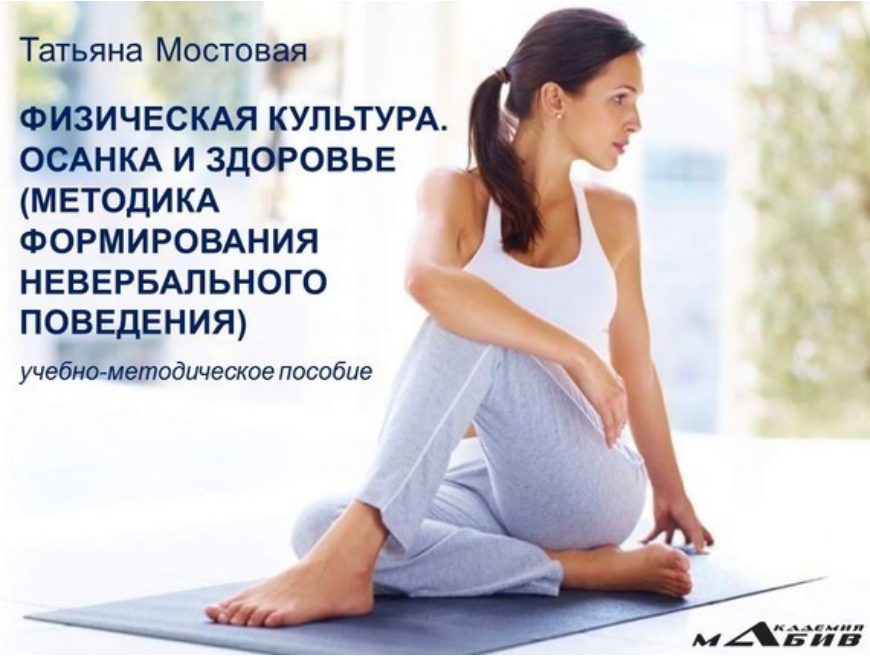

Татьяна Мостовая

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ОСАНКА И ЗДОРОВЬЕ (МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ)

учебно-методическое пособие

АКАДЕМИЯ МАБИВ

Татьяна Николаевна Мостовая

Физическая культура. Осанка и здоровье. Методика формирования невербального поведения. Учебно-методическое пособие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27439790
Татьяна Мостовая. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения): НИЦ МАБИВ; Орел; 2016

Аннотация

В пособии представлена методика занятий аэробикой с использованием упражнений хореографии, уроков актерского мастерства, с целью формирования невербального поведения. Предназначено преподавателям, учителям физической культуры, студентам физкультурных специальностей.

Содержание

Введение 7
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Татьяна Мостовая Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения)

Во все времена осанка являлась атрибутом красоты человеческого тела. Осанку можно назвать синонимом таких слов как грациозность, изящество. Как известно, здоровье может быть не только физическим, но и психическим. Осанка, являясь физиологическим показателем положения позвоночного столба, может многое рассказать, как о физическом, так и о психическом здоровье.

Рекомендовано редакционно-издательским советом МАБИВ в качестве учебно-методического пособия для высшего образования

Рецензенты:

кандидат технических наук, профессор кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева» *А. Ф. Трубицин*

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет» *Е. Н. Максимова*

© Т. Н. Мостовая, 2016
© МОО «Академия безопасности и выживания», 2016

Введение

Во все времена осанка являлась атрибутом красоты человеческого тела. Осанку можно назвать синонимом таких слов как грациозность, изящество. По положению позвоночника можно судить о здоровье человека. Как известно, здоровье может быть не только физическим, но и психическим. Осанка, являясь физиологическим показателем положения позвоночного столба относительно фронтальной и горизонтальной плоскостей, может многое рассказать, как о физическом, так и о психическом здоровье.

Каждый из нас может по внешним признакам отличить больного человека от здорового. К внешним признакам стоит относить не только цвет кожных покровов, потливость, слезливость глаз, сухость губ и т. п. Основным показателем самочувствия в первую очередь является положение тела, осанка. У физически нездорового человека можно сразу же отметить сутулую спину, втянутую в плечи голову, спотыкающуюся походку, неуверенные и вялые движения. Точно такие же изменения наблюдаются и у человека уставшего, чем-то расстроенного или недовольного. Одним словом, физические и психические расстройства имеют одни и те же выраженные внешние признаки.

Специалисты в области медицины, психологии, невербального поведения могут достаточно точно поставить ди-

агноз больному человеку по его внешнему виду, а точнее невербальному облику (или невербальному поведению). К основным показателям невербального поведения относят осанку, походку, жесты, мимику, движения, положение тела в пространстве. И конечно же, первое на что обращается внимание, это осанка и походка. Осанка и походка – наиболее яркие, выделяющиеся показатели, которые привлекают внимание сразу же. Лишь позднее, при общении начинаешь замечать то, как человек жестикулирует, владеет мимикой, располагается в пространстве и т. д.

Таким образом, говоря о взаимосвязи здоровья и невербального поведения, мы будем рассматривать осанку, как главный его показатель.

Невербальное поведение, также, как и невербальные аспекты коммуникации рассматриваются и изучаются множеством специалистов в наши дни. Изучив и проанализировав труды множества ученых, можно дать определение невербальному поведению следующим образом: Невербальное поведение – это сложное, системное образование, представляющее собой целостность психофизических свойств и качеств, включающая внешние и внутренние характеристики, умение управлять поведенческими реакциями, психоэмоциональными состояниями, двигательными действиями, налаживать коммуникации и создавать благоприятный коммуникационный климат. Сущностной характеристикой невербального поведения является умение преподнести окружаю-

щим, посредством движений и пластики эмоциональной палитры внутреннего психологического состояния. Управляемое изменение компонентов невербального поведения представляет собой процесс его формирования в целом.

Велика роль невербального поведения и в процессе коммуникации. В наши дни достижения современной цивилизации позволяют общаться человеку друг с другом с помощью интернета, сотовой связи, СМИ на расстоянии. Такие блага создали множество проблем коммуникации. Результатом такого общения является несовпадение внутреннего мира человека и его внешней формы, сложнейшие внутренние конфликты, межличностные разобщения, неудовлетворительный коммуникационный климат, негативная окрашенность контактов. Неумение донести до окружающих свое, или прочитать психическое состояние другого человека по поведенческим реакциям и эмоциональным выражениям являются результатом развития современных систем и способов взаимодействия.

Обладать совокупностью коммуникативных качеств и умело создавать атмосферу доверительного общения удается не каждому, так как особое место среди факторов, затрудняющих создание оптимального коммуникационного фона, занимают преграды невербального характера. Выступая как показатель личностных характеристик человека, его отношений и взаимоотношений, невербальный язык обеспечивает эффективность диагностических и регулятивных возмож-

ностей общения.

Главной проблемой современного общения является отсутствие навыков неязыкового взаимодействия. Большую часть информации собеседника мы получаем путем невербальных символов. Только невербальный язык способен донести яркую палитру эмоций, ощущений, психических состояний.

Изучение невербального аспекта коммуникации представляет в настоящее время большой интерес для целого ряда исследователей. В настоящее время проблема обучения невербальным символам и невербальному поведению все чаще поднимается педагогами, учеными, специалистами в области коммуникаций. Но все же, в современной системе образования отсутствуют какие-либо методики, программы, технологии обучения невербальному общению и поведению. В то же время, подготовка специалистов, умело владеющих коммуникативными навыками, особенно важна для тех, кто работает с людьми (юристов, социологов, специалистов социально-культурного сервиса, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и др). Оптимальное развитие психофизического аппарата, хорошая физическая форма, развитое физически тело – это инструменты, оказывающие огромную помощь в процессе коммуникации.

Однако, несмотря на важность проблемы, наблюдается неоднозначность авторских подходов к невербальной коммуникации, наблюдаются разночтения основных понятий и

подходов к ее формированию. Недостаток современных методик обучения невербальным аспектам коммуникации и технологий их реализации в условиях отечественной высшей школы, не раз отмечался многими специалистами (В. А. Лабунская, А. Е. Лагун, Н. В. Казаринова, В. Н. Куницын). А. Р. Лурия подчеркивал, что при анализе общения необходимо выйти за пределы чисто речевой коммуникации в анализ иной, невербальной смысловой организации мира, что является крайне важным для современного понимания проблемы общения и развития личности в целом.

В наши дни профессиональная деятельность целого ряда специалистов определяется ее коммуникативной спецификой, обусловленной целями, функциями и содержанием. Согласно классификации профессий Е. А. Климова, многие специальности (юрист, социолог, специалист в области туризма и сервиса, журналист, правозащитник и т. д.) относятся к типу «Человек-человек». Психологическими требованиями профессий этого типа являются: стремление к общению, умение легко вступать в контакт с людьми, сдерживать эмоции; способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения, помыслы и настроения людей и др. Отсюда видно, что их профессиональная деятельность должна быть ориентирована на выстраивание гармоничной коммуникации человека с человеком, человека с обществом и с окружающим миром.

Одной из наиболее разработанных методик овладения

невербальной коммуникацией является методика формирования сценического движения для актеров, где дано чёткое определение содержания предмета и основы его преподавания (А. Б. Дрознин, А. Г. Круглова, К. С. Станиславский). Конструирование учебного процесса с использованием технологий невербального общения рассматривается в работах известных театральных педагогов и режиссеров (Н. Х. Бритнева, П. М. Ершов, М. О. Кнебель, Г. В. Морозова, Л. П. Новицкая, А. Б. Немировский, Г. Я. Элькинс и мн. др.), а также в рамках подготовки педагогических кадров (М. В. Романова, Е. А. Петрова, Н. Г. Щуркова).

Требования к профессиям типа «Человек-человек» подразумевают наличие знаний, умений и навыков невербального поведения. Проблема заключается в том, что в работе юристов, социологов, специалистов социально-культурного сервиса, спортивно-оздоровительного туризма и т. д. до сих пор нет анализа невербального поведения, разработанных методик его интерпретации и совершенствования средствами физической культуры; имеющиеся практические рекомендации диктуются в основном здравым смыслом и зачастую очень поверхностны. Как отметили 95 % экспертов, причинами являются слабая разработанность концептуальных подходов по использованию средств физической культуры в учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов, слабая междисциплинарная связь общепрофессиональных и специальных дисциплин с физической культу-

рой.

В настоящее время занятия физической культурой в вузах осуществляются на основе учебной программы, рекомендованной Министерством образования России и соответствующей Государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования по соответствующим направлениям. Ее содержание ориентировано, прежде всего, на решение задач общей двигательной подготовки. Однако, в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по целому ряду специальностей четко обозначены требования к специалистам, подразумевающие владение невербальными коммуникативными навыками.

Исследования М. Я. Виленского, В. С. Макеевой, А. К. Марковой, Т. С. Лисицкой, Л. В. Сидневой, В. А. Сластенина, Г. А. Ямалетдиновой и др. показывают, что занятия физической культурой и спортом являются мощным стимулом самоопределения и самореализации человека в современном мире и приобретении устойчивых навыков коммуникации через осмысленное двигательное действие. В частности, фитнес-аэробика и спортивные танцы, очень модные среди молодежи, развивают физические компоненты тела, способствуют формированию невербальных эстетических аспектов коммуникации и невербального поведения в целом через его движения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.