

Тетяна БРАЦУН,

orcid.org/0009-0000-7215-543X

викладач кафедри народної хореографії
Харківської державної академії культури
(Харків, Україна) *t.bracun91@gmail.com*

Лариса ДЕГТЯР,

orcid.org/0000-0001-8707-3752

старший викладач кафедри народної хореографії
Харківської державної академії культури
(Харків, Україна) *degtyar.laris@ukr.net*

Олена КУРДУПОВА,

orcid.org/0009-0003-0853-0014

старший викладач кафедри народної хореографії
Харківської державної академії культури
(Харків, Україна) *kurdua@gmail.com*

ІНТЕГРАЦІЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ В СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження цієї теми полягає у необхідності постійного оновлення освітніх програм для здобувачів професійної хореографічної освіти, з метою розширення програмних результатів навчання. Сучасна система професійної освіти фокусується на студентоцентрованому підході, тож вимагає впровадження інноваційних методів, які сприяють не лише формуванню професійних компетентностей, але й підтримці морально-психологічного стану студентів. Вивчення інструментів танцювально-рухової терапії (ТРТ) поєднує психологічний та творчий напрямки, що відкриває можливості пізнання та усвідомлення взаємозв'язку між тілом та емоціями. Творчий аспект ТРТ сприяє розвитку майбутнього фахівця у балетмейстерській діяльності, психологічний аспект, в свою чергу, здатен допомогти у викладацькій діяльності. Обидва аспекти позитивно впливають на розвиток виконавських навичок.

Метою статті є аналіз інструментів ТРТ та дослідження їх використання на заняттях з хореографії. Виявлення позитивних аспектів їх впливу на морально-психологічний стан студентів-хореографів та створення підґрунтя для запровадження знань та практичних навичок ТРТ в систему професійного освітнього процесу в галузі хореографічного мистецтва.

Методи дослідження включають в себе вивчення теоретичної бази та практичне опанування інструментів ТРТ, ознайомлення з науковою літературою, опрацювання матеріалів, викладених в статтях, тезах та інших наукових працях, порівняння власного досвіду та досвіду вітчизняних та іноземних колег в даній темі.

Результати дослідження показали, що в умовах перманентних фізичних та психологічних навантажень в процесі навчання та творчої діяльності, студенти-хореографи потребують теоретичних знань та ефективних практичних навичок, які сприятимуть підтримці їх психофізичного та емоційного стану. Розвиток майбутніх фахівців хореографів має бути багатограним та відповідати вимогам сучасного ринку праці.

Висновки свідчать про те, що перспектива інтеграції ТРТ в систему хореографічної освіти відповідає актуальним потребам сучасного світу, оскільки надає нові можливості для зміцнення власного психічного здоров'я під час навчання, а також запровадження отриманих знань в майбутній практичній діяльності з різними соціальними групами, включно з інклюзивним напрямком.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на аналіз педагогічних та психофізіологічних аспектів підготовки майбутніх фахівців хореографічного мистецтва, а також вивчення досвіду інтеграції ТРТ в зарубіжних закладах професійної освіти з метою адаптації та розвитку цього напрямку у вітчизняних моделях освітніх програм для підготовки хореографів.

Ключові слова: хореографічна освіта, танцювально-рухова терапія, ТРТ, хореографічне мистецтво, педагогіка.

Tetiana BRATSUN,

orcid.org/0009-0000-7215-543X

*Lecturer at the Department of Folk Choreography
Kharkiv State Academy of Culture
(Kharkiv, Ukraine) t.bracun91@gmail.com*

Larysa DEHTIAR,

orcid.org/0000-0001-8707-3752

*Senior Lecturer at the Department of Folk Choreography
Kharkiv State Academy of Culture
(Kharkiv, Ukraine) degtyar.laris@ukr.net*

Olena KURDUPOVA,

orcid.org/0009-0003-0853-0014

*Senior Lecturer at the Department of Folk Choreography
Kharkiv State Academy of Culture
(Kharkiv, Ukraine) kurdua@gmail.com*

INTEGRATION OF DANCE/MOVEMENT THERAPY INTO THE SYSTEM OF PROFESSIONAL DANCE EDUCATION

The relevance of this study lies in the need for constant updating of educational programs for students of professional choreographic education to expand learning outcomes. The modern system of professional education focuses on a student-centered approach. It therefore requires implementing innovative methods that contribute to developing professional competencies and supporting students' moral and psychological well-being. The study of dance movement therapy (DMT) tools combines psychological and creative dimensions, offering opportunities for understanding and awareness of the connection between body and emotions. The creative aspect of DMT contributes to the development of future specialists in choreographic staging, while the psychological aspect can improve their pedagogical practice. Both aspects have a positive impact on the development of performance skills.

This article aims to analyze DMT tools and explore their use in choreography classes, identify the positive impact on the psycho-emotional state of choreography students, and create a foundation for implementing DMT knowledge and practical skills into the system of professional choreographic education.

The research methods include studying the theoretical foundations and practical application of DMT tools, reviewing scientific literature, analyzing materials from articles, abstracts, and other academic sources, and comparing the author's experience with domestic and foreign colleagues on this topic.

The results showed that under constant physical and psychological pressure during training and creative activities, choreography students need theoretical knowledge and effective practical skills to support their psychophysical and emotional well-being. The development of future choreographic professionals should be multifaceted and meet the requirements of the modern labor market.

Future research perspectives include the pedagogical and psychological aspects of training future specialists in choreographic art and studying the experience of DMT integration in foreign professional educational models for choreographers.

Key words: *choreographic education, dance movement therapy, DMT, choreographic art, pedagogy.*

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку суспільства вимагають від фахівців хореографічного мистецтва відповідних спеціальних компетентностей, здатних задовільнити потреби ринку праці. Це спонукає фахові заклади освіти до постійного оновлення навчально-методичних матеріалів та пошуку нових освітніх компонентів, інноваційних методів викладання, корегування траєкторій освітнього процесу. Існуючі традиційні освітні програми в галузі хореографії сфокусовані переважно на формуванні та розвитку виконавських, балетмейстерських та викладацьких навичок, проте недостатньо зосереджені на морально-психологічній стійкості, емоційному благополуччі

та тілесній усвідомленості студентів, в той час як саме це, в подальшому, є фундаментом для успішної професійної діяльності. У зв'язку з цим постає питання інтеграції танцювально-рухової терапії, як ефективного засобу рішення цих проблем, в освітній процес. Знання та запровадження інструментів ТРТ в процесі навчання допоможе знизити рівень стресу, пов'язаного з повномасштабною війною в Україні; використання тілесних практик сприятиме розвитку усвідомлених рухів; групові творчі завдання впливатимуть на зниження внутрішньої конкуренції та підвищення самооцінки; загальні знання та навички відкриють можливість для розвитку інклюзивних занять з хореографії.

Аналіз досліджень. Танцювально-рухова терапія є, перш за все, напрямком психології та досліджувалася багатьма науковцями саме в цьому аспекті. Так розвитку ТРТ ще у XX ст. сприяли психологічні та психоаналітичні дослідження К. Юнга, В. Райха, Г. Саллівана, а також творча діяльність та оригінальність мислення М. Чейс, М. Уайтхаус, А. Дункан, М. Кеннінгема, Р. Лабана.

Сучасні українські науковці також продовжують вивчати танцювально-рухову терапію та її можливості. Дослідження розвитку цього напрямку в Україні розглядається Т. Вільховченко. О. Гладіліна описує перспективи використання ТРТ для підтримки та зміцнення здоров'я людини. О. Шамич розкриває ефективність ТРТ в системі психологічної підтримки спортсменів. А. Криворотенко в своїй роботі окреслює вплив танцювально-рухової терапії на індивідуальність майбутнього вчителя хореографії.

Не зважаючи на зростаючу зацікавленість танцювально-руховою терапією та всебічним дослідженням її можливостей в галузі психології та фізичної реабілітації, досі лишається поза межами уваги впровадження цього напрямку в систему професійної хореографічної освіти.

Мета статті. Проаналізувати інструменти танцювально-рухової терапії та виявити ефективні методи їх використання в системі професійної хореографічної освіти. Окреслити позитивні аспекти впливу ТРТ на психоемоційний та фізичний стан студентів-хореографів. Обґрунтувати необхідність інтеграції елементів ТРТ в систему професійної хореографічної освіти та запропонувати варіанти включення даного напрямку в навчальні програми освітніх закладів.

Виклад основного матеріалу. Умови сучасного світу та розвиток суспільства вимагає постійного вдосконалення професійних знань та навичок. Враховуючи стан повномасштабної війни в Україні, зростає потреба у фахівцях, які володіють знаннями психології, вміють працювати з різними соціальними групами, створюють інклюзивні простори, тощо. Також, умови освітнього процесу в сфері хореографії обумовлені великими фізичними та емоційними навантаженнями, конкуренція, проблеми булінгу, навчання он-лайн – все це пригнічує моральний стан здобувачів та знижує їх творчий потенціал. Так багато хто із студентів переживають стан розчарування, втрати інтересу або емоційне вигорання, що часто призводить до зміни професійної діяльності. З огляду на це, рішенням може стати використання арт-терапевтичних програм, зокрема танцювально-рухової терапії, в системі освітнього процесу. Для

майбутніх хореографів напрямок ТРТ цікавий безпосередньо спорідненістю роботи з тілом та емоціями.

Танець відомий своїми терапевтичними властивостями ще з давніх часів. Протягом тисячоліть люди використовували танцювальні обряди, як засіб комунікації, ще до того, як сформувалась мова. Проте як психотерапевтичний напрямок ТРТ виникла у XX ст. завдяки зусиллям Меріан Чейс. Саме вона почала використовувати танець для комунікації та налагодження зв'язку з небезбальними пацієнтами.

Теоретична база та практичні інструменти танцювально-рухової терапії здатні не лише підтримати морально-психологічний стан студентів-хореографів, але й надати їм можливості для розвитку власних творчих здібностей та професійних навичок.

Танцювально-рухова терапія базується на аналізі та корекції рухової поведінки, що сприяє розвитку фізичних, емоційних, соціальних та когнітивних якостей людини. В той час як хореографічне мистецтво спрямоване на передачу власних почуттів, емоцій, переживань засобами танцювальної виразності.

Аналіз освітнього процесу в Харківській державній академії культури показав, що в процесі навчання значну увагу приділяють саме технічній складовій виконання рухів, опанування методики їх вивчення, що дає можливість студентам здобути високий професійний рівень виконавської майстерності, оволодіти навичками балетмейстера та викладача. Це досягається методами багатократних повторів певних рухів, увагою з боку викладачів до деталей, постійною роботою над вдосконаленням своїх фізичних можливостей. Проте, в цьому процесі часто ігнорується увага до власних потреб та емоцій здобувачів. Саме це стає основною причиною вигорання студентів-хореографів. Танцювально-рухова терапія пропонує інструменти, завдяки яким можна відновити зв'язок між тілом та внутрішнім станом, підняти самооцінку, зняти стрес, налагодити атмосферу в групі та взаємодієносини між студентами.

Розглянемо методи ТРТ та деякі практичні справи більш детально.

Метод кінестетичної емпатії. Цей метод базується на усвідомленні рухової поведінки та використанні цієї інформації для відчуття емоцій іншого. Суть методу полягає у повторенні рухів іншої людини. Необхідно прийняти таке ж саме положення тіла, відчувати ідентичну м'язову напругу, ритм дихання, відтворювати такі ж рухи. В моменті намагатися відчувати емоції партнера, не проектуючи

власні відчуття, цінності та судження. Цей інструмент дає усвідомлення власного сприйняття, тому знімає напругу. Для будь-якої людини важливим є розуміння, що її бачать, їїчують, її сприймають. Під час навчання або творчого процесу, знаходячись в стані стресу, між студентами та викладачем можуть виникати непорозуміння, які призводять до роздратування або, навіть, конфліктних ситуацій. Експресивність творчих особистостей часто заважає спокійній комунікації. Використання подібного методу в процесі хореографічної освіти позитивно відобразиться на мікрокліматі в групі, знизить ризик прояву булінгу, сприятиме вибудовуванню довірливих стосунків між викладачами та студентами.

Часто, особливо на початковому етапі навчання, викладачі хореографічної освіти можуть відмічати скутість, невпевненість у виконанні студентів. Здається, що студент не старається та виконує танцювальні рухи в «пів ноги». Проте, зазвичай, причиною цього є не лінощі, а психологічні проблеми, пов'язані з власними комплексами та страхом помилитися. Буває, що емоція, яку передає певний рух, дається виконавцю складно. *Метод перебільшення* в ТРТ застосовується, щоб допомогти клієнту усвідомити емоцію, яку він проживає в момент певної рухової поведінки, пропонуючи збільшити амплітуду природного руху та усвідомити внутрішній стан. В хореографічному мистецтві, зазвичай, сценічні рухи і є перебільшеними. Від виконавців вимагається яскравість та виразність пластики та емоційності. Тож можемо сказати, що цей прийом вже використовується в процесі навчання, але увага концентрується здебільшого на виконавській майстерності, а не на психологічному стані студента. Однак, якщо деякі рухи амплітудні рухи даються складно, то ТРТ пропонує збільшувати руховий діапазон поступово. Однак важливо в цьому контексті розрізняти фізичні та психологічні можливості конкретного студента.

Цікавим методом танцювально-рухової терапії є *метод розвитку теми*. Його основна мета полягає в тому, щоб засобами руху чи танцю розвивати певні особисті якості людини, наприклад: опір, пасивність, співпраця, лідерство, наслідування, довіра, тощо. Багато з цих якостей необхідні для майбутньої професійної діяльності хореографа. Так, наприклад, в рамках навчального процесу, проводячи групові заняття з ТРТ можна визначити кому зі студентів притаманні лідерські якості, але бракує відчуття довіри, хто навпаки занадто пасивний та не хоче брати на себе відповідальність, кому притаманне наслідування, але складно відстоювати свої кордони, тощо. Іноді виникає невідповідність між словами та мовою тіла. Невербальну поведінку

важко приховати, тому аналіз рухових паттернів є більш точним. Таким чином, застосовуючи цей інструмент, викладачі сприятимуть виявленню сильних сторін студентів та розвитку тих якостей, які потребують більшої уваги. В майбутньому здобувачі хореографічної освіти зможуть використовувати цей інструмент у викладацькій діяльності.

Метод метафори тісно пов'язаний з образним мисленням. В процесі навчання хореографи часто використовують метафори для передачі певного настрою, характеру, манери виконання. В танцювально-руховій терапії рух-метафора дає асоціативне уявлення про внутрішній стан клієнта. Суть цього методу полягає в тому, щоб дослідити рухові поведінку людини, винайти метафору до неї та скорегувати її внутрішній стан за допомогою зміни рухових паттернів. Так, наприклад, якщо людина відчуває, що несе «тягар на плечах», терапевт пропонує їй в танці, або за допомогою звичайних рухів «звільнитися» від нього. Зміна рухової поведінки провокує зміни внутрішнього стану – людина відчуває полегшення і на фізичному, і на ментальному рівні. Вміння знаходити та інтерпретувати тілесні метафори допоможе хореографам краще відчувати взаємозв'язок між відчуттями в тілі та емоціями.

На прикладі даних інструментів бачимо, що напрямок ТРТ є цікавим для вивчення не лише психологами, але й майбутніми хореографами. На сучасному етапі розвитку професійної хореографічної освіти можна запропонувати наступні варіанти інтеграції ТРТ в її систему.

Як окремий освітній компонент. Оскільки напрям ТРТ має все ж таки в основі психологічну базу, а не хореографічну, то цей напрям може бути запропонований як вибіркова дисципліна. Таким чином, здобувачі зможуть самостійно за власним бажанням обрати цей предмет спираючись на власну освітню траєкторію.

Як тема одного з освітніх компонентів. Наприклад, можна розглянути ефективність використання ТРТ в рамках дисципліни «Методика роботи з хореографічним колективом». В цьому контексті майбутні фахівці зможуть використовувати ці інструменти для створення інклюзивних танцювальних студій та колективів. Також ТРТ можна розглядати, як одну з тем у дисципліні «Хореографічна імпровізація». В цьому аспекті стануть більш цікавими теми розвитку власного творчого потенціалу, розширення рухових паттернів, усвідомлення зв'язків між тілесним та внутрішнім станом.

Як фрагмент уроку. Елементи ТРТ можна використовувати в якості розминки для налаштування на заняття, або в якості перерви між блоками уроку,

або наприкінці заняття для розвантаження та закріплення позитивних емоцій. Творчі завдання в рамках ТРТ спрямовані не на результат, тому не вимагають оцінки, в них важливий сам процес та спостереження, саморефлексія. Такі умови є більш сприятливими для розвитку креативності студентів (Брацун, Самойлова, 2025: 293).

В якості неформальної освіти. Проходження курсів, семінарів, практикумів з танцювально-рухової терапії поза формальною освітньою програмою надасть змогу здобувачам розширити свій світогляд, розвинути інтелектуальні та інтуїтивні здібності, які відкриють нові можливості для професійного зростання.

Висновки. Задля забезпечення підтримки якості освітнього процесу та безперервного вдосконалення системи підготовки фахівців, хореографічна освіта в Україні має постійно слідкувати за тенденціями розвитку та потреб суспільства та, відповідно до цього, оновлювати освітні програми, запроваджувати інноваційні методи навчання, знаходити ефективні засоби розвитку майбутніх хореографів

та грамотно інтегрувати їх в систему професійної освіти. Дослідивши напрямок танцювально-рухової терапії, можемо окреслити найбільш ефективні інструменти, які можуть практично застосовуватися в діяльності майбутніх хореографів – метод кінестетичної емпатії, метод перебільшення, метод розвитку теми, метод метафори та ін. Це свідчить про актуальність інтеграції напрямку танцювально-рухової терапії в систему хореографічної освіти. Аналізуючи дані методи, а також вимоги сучасної освітньої системи в сфері хореографії, можемо запропонувати декілька варіантів інтеграції ТРТ в освітній процес майбутніх хореографів: як окремий освітній компонент, як тема однієї із спеціальних дисциплін, як фрагмент практичного уроку зі спеціальності та в якості неформальної освіти. Будь-який з цих варіантів вимагає детального розгляду та розробки навчально-методичної бази, проте усвідомлення важливості знань та практичних інструментів, які пропонує ТРТ, є першим кроком на шляху впровадження цієї методики в систему професійної хореографічної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безклубенко С. Мистецтво: терміни та поняття: енциклопед. вид. у 2 т. Київ: Ін-т культурології АМУ, 2008. Т. 1. 240 с.
2. Брацун Т., Самойлова Е. Вплив психологічних аспектів на формування творчих здібностей студентів-хореографів та засоби їх розвитку. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Вип. 83, т. 1. С. 289–294.
3. Вільховченко Т. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка: Педагогічні науки*. 2017. № 2 (307). Ч. 1. С. 25–31.
4. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
5. Карпенко Н. Психологія творчості: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
6. Криворотенко А. Вплив танцювально-рухової терапії на індивідуальність майбутнього вчителя хореографії. Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті: метод. посіб. Львів, 2016. С. 37–44.
7. Лук'яненко К. Особливості кінестетичної емпатії в сучасному танці. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв: наук. журнал*. 2022. №2. С. 148–152.

REFERENCES

1. Bezklubenko S. (2008) Mystetstvo: terminy ta poniattia [Art: terms and concepts]: entsykloped. vyd. u 2 t. Kyiv: In-t kulturolohiï AMU [Institute of Cultural Studies of the AAU], 2008. T. 1. 240 s. [in Ukrainian].
2. Bratsun T, Samoilova E. (2025) Vplyv psykhologichnykh aspektiv na formuvannia tvorchykh zdibnostei studentiv-khoreografiv ta zasoby yikh rozvytku [Influence of psychological aspects on the formation of creative abilities of choreography students and means of their development] *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2025. Vyp. 83. t. 1. 289–294 [in Ukrainian].
3. Vilhovchenko T. (2017) Rozvytok tantsiuvalno-rukhovoi terapii v Ukraini [Development of the Dance Movement therapy in Ukraine] *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu im. T. Shevchenka: Pedagogichni nauky*. 2017. № 2 (307). Ch. 1. 25–31 [in Ukrainian].
4. Zdibnosti, tvorchist, obdarovanist: teoriia, metodyka, rezultaty doslidzhen [Abilities, creativity, giftedness: theory, methodology, research results] za red. V. O. Moliako, O. L. Muzyky. Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 2006. 320 s. [in Ukrainian].
5. Karpenko N. A. (2016) Psykholohiia tvorchosti [Psychology of creativity]: navch. posibnyk. Lviv: LvivDUVS, 2016. 156 s. [in Ukrainian].
6. Kryvorotenko K. (2016) Vplyv tantsiuvalno-rukhovoi terapii na indyvidualnist maibutnoho vchytelia khoreografii [Influence of dance movement therapy to individuality of the future teacher of choreography]. *Teoretyko-metodolohichni, medyko-biolohichni aspekty v khoreografii ta sporti: metod posib*. Lviv, 2016. 37–44 [in Ukrainian].
7. Lukianenko K. (2022) Osoblyvosti kinestetichnoi empatii v suchasnomu tantsi [Features of kinesthetic empathy in modern dance] *Visnyk Nationalnoi akademii kerivnykh kadrov kultury i mystetstv: nauk. zhurnal*. 2022. № 2. 148–152 [in Ukrainian].