

ПРИКЛАДИ ЗАВДАНЬ У РАМКАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІН «ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ» ТА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Паришкура Юлія

*Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

Постановка проблеми. Умови сьогодення – карантин, COVID-19, від лютого 2022 року військові дії, що охопили всю Україну, вимагають формування готовності до дистанційного навчання, що потребує викликів до педагогічної майстерності викладачів.

У освітньому процесі Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД) у рамках навчальної дисципліни «Фітнес технології» та «Фізичне виховання» набули актуальності завдання для самовдосконалення у роботі з тілом.

Обговорення. Здобувачам освіти КНУТД запропоновано самостійно виконати *тест* «Про що говорять вам міміка і жести?» і здійснити аналіз своїх умінь щодо розуміння мови жестів.

1. Ви вважаєте, що міміка і жести – це: а) спонтанне вираження душевного стану людини у цей конкретний момент; б) доповнення до мовлення; в) зрадницький вияв нашого несвідомого?

2. Чи вважаєте Ви, що у жінок мова міміки і жестів виразніша, ніж у чоловіків: а) так; б) ні; в) не знаю?

3. Як Ви вітаєтеся з товаришами та приятелями: а) радісно кричите «Привіт!»; б) щирим рукостисканням; в) злегка обнімаєтеся; г) вітаєте їх стриманим рухом руки; д) цілуєте один одного в щоку?

4. Які міміка та жести мають однакове значення у різних народів світу: (оберіть 3 відповіді): а) коли хитають головою; б) коли кивають головою; в) коли мружать ніс; г) коли мружать лоба; д) коли моргають; е) коли посміхаються?

5. Яка частина тіла є найвиразнішою?: а) ступні; б) ноги; в) руки; г) кисті рук; д) плечі.

6. Яка частина вашого обличчя є, на вашу думку, найвиразнішою (дайте 2 відповіді): а) чоло; б) брови; в) очі; г) ніс; д) губи; е) куточки рота?

7. Коли ви проходите повз вітрину магазину або вікон будинків, на що насамперед звертаєте увагу у своєму відображенні: а) на те, як на Вас сидить одяг; б) на зачіску; в) на ходу; г) на статуру; д) ні на що?

8. Якщо хтось, розмовляючи або сміючись, часто закриває рота рукою, Ви це поясните як: а) йому є що ховати; б) у нього негарні зуби; в) він чогось соромиться.

9. На що Ви передусім звертаєте увагу, спілкуючись з партнером: а) на очі; б) на уста; в) на руки; г) на позу?

10. Якщо Ваш співбесідник, розмовляючи з Вами, відводить очі, це для Вас ознака: а) нечесності; б) невпевненості у собі; в) зібраності.

11. Чи можна за зовнішніми виглядом пізнати типового злочинця: а) так; б) ні; в) не знаю?

12. Чому саме чоловіки першими починають розмову з жінкою: а) перший крок завжди роблять саме чоловіки; б) жінка несвідомо дає зрозуміти, що хотіла б, щоб до неї заговорили; в) він досить мужній для того, щоб ризикнути отримати відмову?

13. У Вас склалося враження, що слова людини не відповідають сигналам міміки та жестів. Чому Ви більше вірите: а) словам; б) сигналам; в) ця людина є підозрілою?

14. Поп-зірки направляють публіці жести, що мають еротичний характер. Навіщо вони це роблять: а) це просто фіглярство; б) вони «заводять» публіку; в) це вираження їхнього власного настрою?

15. Ви дивитесь наодинці страшну детективну кінострічку. Що з Вами відбувається: а) дивитесь цілком спокійно; б) реагуєте на те, що відбувається; в) заплющуєте очі під час особливо страшних сцен?

16. Чи можна контролювати свою міміку: а) так; б) ні; в) тільки окремі її елементи?

17. Фліртуючи, Ви «подаєте сигнали» за допомогою: а) очей; б) рук; в) слів.

18. Чи вважаєте Ви, що більшість наших жестів: а) запозичені у когось та заучені; б) передаються із покоління в покоління; в) закладені у нас від природи?

19. Якщо людина носить бороду, для Вас це є ознакою: а) мужності; б) того, що людина хоче сховати риси свого обличчя; в) лінощами голитися.

20. Більшість людей вважають, що обличчя людей є асиметричними. Ви погоджуєтеся з цією думкою: а) так; б) ні; в) тільки у людей похилого віку?

Обробка результатів:

1. а – 2, б – 4, в – 3;	11. а – 3, б – 3, в – 1;
2. а – 1, б – 3, в – 0;	12. а – 1, б – 4, в – 2;
3. а – 4, б – 4, в – 3, г – 2, д – 4;	13. а – 0, б – 4, в – 3;
4. а, б – 0, в – 1, г – 1, д – 0, е – 1;	14. а – 4, б – 2, в – 0;
5. а – 1, б – 2, в – 3, г – 4, д – 2;	15. а – 4, б – 0, в – 1;
6. а, г – 2, б – 1, в – 3, д – 3, е – 2;	16. а – 0, б – 2, в – 1;
7. а – 1, б – 3, в – 3, г – 2, д – 0;	17. а – 3, б – 4, в – 1;
8. а – 3, б – 1, в – 1;	18. а – 2, б – 4, в – 0;
9. а – 3, б – 2, в – 2, г – 1;	19. а – 3, б – 2, в – 1;
10. а – 3, б – 2, в – 1;	20. а – 4, б – 0, в – 2.

Рекомендації (пропозиції). Як свідчить практика педагогічної діяльності здобувачі освіти з цікавістю вконують подібні завдання.

Література

1. Барна Н.В., Уланова С.І. Естетика іміджмейкінгу: монографія; Відкритий міжнар. ун-т розв. людини «Україна». – К., 2010. – 200 с.
2. Васянович Г.П. Педагогічна етика: Навчально-методичний посібник. – Львів, «Норма», – 2005. – 344 с.
3. Холод О.М. ЗМІ та імідж політиків: Моногр.; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Ін-т журналістики. – К., 2004. – 343 с.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ МІМІЧНОЇ ТА ПАНТОМІМІЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Ананко Єлизавета¹, Паришкура Юлія²

Київський національний університет технологій та дизайну

¹здобувачка освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

²кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я

Постановка проблеми. Людина – це жива біосоціальна система, яка репрезентує єдність фізичного й духовного, природного й соціального, спадкового й набутого у процесі життя. Складна взаємодія індивідуальних, біологічних та соціальних ознак у формуванні кожної людини створює неповторну, притаманну тільки їй зовнішність.

Зовнішність людини, її візуальність постає як одна з найважливіших позицій формування особистісного іміджу. Біологічні детермінанти його пов'язані з актом сприйняття-оцінки, у процесі якого автоматично оцінюються соматичні та культурні маркери. Переважання зорового сприйняття у цьому процесі свідчить про те, що зір є найважливішим каналом. Отже мімична та пантомімична виразність є важливим компонентом іміджу майбутнього фахівця фітнесу та рекреації.

Обговорення. Кожен акт сприйняття-оцінки становить собою візуальне судження – зорова інформація перетворюється у смисловий (когнітивний) продукт – образ. Людина, сприймаючи форму, розмір, силует, колір, звук, запах як фізіологічні параметри будь-якої живої чи неживої субстанції, неминуче наділяє їх соціально-культурним змістом. Цікаво, семантика інформації, що передається вербально, засвоюється людиною лише на 7 %. Більшість інформації людина зчитує з невербальних (аудіовізуальних) знаків спілкування.

Існує три візуально-комунікаційні системи невербальної поведінки особистості: 1) габітус (фізична зовнішність, анатомічні особливості обличчя та інших частин тіла); 2) соціальне оформлення зовнішності (одяг/костюм, взуття, прикраси, зачіска, аксесуари); 3) кінетика (міміка, жести, хода, пози).