивидуальный темпоритм речи, который зависит от особенностей центральной нервной системы, характера, эмоционального состояния. Однако существуют общие требования к темпоритмупедагогической речи. Важнейшее из них – учет возраста учащихся и связанных с ним особенностей познавательных процессов. Для младших школьников учитель должен говорить со скоростью не более 40 – 60 слов в минуту, для младших подростков – 60 – 100, для старшеклассников – 80 – 120 слов в минуту. Второе требование – плавность ритмики речи, использование ритмических пауз в соответствии со смысловыми значениями слов и предложений.

Восприятие звучащей речи обусловлено фразовым ударением, паузами. С помощью ударения делаются необходимые лексические акценты. Помимо физиологической функции, позволяющей говорящему сделать вдох, пауза способна упорядочить высказывание, разделить на смысловые куски, привлечь внимание к сугубо важной информации.

Надо помнить, что учитель общается с учащимися не только, когда говорит, но и когда выразительно молчит. Если в классе шумно, царит возбуждение, надо уметь замолчать выразительно, уметь, как актер на сцене, держать паузу. Затянувшееся молчание учителя иногда выступает как надежное средство налаживания дисциплины в классе.

Ученики очень чутки к тонкостям речевого поведения педагога, основу которого составляет техника речи. Специальные исследования показали, что большинство студентов педвуза плохо ею владеют, лишь немногие сформировали свою технику речи, участвуя в хоровых и драматических кружках. И почти все не владеют теоретическим материалом о технике речи, не задумываются о ее значении в своей будущей профессии. Как показано в лекции, стать учителем, не овладев хотя бы азами техники речи и педагогической техники в целом невозможно. Профессиональных вершин в своей работе может достичь только тот учитель, который владеет отточенной педагогической техникой.

**Список использованных источников**

1. Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С.Б. Елканов. – Москва : Просвещение, 1989. –189 с.

2. Ильин, Е.Н. Шаги навстречу: Из опыта работы учителя / Е.Н. Ильин. – Москва, 1986.

3. Леви, В. Искусство быть собой. – Изд. обновл. – Москва : Знание, 1991. – 256 с.

4. Львова, Ю.Л. Творческая лаборатория учителя: Из опыта работы. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Л. Львова. – Москва : Просвещение, 1985. –158 с.

5. Макаренко, А.С. О воспитании / А.С. Макаренко / сост. и авт. вступ. статьи В.С. Хелемендик. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 415 с.

6. Мындыкану, В. М. Педагогическая техника и мастерство учителя / В.М. Мандыкану. – Кишинев : Штиинца, 1991. – 197 с.

7. Основы педагогического мастерства : учеб. пособ. для пед. спец. высш. учеб. заведений / И.А. Зязюн [и др.]; под ред. И.А. Зязюна. – Москва : Просвещение, 1989. – 302 с.

8. Рыданова, И.И. Основы педагогики обшения. – Минск: Бел. навука, 1998. – 319 с.

9. Савостьянов, А.И. Техника речи в профессиональной подготовке учителя / А.И. Савостьянов. – Москва, 1999.

10. Станиславский, К.С. Моя жизнь в искусстве / К.С. Станиславский. – Москва : Искусство, 1972. – 533 с.

11. Учителю о педагогической технике / под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Педагогика, 1987.

**Список рекомендуемой литературы**

1. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства : учеб. пособ. Для вузов / Н.А. Морева. – Москва : Просвещение, 2006. – 320 с.

2. Якушева, С.Д. Основы педагогического мастерства и профессионального саморазвития : учебное пособие / С.Д. Якушева. – 3-е изд. – Москва : Неолит, 2017. – 408 с.

**Вопросы к зачёту**

по дисциплине Психолого-педагогические аспекты профессионального мастерства преподавателя вуза (ППАПМПВ)

для аспирантов направлений подготовки 49.06.01 и 44.06.01

1-го года обучения

2021/2022 уч. год

1. Понятие профессионализма.
2. Уровни развития профессионализма.
3. Факторы совершенствования профессионализма
4. Понятие об акмеологических инвариантах профессионализма.
5. Профессионально важные качества субъекта труда.
6. Рефлексивная культура субъекта труда.
7. Творчество и мотивация профессиональных достижений.
8. Что такое компетентностный подход в образовании.
9. Причины внедрения компетентностного подхода в образовательные системы мира.
10. Возникновение понятия «компетентность» и его применение в педагогике.
11. Противоречия, наблюдаемые в процессе внедрения компетентностного подхода в российскую систему образования.
12. Примеры компетенций, которыми должен обладать выпускник аспирантуры, обучавшийся по специальности 49.06.01 Физическая культура и спорт.
13. Основное отличие компетентностного и традиционного подхода к образованию.
14. Проблемы перехода высшей школы от традиционной к компетентностной системе образования.
15. Общая характеристика деструкций (деформаций) личности.
16. Психологические основы профессиональных деформаций.
17. Уровни профессиональных деструкций.
18. Профессиональные деструкции педагога.
19. Понятие барьера в педагогической деятельности. Виды барьеров.
20. Отсутствие установки на саморазвитие как психологический барьер в педагогической деятельности.
21. Рефлексивная деятельность педагога по профилактике и преодолению «барьеров».
22. **Роль и умения педагогической техники в педагогическом процессе.**
23. **Проблема развития умений педагогической техники.**
24. **Способы эмоциональной саморегуляции педагога.**
25. **Техника речи как важнейший компонент педагогической техники учителя.**
26. Сущность саморазвития.
27. Самореализация и самоактуализация.