

### 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 Єлизавета<sup>1</sup>, Паришкура Юлія<sup>2</sup>

*Київський національний університет технологій та дизайну*

*<sup>1</sup>здобувачка освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

*<sup>2</sup>кандидат 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).

«Тіло» – це інструмент, яким природа наділяє людину уже з моменту народження. Інструмент цей є унікальним й універсальним одночасно. Здатність управляти й користуватися цим інструментом для передачі смислів – здатність почасти вроджена, почасти набута. Тільки-но людина усвідомлює себе у межах свого тіла, вона починає використовувати його як інструмент, що має необмежені виражальні можливості соціально-значимої інформації будь-якої складності.

Микола Махній зауважує, що головними тілесними репрезентаціями культурної реальності, які водночас складають основні композиційні елементи флеш-іміджу, є:

- вираз обличчя і його мімічне розмаїття (культурні маски обличчя);
- форма тіла, або зовнішній вигляд, зовнішність;
- рухи тіла, серед яких найбільшу вагу мають усталено значущі рухи, або жести, якими маніфестується стан, прагнення й уподобання людини;
- тілесний стан, що у своїй сукупності й органічній єдності постає як вітальний тонус, а у конкретності складових – як тілесні переживання, безпосередні людські відчуття.

Рекомендовані практичні вправи на розвиток мімічної та пантомімічної виразності:

1. «Подарунок». Кожен з учасників без слів, тільки за допомогою міміки та жестів, повинен показати подарунок, який він ніби дарує іменинниці. Усі намагаються зрозуміти, що це за подарунок.

2. «Повідомлення». Здобувачі освіти розбиваються на пари, кожен партнер повинен без слів, жестами повідомити якусь інформацію, а інший повинен зрозуміти і розповісти про побачене. Потім міняються ролями.

3. «Невербальна інтерпретація». Здобувачі освіти розбиваються на дві команди, кожна команда придумує кілька слів, записує їх на окремих аркушах паперу. З однієї команди-суперника вибирають людину, якій дають прочитати слово, і вона повинна жестами пояснити своїй команді, що це за слово; команда має вгадати його. Потім вибирається особа з іншої команди, яка «показує» нове слово. Порівнюється, яка команда краще справилася із завданням.

4. «Естафета почуттів». Усі встають один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, сум, подив і та ін.), той має передати наступному це ж почуття. У першого запитують, яке почуття він отримав, порівнюють з тим, яке почуття було послане спочатку.

5. «Передай предмет». Здобувачі освіти поділяються на групи (по 6-7 у кожній). Один із учасників гри отримує завдання – передати на мові жестів по ланцюжку предмет живої або неживої природи (квітку, kota, дитину, стілець, їжачка тощо). Під час виконання вправи важливою є умова «донести» предмет до останнього гравця. Решта студентів уважно слідкує за їх діями, аналізує, робить певні висновки.

**Рекомендації (пропозиції).** Рекомендувати вправи для спеціальностей які потребують розвитку мимічної та пантомимічної виразності.

#### **Література**

1. Голошубова А.О. Іміджологія: навч. посіб. : для всіх спец. студ. вищ. навч. закл.; Одес. нац. мор. ун-т, каф. «Філософія». – О.: Вид-во ОНМУ, 2010. – 80 с
2. Джемс (Джеймс) Вільям // [Філософський енциклопедичний словник](#) / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін.– Київ : [Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України](#): Абрис, 2002. – 742 с.
3. Єгорова Є.В. Технології розвитку ідентичності особистості /Профорієнтаційна робота психолога /Упоряд. Т.Гончарено. – К.: Шк.. світ, 2007. – 128 с.
4. Махній М. Незвичайна антропологія: Науково-популярний курс [Текст] / М. Махній. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 188 с.