

МИСТЕЦТВО ТАНЦЮ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТЕХНІКИ CONTEMPORARY DANCE

Мова Л. В.

ВСТУП

Упродовж історії всього людського існування інтерпретація танцю змінювалась. Сьогодні знайомство з техніками сучасного танцю формує якісне та глибоке розуміння організації танцювального руху, руху взагалі як такого, що сприяє розширенню кордонів мислення через поглиблене пізнання себе.

В Україні піонерами техніки та постановок у стилі Contemporary Dance були Лариса Венедиктова, Руслан Баранов, Марина Лимар, Олена Будницька, Ольга Кебас, Людмила Мова, Олександр Маншилін, Віктор Рубан, Олексій Бузько, Тетяна Тізнберг, Антон Овчинніков, Христина Шишкарьова. Хореографи й науковці, кого цікавить дана тема, це Лариса Венедиктова, Олександр Чепалов, Олександр Плахотнюк, Людмила Мова, Аліна Підлипська, Олена Шабаліна, Олександр Маншилін, Людмила Андрощук, Ірина Герц, Ольга Білаш, Мікулінська Ольга, Подгорінова Анастасія, Марія Коростильова, Наталя Федотова, Віктор Рубан, Тараненко Юлія, Христина Шишкарьова.

В Україні теорія та методика викладання танцю Contemporary Dance почала формуватись на початку 2000х років, а саме з того часу, коли в КНУКІМ у 1999 році було створену першу в Україні кафедру сучасної хореографії та згодом розпочали викладати такі дисципліни як «Техніка Contemporary Dance» та «КІ» (контактна імпровізація). Назви дисциплін також згодом трансформувались в «Теорію та методику викладання техніки Contemporary Dance» та «Теорію та методику викладання техніки КІ».

В різні роки різні курси розпочинали вивчення дисципліни Contemporary Dance з 7го семестру навчання, 6го або 5го. Згодом з 3го або 2го, та нарешті з 1го.

Сьогодні все більше представників царини Мистецтва танцю розуміють, що класичні методи навчання і оцінювання при підготовці фахівців, не можуть охопити весь спектр навичок, які необхідно розвинути сучасним танцівникам.

Отже, наш досвід (авторка викладала в КНУКІМ з 2005 р. більше 15 років, а також співпрацювала з іншими ЗВО України, та викладає по

нині саме техніку CD) дозволяє говорити про доцільність навчання техніці Contemporary Dance з першого курсу і формувати хореографічне мислення сучасного фахівця вже з перших днів перебування здобувачів у закладі вищої освіти.

1. Сучасні дослідження у світі хореографічної освіти

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зазначити, що проблематика психолого-педагогічних засад підготовки хореографів у сучасному освітньому просторі активно розробляється у вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях, ще відображає інтерес до сучасного танцю як інструменту формування професійного мислення, тілесної свідомості та творчого потенціалу майбутніх фахівців. Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує багатовекторність наукових підходів до осмислення інноваційних технологій навчання, тілесно-рухових і рефлексивних практик, міждисциплінарної інтеграції та методичних особливостей викладання Contemporary Dance у системі хореографічної освіти, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого поглибленого вивчення заявленої тематики.

У науковому дослідженні Мартинів О. розкрито психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій у системі професійної підготовки хореографів, зосереджуючись на їхньому впливі на розвиток творчого мислення, здатності до саморегуляції та формування рефлексивних умінь здобувачів освіти. У межах роботи обґрунтовано доцільність поєднання сучасних освітніх стратегій із тілесно орієнтованими підходами, що методично узгоджується з викладанням техніки Contemporary Dance як простору експериментального дослідження руху та усвідомленої взаємодії з власним тілом ¹.

У фокусі дослідження Леон Т. перебувають синергетичні аспекти біомеханіки у фаховій хореографічній освіті, які розглядаються крізь призму гармонізації анатомо-фізіологічних процесів і тілесно-рухового переживання. Авторкою підкреслено значення усвідомлення архітекtonіки тіла, динаміки осі та принципів ефективного руху, що набуває особливої методичної ваги під час опанування технік Contemporary Dance з позицій тілесної свідомості, безпечної роботи з вагою, балансом і гравітацією².

¹ Мартинів О. Психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій у підготовці хореографів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. № 55. С. 55–. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/81_2024/part_2/81-2_2024.pdf#page=55

² Леон Т. Г. Синергетичні аспекти біомеханіки у фаховій хореографічній освіті: гармонія між анатомо-фізичним рухом та тілесним відображенням. *АРТ-платФОРМА*. 2024. Т. 10, № 2. С. 315–328. URL: <http://art.platforma.kmaecm.edu.ua/index.php/art1/article/download/243/183>

Проблематика професійної рефлексії в хореографічній діяльності ґрунтовно проаналізована у праці Овчаренко Н., де акцент зроблено на тілесно-руховому вимірі цього процесу. Дослідницею обґрунтовано роль рефлексії як механізму усвідомлення рухових станів, емоційних реакцій і творчих імпульсів, що безпосередньо співвідноситься з педагогікою Contemporary Dance, у межах якої імпровізація та самоспостереження виступають базовими інструментами формування хореографічного мислення³.

У науковому огляді Максимюк А. представлено аналіз хореографічно-педагогічних досліджень, присвячених професійній підготовці хореографів у Латвії, із наголосом на сучасних освітніх підходах та міждисциплінарних практиках. У роботі висвітлено тенденції інтеграції сучасного танцю, тілесних практик і рефлексивних методів у навчальні програми, що є важливим для осмислення європейського контексту викладання Contemporary Dance у закладах вищої освіти України⁴.

Питання формування композиційної компетентності майбутніх викладачів хореографії на основі сучасного танцю розглядає Терзі А., зосереджуючи увагу на інноваційних формах і методах навчання. У дослідженні наголошено на значенні імпровізації, рухового експерименту та розвитку авторського мислення, що безпосередньо пов'язано з методикою викладання техніки Contemporary Dance як засобу формування цілісної творчо-педагогічної позиції хореографа⁵.

У контексті поєднання традиційної та сучасної рухової лексики Копієвський О. та ін. аналізують можливості інтерпретації традиційних рухів центрального регіону України крізь призму технічних принципів Contemporary Dance. У дослідженні обґрунтовано потенціал сучасного танцю як інструменту переосмислення національної рухової спадщини, що сприяє формуванню гнучкого хореографічного мислення та розвитку творчої інтерпретації у здобувачів-хореографів⁶.

³ Овчаренко Н. Особливості професійної рефлексії в хореографічній діяльності: тілесно-руховий аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. № 284. С. 284–. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/90_2025/part_2/90-2_2025.pdf#page=284

⁴ Максимюк А. В. Особливості професійної підготовки хореографів у Латвії: огляд хореографічно-педагогічних досліджень. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2023. № 60. С. 102–112. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/sciencemeans/article/view/13532/4354>

⁵ Терзі А. А. Інноваційні форми і методи формування композиційної компетентності майбутніх викладачів хореографії на основі сучасного танцю. *Південноукраїнські мистецькі студії*. 2024. № 2. С. 71–76. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/20574/1/Terzi.pdf>

⁶ Копієвський О. Д., Купрій О. Т. Інтерпретація основних рухів центрального регіону України за допомогою технічних принципів contemporary dance. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Т. 1, № 90. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/55192/1/16.pdf>

У науковій праці Лук'яненко К. осмислюється роль сучасного танцю в розвитку балетмейстерського мистецтва України з акцентом на його впливі на авторський стиль, композиційне мислення та сценічну мову хореографа. Дослідження підкреслює значення Contemporary Dance як платформи для експерименту, синтезу різних пластичних систем і формування сучасної педагогічної парадигми підготовки хореографів у закладах вищої освіти⁷.

Міждисциплінарний підхід до викладання фахових хореографічних дисциплін обґрунтовано у дослідженні Замлинного В. та ін., де синергетика народного, класичного та бального танцю розглядається як методична основа сучасної хореографічної освіти. Такий інтегративний підхід створює підґрунтя для впровадження Contemporary Dance як універсального інструменту розвитку тілесної свідомості, адаптивності та професійної мобільності майбутніх фахівців⁸.

Інноваційні аспекти викладання хореографії у закладах вищої освіти України проаналізовано у роботі Ткаченко І., де увагу зосереджено на оновленні змісту, форм і методів навчання. Авторкою обґрунтовано необхідність переходу від репродуктивних моделей до рефлексивно-творчих підходів, що відповідає психолого-педагогічній логіці викладання техніки Contemporary Dance як процесу усвідомленого рухового дослідження⁹.

Комплексний аналіз танцю контемпорарі в сучасній культурі України здійснює Федотова Н., розкриваючи його естетичні, світоглядні та соціокультурні виміри. У роботі окреслено роль Contemporary Dance у трансформації хореографічного мислення й художньої мови, що формує теоретичне підґрунтя для осмислення його педагогічного потенціалу в системі професійної підготовки хореографів¹⁰.

Незважаючи на активний розвиток досліджень у сфері хореографічної освіти, низка аспектів упровадження Contemporary Dance у підготовку здобувачів-хореографів бакалаврського рівня залишається недостатньо

⁷ Лук'яненко К. Сучасний танець у балетмейстерському мистецтві України. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2023. № 2. С. 117–121. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47096/1/K_Lukianenko_STBMU.pdf

⁸ Замлинний В. С., Козачук О. Д., Кутузов М. Ю. Міждисциплінарний підхід до викладання фахових хореографічних дисциплін: синергетика народного, класичного та бального танцю. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5 (145). URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/29810/1/25252.pdf>

⁹ Tkachenko I. Teaching choreography in higher education institutions of Ukraine: innovative aspects. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. № 291. С. 291–. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/84_2025/part_3/84-3_2025.pdf#page=291

¹⁰ Федотова Н. В. Танець контемпорарі в сучасній культурі України. Дисертація. URL: https://knukim.edu.ua/wp-content/uploads/diser/fedotova/fedotova_diser.pdf

опрацьованою. Наукові праці здебільшого зосереджуються на інноваційних технологіях і творчому розвитку, проте не пропонують цілісного психолого-педагогічного обґрунтування викладання контемпорарі як процесу формування нового способу мислення через тілесне усвідомлення, рефлексію та роботу з простором і зусиллям.

Недостатньо розкритими залишаються питання ранньої інтеграції contemporary dance у навчальні програми, поєднання технічної підготовки з механізмами саморегуляції та тілесної свідомості, а також методичного значення практик роботи в тиші. Зазначені прогалини зумовлюють необхідність подальшого наукового обґрунтування психолого-педагогічних умов опанування та викладання техніки Contemporary Dance у системі сучасної хореографічної освіти України.

Тому маємо на меті сфокусувати увагу та проаналізувати психолого-педагогічні особливості опанування техніки виконання та методики викладання танцю Contemporary Dance в процесі підготовки здобувачів-хореографів бакалаврського рівня вищої освіти України.

2. Формування «хореографічного мислення» або нового способу мислення сучасного митця

Підготовка здобувачів освіти мистецьких дисциплін має свої особливості, з одного боку є напрацювання і теоретичні знання, які мають бути опановані згідно освітньої програми, але з іншого боку, ми маємо забезпечити умови для творчого розвитку і реалізації творчого потенціалу здобувачів, коли технічні аспекти та розширення рухового лексичного репертуару можуть статись завдяки розширеному погляду на танець і хореографію, спираючись на процеси самоусвідомлення, розвитку множинного інтелекту та формування «хореографічного мислення» сучасного митця або нового способу мислення.

Визначення «формування критичної свідомості як нового способу мислення» належить Пауло Фрейре, видатному бразильському педагогу і психологу. Його найвідоміша книга «Педагогіка пригноблених» (порт. *Pedagogia do Oprimido*, англ. *Pedagogy of the Oppressed*), вперше опублікована в Португалії в 1968 році. Його підхід базується на діалозі, проблематизації дійсності та переході від «наївної» до «критичної» свідомості, що дозволяє пригнобленим усвідомити свою здатність перетворювати світ.

Термін «критичне мислення» з'явився в науці завдяки філософу Джону Дьюї та його праці «Як ми думаємо» у 1910 році, а Пауло Фрейре вже пізніше визначав критичне мислення не просто як навичку, а як інструмент звільнення та формування нового, свідомого типу мислення.

«Критичні конструктивісти залишали основне місце поглядам П. Фрейре про те, що знання конструюються в розумах людей. Критичний конструктивізм відкриває шлях *нового способу мислення*»¹¹.

Ще одна складова критичної педагогіки Пауло Фрейре – «conscientization». В українській мові є два варіанти перекладу цього терміна: «усвідомлення» та «усвідомленість». Критична свідомість є необхідною для «усвідомлення». Важливими є самоорганізація/самоосвіта (трансформування суспільства та освіти, запровадження різноманітних проєктів).

Для нас актуальними є погляди Пауло Фрейре, оскільки ще одним компонентом його критичної педагогіки є діяльнісний підхід. Слово «praxis» походить із грецької мови і означає «дія». «Критичне осмислення практики, – писав П. Фрейре, – вимога для взаємовідношення між теорією та практикою»¹². Практика демонструє взаємозаміну теорії та дії. Будь-які теоретичні основи повинні бути підсилені практичними діями. Учитель не може стати справжнім знавцем своєї справи лише завдяки теорії. П. Фрейре зауважує, що «розподіл практики та теорії на дві частини суперечить поняттю практики»¹³. Він розглядає їх як одне ціле. Це важливо для того, щоб уникнути звичайного говоріння в теорії та сприяти активному використанню теоретичних знань на практиці.

В. Карпенко зазначає, що «Терміном «мислення» в психології позначаються якісно різноманітні процеси, тому що в основу їхньої класифікації, типології та видів покладені, як правило, різні феноменологічні характеристики мислення». Також, на її думку «Продуктивним, ефективним і глибинним є дослідження мислення як безперервного (свідомого і несвідомого) процесу у взаємозв'язку з його переривчастими результатами, продуктами, а також з огляду на психофізіологічні характеристики людини»¹⁴.

Є тема (всім відома), яка дуже важлива для використання у підготовці здобувачів освіти мистецьких дисциплін. Це тема «дихання». Вона актуальна і для хореографів, і для акторів, і для всіх артистів розмовного

¹¹ Фрейре Пауло. Педагогіка свободи: етика, демократія і громадянська мужність / пер. з англ. О. Дем'янчук. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2004. 122 с.

¹² Kitylo James D. The Man from Recife. New York; Washington; Bern; Frankfurt; Berlin; Brussels; Vienna; Oxford: Peter Lang Publishing, 2011. 359 p.

¹³ Турчин І.М. Освітня діяльність та педагогічні погляди Пауло Фрейре. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.01 – Загальна педагогіка та історія педагогіки. – Львівський національний університет імені Івана Франка, Міністерство освіти і науки України. Львів, 2018. 308 с.

¹⁴ В.В. Карпенко Психологія мислення: феноменологія, процес і детермінанти. Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. №1. С. 32-42.

жанру. Але стосовно дихання існує багато теорій і практики, тому маємо на меті окреслити те, що важливо з нашої точки зору.

Характерним для більшості здобувачів освіти, є: 1) відсутність звички дихати природньо (мається на увазі зв'язне/вільне дихання, без затримки після вдиху, з паузою після видиху), 2) танцювати «на затримці дихання»; 3) відсутність можливості говорити «на видиху». І це є характеристикою певного мислення.

Важливо нагадати, що все, що вже вміють наші здобувачі – це їх досвід і він залишається, ми не вимагаємо все забути і «переробити» себе. Але ми пропонуємо дослідити, як є на зараз, усвідомити, дати цьому місце і спробувати розширити власний репертуар (якісно руховий, звуковий, чуттєвий (рівень почуттів і відчуттів) та на рівні думок).

Отже, для нас важливо, що дихання є фізіологічним процесом, і може бути якісним з погляду природи тіла. Важливо наскільки цей процес «усвідомлений» (навіть при тому, що він рефлексорний), наскільки кожен з нас «чує» і відчуває себе в моменті; наскільки темп, глибина, ритм дихання дають зворотній зв'язок людині про її стан.

З диханням, як відомо, пов'язано багато життєвих тем, найважливіші з яких:

- Наскільки я дозволяю собі бути у цьому світі, бути проявленою/им та бути видимою/им для інших людей.

- Які глибина та якість мого життя. Наскільки різним може бути моє дихання під час різних подій життя та фізичних навантажень. Або воно завжди однаково поверхове. Важливо «пригадати», наскільки спокійно я можу реагувати на те, що приходить у моє життя, відстежувати наскільки ті чи інші ситуації не дають «чомусь» можливості залишатися в рівновазі та ресурсному стані, тобто усвідомленою/им і уважною/им до того, що відбувається.

Увага до себе та усвідомлення власних звичних паттернів дихання – цінний і важливий момент вибудови якісного нового ставлення до себе і формування нового мислення по відношенню до своїх станів, до цілісності сприйняття себе в моменті на рівні думок, почуттів та відчуттів. Саме це підтверджує зворотній зв'язок здобувачів освіти, вони зазначають формування навички «чути себе», «бути в контакті» з собою саме за підтримки фокусу уваги на власному диханні. Також, зазначають, що це зменшує стан напруження в тілі, дозволяє покращити сон та знімати перенапруження, а уповільнений та подовжений видих дозволяє зменшити «тиск думок в голові».

Безумовно, існує ще багато аспектів, що корелюють з темою дихання, та мають фокус нашої уваги: як я дозволяю собі приймати і віддавати;

відпускати та утримувати; починати та завершувати; центрування (чи відчуваю власні центри тіла: гравітації та енергетичні); заземлення і політ; межі тіла та кінесфери (особистісного простору); тілесні зв'язки (основи BF); тілесне вибудовування та простір; якість рухів (LMA); можливість звучати (як звучить мій голос, скільки сил я прикладаю, щоб бути почутим, як звучить моє тіло і що блокує цей потік прояву); гендерний аспект та взаємини з власними Анімою та Анімусом (наскільки я приймаю своїх внутрішніх Чоловіка та Жінку, як збалансовані Ін-Янь або хто домінує, баланс латеральних взаємозв'язків чи якась із сторін зрозуміліша та забезпечує рух точніше, ніж інша); автентичність і соналаштування (наскільки я довіряю собі та своєму вибору, залишаюся спонтанною, без внутрішньої метушні)¹⁵.

І дуже важливо фокусуватись кожного разу на тому, як дихання і рух підтримують мене під час моїх досліджень різних тем, дії та не-дії.

В цілому основна ідея уроку *техніки контемпарарі* (contemporary) – це гармонійне, усвідомлене, якісне і ефективне використання тілесної структури танцівника та його рухів під час танцю.

Основні аспекти техніки танцю, які розглядаються на заняттях, – динамічна вибудова осі скелету, артикуляційна робота частин тіла, робота з центром і периферією, ярусність, робота над відчуттям об'єму всередині тіла і тіла в просторі, що веде до зміни якості руху.

Вправи виконуються лежачи та сидячи на підлозі, оскільки це відкриває можливість якісно відпрацювати:

- тему дихання;
- звільнення суглобів та м'язів від зайвої напруги;
- розблокування затисків у тілі;
- сприйняття цілісності власного тіла та усвідомлення якості руху;
- використання різних частин тіла як опори;
- можливість «віддавати» вагу тіла «в підлогу» та сприймати підлогу як партнера;
- зрозуміти, що «підлога штовхає мене рівно настільки, наскільки я штовхаю її» (а поява синців на тілі здобувачів освіти під час опанування техніки – це результат перенапруження м'язів та неможливості відрізнити активну легку вагу від сильного напруження) [15].

У системі хореографічної освіти XXI століття контемпарарі денс (contemporary dance) посідає особливе місце як універсальний інструмент

¹⁵ Мова Л. Формування та розвиток хореографічного мислення фахівця (contemporary dance) в процесі неперервної освіти. Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; упор. Л. Л. Макаренко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск CLV (155). 220 с. (Серія педагогічні науки).

творчого самовираження, що синтезує різні танцювальні техніки, пластичні стилі й світоглядні концепції, а також формує мислення, що в свою чергу створює сприятливі умови для формування й іншомовної комунікативної компетентності, як однієї з вагомих компетентностей сучасного фахівця.

На сучасному етапі підготовка хореографів у «мистецьких вишах» вимагає не лише опанування класичної та народно-сценічної бази, а й оволодіння сучасними формами руху, здатними відображати тенденції часу.

Розглянемо сучасний танець (*contemporary dance* = *пост-пост-модерн* = *новий танець*) у системі хореографічної освіти як напрям, що значно впливає на стан розвитку творчих можливостей особистості та може виступати, серед іншого, важливою передумовою активації процесу формування творчого потенціалу здобувачів-хореографів у системі сучасної мистецької освіти.

Зміст і організація занять з нового танцю (*contemporary dance*) спирається на ідеї теорії синергетики (Герман Хакен) та теорії Потону (Міхай Чіксентміхай), комплекс традиційних та інноваційних технологій; авторський метод, що інтегрує основи Лабан-аналізу (LMA), Основи Бартенієфф (BF) техніки ідеокінезу Мейбла Тодда (США), імпровізації, методу шансових операцій та композиції як конструкції («метод випадкових дій») Джона Кейджа (США), «випадковий метод» Мерса Каннінгема за принципами алеаторики, технології імпровізації Вільяма Форсайта, метод 3q-системи Істока Ковача (Iztok Kovac (Словенія), «моторні поля» Девіда Боаделлі (Італія), методу Єжи Гротовського – Мистецтво Ритуалу (Польща), методичних прийомів (концептуалізації емоційного зв'язку з людинотворчою сутністю хореографії, актуалізації полікваліфікаційних компетенцій, комунікативних субкомпетентностей)¹⁶.

Якщо дуже стисло визначити сутність і філософію *contemporary dance*, зазвичай зазначають, що цей вид танцювального мистецтва сформувався у середині ХХ століття як синтез модерну, постмодерну та імпровізаційних технік. На нашу думку важливо додати, що передумовою також стали і політичні події середини минулого століття, такі як війна у В'єтнамі, та протести митців, що обрали відійти від традиційного класичного танцю у своїй творчості. Філософія *contemporary dance* базується на усвідомленні тіла як мислячого інструмента, що реагує на простір, час, музику й внутрішній стан виконавця, а його характерні риси:

- природність і свобода руху;
- увага до дихання, ваги тіла, балансу та гравітації;

¹⁶ Мова Л. В. Теоретико-методичні засади формування творчого потенціалу хореографів у системі неперервної освіти. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 46 с.

- імпровізація як основа самопізнання, розвитку та творення;
- відмова від усталених канонів і сюжетності;
- поєднання тілесного, емоційного і концептуального рівнів танцю.

Головна мета викладання дисципліни – формування особистості, здатної не лише до виконавської діяльності, але і до аналітики руху та різних точок зору на процес творчості.

Основні завдання

- розвиток тілесної свідомості (body awareness) і уваги до дихання, балансу, енергії;
- опанування основ сучасних технік (Release Technique, Limon Technique, Flying Low, Contact Improvisation тощо);
- формування творчої свободи через імпровізацію;
- розуміння взаємозв'язку між тілом, емоцією і простором;
- розвиток навичок композиційної роботи та хореографічного мислення;

Якщо ми говоримо про *методичні особливості викладання контемпорарі денс*, ми фокусуємо увагу на наступних складових: *по-перше*, це орієнтація на індивідуальність здобувача вищої освіти, – викладач виступає ментором/фасилітатором навчального (але в одночас творчого процесу), який допомагає здобувачеві усвідомити звичні власні патерни та можливості свого тіла, розширити руховий потенціал, усвідомлюючи якості руху, та сформуванати/проявити особистий стиль руху; *по-друге*, оскільки викладання контемпорарі денс відходить від жорстких стандартів класичного уроку, заняття можуть починатись як стоячи, сидячи або лежачи, мати структурований, імпровізаційний або комбінований характер.

Імпровізація – одна з важливих складових навчального процесу. Цей педагогічний інструмент передбачає розуміння, що є структурована та не структурована імпровізація, і що є певні рівні глибини опанування даного варіанту знань і практики.

Загалом здобувачі вищої освіти досліджують:

- стани напруження і розслаблення, рух і танець під час зв'язного дихання та його різних фаз;
- рух у взаємодії з простором і партнером;
- працюють з фокусом уваги, відчуттям ваги;
- спостерігаючи один за одним під час роботи в парах або підгрупах, набувають досвід бачити і відчувати іншого і себе.

Більш структурована імпровізація може бути на базі LMA (Лабан аналізу) та BF (основ Бартенієфф), а також важливою є робота з метафоричним матеріалом. Імпровізаційні вправи розвивають як особистісні якості, такі як довіру до себе, впевненість, поглиблюють

розуміння себе, так і формують професійні якості такі як взаємодія з іншими, можливість чути і бачити інших, не втрачаючи зв'язок із собою, та здатність до спонтанного створення танцю, спираючись на певні структурні елементи, що є важливим для майбутньої постановочної діяльності.

Для сучасного процесу опанування технікою виконання та методикою викладання танцю контемпорарі характерним є інтеграція тілесних практик в структуру заняття. А саме, елементи йоги, Tai Chi тай-чі, Somatic, Feldenkrais, Alexander Technique; контактної імпровізації (заснованої Стівом Пакстоном); елементи танцювально-рухової терапії. Це дозволяє поєднувати технічну точність із тілесною свободою й емоційною глибиною.

3. Танець і тиша

В науково-методичній літературі майже не розглядають таку особливість при викладанні техніки контемпорарі денс (на початку опанування та перманентному поверненні до цього) як робота без музичного супроводу. Важливою особливістю сучасного танцю є саме танець в тиші. І ми не погоджуємось, коли є висловлювання колег, що без музики – це не танець. Якщо для того, щоб стався танець потрібна музика, то що первинно? І чи не мало б бути важливим чути для початку власні ритми та час? Вважаємо, що танець є самодостатнім видом мистецтв.

Для того, щоб почати створювати свій власний танець, є сенс відчувати внутрішній імпульс і хоча б якийсь час знаходитись в тиші і рухатись саме в тиші. Як показує наш досвід викладання, без музичного супроводу або хоча б якоїсь фонові музики здобувачам освіти рухатись, почати діяти досить складно. Спробуємо проаналізувати чому.

Оскільки сучасний здобувач-хореограф має суттєве інформаційно-психологічне навантаження, то серед іншого суттєвою характеристикою стає так званий внутрішній «фоновий шум» розуму. Це стається, коли свідомість не стабільна. Але це вимога процесу навчання, тобто, весь час мати думки про образ себе, про відбиття цього образу в дзеркалах, порівняння та намагання стати найкращою версією себе у технічному виконанні тощо.

Музика ж є тим видом мистецтва, який розвиває, надихає та терапевтує, а з іншого боку, сьогодні може відноситися до так званого зовнішнього приглушувача, що дозволяє не чути внутрішній шум і створює відчуття «заповненості». Це нормально, це звичні захисні механізми психіки.

Більшості здобувачів вищої освіти складно переносити тишу, паузи, так звану пустоту та відсутність стимулу. Складається враження, що

або «мене немає», або виникає запитання «так а що я маю робити»? Як танцювати без музики? А чому музика має бути завжди ведучою?

Чому музика власного тіла не має бути першоджерелом руху і танцю?

Власні думки, почуття, відчуття, страхи, різні образи Я... Для більшості це складно і не виносити, особливо на початку роботи.

Відволікатись як завгодно від себе самого-самої та практикувати все що завгодно, окрім «практикувати себе», себе в русі і танці.

Тиша завжди підсилює ясність.

Коли з'являється присутність необхідність фону зникає. Тому сучасні постановки використовують живий звук «співаючих» чаш, бубнів, дрімб, мун харп та багатьох інших автентичних музичних інструментів.

Одним із ключових нововведень у творчості Каннінгема і Кейджа стала відмова від традиційної залежності танцю від музики. У класичній і хореографії модерну рух зазвичай підпорядковувався музичному ритму та мелодії. Каннінгем і Кейдж запровадили інший підхід – танець і музика створювалися окремо й поєднувалися лише під час виступу.

Таким чином, рух і звук співіснували як паралельні, але автономні мистецькі явища, що відкривало простір для імпровізації як виконавця, так і глядача, який самостійно вибудовував зв'язки між ними.

Імпровізація у викладанні дисципліни «Мистецтво балетмейстера» є не лише методом творчого розвитку, але й основою сучасного балетмейстерського мислення.

Імпровізація формує здатність мислити тілом, знаходити нові способи вираження, працювати в умовах невизначеності, що є характерною рисою хореографії ХХІ століття, та пропонує бачити мистецтво як відкриту систему

Як діяти, якщо не бачу себе у дзеркалі? Це ще один серйозний момент у підготовці танцівників.

Рух і дозвів собі танцювати із заплещеними очима. Коли така важлива точка контролю як зір перестає бути активною, активуються інші тілесні можливості. З'являється більше довіри до себе.

Ми завжди починаємо з дихання.

Потім знайомимось із особливостями власної кінесфери.

Потім розглядаємо взаємозв'язки тіла за LMA та BF тощо.

Рудольф Лабан і його послідовниця Ірмгард Бартенієфф стали тими постатями, завдяки яким сучасний танець (modern і contemporary dance) набув наукового, тілесно-свідомого та аналітичного підґрунтя. Але на наш погляд важливим буде згадати ще одне ім'я, і це Бланш Еван.

Але попередньо пригадати всесвітньо відомого Вацлава Ніжинського, який вибудував міст між емоційним ренесансом танцю Айседори Дункан

та інтелектуальною зрілістю сучасного танцю. А саме, використовував рух (а не пантоміму) не лише для вираження загальних емоцій, як це робила Дункан, а й підпорядкував його вираженню чітко окресленої ідеї. Крім того, він повністю поєднав дунканівське розуміння «чистого руху» з балетними елементами театрального танцю. Цей своєрідний синтез підхопив і через п'ятнадцять років натхненно втілив у своєму балеті «Зелений стіл» Курт Йоосс¹⁷.

Саме цей поворот – від емоційної спонтанності до усвідомленої структурованості руху – підготував ґрунт для подальших пошуків у сучасному танці. Після вимушеного припинення творчої діяльності Ніжинського у 1918 році естафету розвитку підхоплюють нові постаті, зокрема Марі Вігман, у творчості якої відбувається новий рівень інтеграції та осмислення танцю як самодостатньої художньої форми.

Потім Ханья Гольм стає директоркою Нью-Йоркської школи М. Вігман, де Луїза Кльоппер є асоційованою викладачкою і проводить заняття на Інтенсивному курсі влітку 1934 року, куди потрапляє Бланш Еван, яка розпочала кар'єру як танцівниця та хореографка.

Той досвід, який вона отримала під час роботи літньої школи, Бланш нотувала, і це особливо цінно для нас сьогодні. «Я така збуджена – така переповнена радістю. Я впевнена, що знайшла місце, де можу звільнитися. Я танцюватиму, танцюватиму, танцюватиму – усе, що захочу, як захочу. Я позбудуся скутості. Це лише мій перший день у школі, але я вже це знаю. Уся справа в атмосфері. Коли ти входиш до класу, всі усміхаються, і заняття починається з вибуху енергії! Ти відчуваєш близькість до викладача й до всіх інших студентів» [17].

Також, Бланш писала, що «...Ханья не втрачає жодного моменту нагадати нам, що для того, аби бути танцівником, ми маємо переосмислити себе ментально й духовно, так само як і фізично. Це завжди шокує тих студентів, які вважають танець лише кінетикою руху. Адже який сенс тренувати тіло, щоб воно стало беззмістовним автоматом рухів?»

Ще одна з важливих на наш погляд цитат від Бланш «Здебільшого я й досі надзвичайно щаслива у Школі Вігман. Які неймовірні двері переді мною відчиняються! Це так дивно. Хто їх відчинив? Я сама імпровізувала, я переживала досвід, але все це відбувалося під тонким тиском, закладеним у сам метод. Саме це я вважаю таким чудовим у цій школі. Я не зовсім розумію, як це відбувається, але відчуваю, що зростаю у своєму відчутті екстазу танцю через розширення власного «я»».

¹⁷ Blanche Evan Dance Foundation. Collected Works by and about Blanche Evan. New York, 1991. 213 p.

І що є особливо цікавим, вже майже 100 років тому танцівники в Школі Вігман працювали з темою «тиша». Як зазначала Бланш, деякі дівчата інтерпретували цю тему суб'єктивно – як тишу всередині себе, тему спокою; а інші – об'єктивно, намагаючись зробити все навколо тихим.

Також, працювали з темою ходіння в просторі, коли поступово все заняття перетворювалося на дослідження взаємозв'язку між тілом і простором.

Бланш писала, що із заплученими очима всі блукали по залі. «Тиша почала порушуватися, рівновага стала нестійкою, і нам довелося визнати, що із заплученими очима тіло охоплює жажливий страх простору. Це було справжнє випробування тієї тиші, яку відчував танцівник, випробування ментальної впевненості та здатності тіла володіти простором – і ми не змогли його пройти. Ми не були справжніми господарями простору – ми, танцівники!» На думку Еван, заняття набуло зовсім іншого напрямку, ніж на його початку, оскільки почали з імпровізації на тему і, самі того не помітивши, занурилися у дослідження взаємин тіла й простору.

У Бланш метод Вігман (його гнучкість) викликав захоплення і надихав. «У ньому постійно присутня адаптивність. Ми знову рухалися із заплученими очима – вже не повільно, а швидко і в усіх напрямках. Це було найсуворіше випробування з усіх. Поступово моя впевненість зростала. Я почала рухатися простором без стримування – це стало реальністю.

Уперше я усвідомила, яким темним і невловимим порожнім простір є насправді – який величезний тягар він покладає на танцівника! Танцівник мусить формувати цей простір. Якщо її рух не наповнений упевненістю, якщо він не проєктується за межі самої виконавиці, простір залишається тим жажливим проваллям, яким він був, коли ми стояли з заплученими очима, налякані рухатися... Тепер я розумію, як сліпі люди можуть танцювати – і танцювати вільно. Я ніколи більше не забуду, що таке простір для танцівника – і ніколи більше не буду його боятися чи не усвідомлювати. Дякую Луїзі за те, що вона провела мене через цей дивовижний досвід» [17].

Отже, Бланш Еван менш відома у широкій хореографічній історії, але у спільноті творчого танцю та терапії її роботу цінують та поважають. Згодом вона зосередилася на танці як терапії, особливо для дорослих у міському середовищі та розробила власний підхід до танцювальної/рухової терапії (TPT\DMT), який наголошував на творчому танці, виразних рухах, імпровізації та терапевтичному застосуванні танцю. Але на ранньому етапі викладання вона працювала з дітьми у напрямку творчого танцю (близько 1940–1950х років), перш ніж більше зосередитися на терапії.

Механізми, що визначають динаміку і спрямованість формування здобувачів-хореографів, обґрунтовуються через рефлексію, саморегуляцію та взаємодію.

Рефлексія виступає як цілеспрямований і усвідомлюваний спосіб взаємодії особистості здобувача освіти з власним суб'єктивним досвідом, з переосмисленням якого відбувається і саморегульоване формування творчого потенціалу хореографів. Вирішуючи навчально-творчі завдання і здійснюючи рефлексивну контрольну-самооцінювальну, креативно-перетворювальну діяльність, здобувач освіти стає менш залежним від впливу зовнішніх факторів і обставин; формує адекватну самооцінку, мобілізує індивідуальний ресурс, аспекти діяльності й спілкування.

Саморегуляція відображає взаємодію внутрішніх умов і забезпечує активізацію, контроль, оцінювання і корекцію діяльності, залучення індивідуальних ресурсів особистості, забезпечує відповідність динаміки емоційної реактивності здобувачів освіти, виступає важливою умовою ефективності рухових дій, сценічної поведінки, самопочуття, хореографічної творчості, швидкого відновлення сил, звільнення від стереотипів мислення і подолання психологічних бар'єрів¹⁸.

Також, на нашу думку, для формування хореографічного мислення майбутнього фахівця важливим є самоусвідомлення, що з'являється безпосередньо завдяки практиці-дослідженню руху і танцю саме на заняттях з техніки сучасного танцю. За нашими даними дають можливість активувати процеси самовдосконалення, особистісного розвитку та творчого прояву напрацювання навички «Я-висловлювання» та наступні роздуми і дії:

- яким може бути «танець мого імені» та самопрезентація через рух і танець;
- чи відчуваю я свій центр, «заземлення», дихання і «взаємозв'язки» у власному тілі;
- під час руху у просторі чи можу я собі дозволити рух із заплученими очима, та як це для мене, наскільки комфортно;
- коли я даю собі можливість бути/діяти/рухатись/танцювати із заплученими очима у просторі, де є інші, як я сприймаю випадкові контакти, що трапляються, як «зіткнення» чи як «зустрічі»;
- що для мене означають фрази (які змісти на сьогодні) «чесно щодо себе», «рух від внутрішньої необхідності», «чіткість і ясність

¹⁸ Макаренко Л. Л., Мова Л. В. Інноваційні технології як засіб формування творчої особистості хореографа у процесі професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. Вип. 77. С. 138–142. URL: <https://enpuir.edu.ua/bitstreams/ff63ddab-234e-48b1-a4f1-2b5790f4ce08/download>

намірів», «рух від внутрішнього імпульсу», «довіра до себе», «баланс між внутрішнім та зовнішнім»;

- які дієслова мені подобаються, які – ні (або не дуже), які прислівники можуть характеризувати ці дієслова та який рух/танець може бути створено спираючись на ці словосполучення, і як це «про мене»;

- очікування, які наповнюють моє життя (змісти очікувань до себе, до інших, до Всесвіту); чи здатна я прийняти будь-який результат, реально прийняти, не засуджуючи, а дозволяючи бути;

- чи дозволяю я собі дихати, відчува– дивитись і бачити – це суттєво різні за значенням дієслова, як це проявляється на рівні власного тіла;

- чи можу я собі дозволити не виправдати очікування інших, якщо це суперечить моему внутрішньому стану;

- як я починаю діяти/імпровізувати/танцювати, чи даю собі час почати, діяти, завершити;

- чи даю я собі час на те, щоб діяти якісно, без внутрішньої метушні.

- грати за правилами чи створювати свою гру; як бути в структурі і приймати її особливості, та залишатися вільним в рамках запропонованої

- структури;

- у будь-яких партнерських відносинах чи чую я себе, чи чую партнера та ін.¹⁹

Ми пропонуємо використовувати ці теми для роздумів та пошуку/створенню руху/танцю, як можливість вивільнення, самовираження, саморозкриття, пошуку, усвідомленості, розвитку рефлексії на заняттях.

ВИСНОВКИ

Отже, наш досвід дозволяє говорити про доцільність навчання техніці Contemporary Dance з першого курсу і формувати хореографічне мислення сучасного фахівця вже з перших днів перебування здобувачів у закладі вищої освіти.

Опануванню сучасними танцювальними техніками (*contemporary dance*) сприяє дослідження анатомії та біомеханіки людини, включення елементів емпіричної анатомії та біомеханічного руху в структуру занять з техніки сучасного танцю. Це необхідно насамперед для зняття зайвого напруження у м'язах та суглобах. Також, важливим є розуміння архітектури і принципів роботи скелету, м'язів та фасцій тіла.

Важливим у підготовці здобувачів є формування розуміння та можливості розпізнавати ступінь власного звичного м'язового тону,су,

¹⁹ Бігус О. О., Маншилін О. О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Герц І. І., Донченко Н. П., Батєєва Н. П. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2016. 264 с.

відрізнати вагу від напруги, тобто з'являється можливість усвідомити кінестетичний зворотній зв'язок, з'являється час, щоб зменшити ступень напруги у м'язах, що існує як звичний патерн, виявити нові якості руху.

Отже, все вище зазначене, дозволяє нам підсумувати наступне: увага до власного дихання та різноманітні практики (спрямовані на розвиток самоусвідомлення), є важливою складовою в роботі зі здобувачами освіти мистецьких дисциплін, що сприяє дослідженню стратегій та прояву неусвідомлених особистісних звичних рухових патернів, поверненню уваги до себе для подальшого якісного прояву себе (назовні), довіри до себе та власних виборів, відчуття інших, та дозволяють віднайти внутрішні ресурси та нові можливості творчого прояву. Тож, творчість передбачає готовність змінюватися, усвідомлювати свою здатність перетворювати власний світ, завдяки новому способу мислення. Але важливо пам'ятати, що зміни завжди потребують часу, а формування нового способу мислення передбачає в першу чергу уповільнення та вимагає певних зусиль для фокусу уваги там, де не звично.

Також, дуже важливим є те, що викладач танцю в стилі contemporary dance має бути не лише технічним наставником, а й фасилітатором з розвитку тілесної свідомості, дослідником і людиною, яка надихає та допомагає здобувачам-хореографам знаходити зв'язок між тілом і мисленням; усвідомлювати рух як засіб комунікації та мати не аби який власний досвід в імпровізації. Також, має бути відкритим до експериментів і підтримувати креативну атмосферу під час заняття.

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена дослідженню психолого-педагогічних особливостей опанування техніки виконання та методики викладання Contemporary Dance в процесі підготовки здобувачів-хореографів бакалаврського рівня вищої освіти України. Філософія contemporary dance базується на усвідомленні тіла як мислячого інструмента, що реагує на простір, час, музику й внутрішній стан виконавця. Акцентовано увагу на доцільність введення навчання техніці Contemporary Dance з першого курсу і формування хореографічного мислення сучасного фахівця вже з перших днів перебування здобувачів у закладі вищої освіти. Розглянуто сучасний танець (*contemporary dance = пост-пост-модерн = новий танець*) у системі хореографічної освіти як напрям, що значно впливає на стан розвитку творчих можливостей особистості та може виступати важливою передумовою активації процесу формування творчого потенціалу здобувачів-хореографів у системі сучасної мистецької освіти. Підсумовано наступне: увага до власного дихання та різноманітні практики (спрямовані

на розвиток самоусвідомлення), є важливою складовою в роботі зі здобувачами освіти мистецьких дисциплін, що сприяє дослідженню стратегій та прояву неусвідомлених особистісних звичних рухових паттернів, поверненню уваги до себе для подальшого якісного прояву себе (назовні), довіри до себе та власних виборів, відчуття інших, дозволяють віднайти внутрішні ресурси та нові можливості творчого прояву. Тож, творчість передбачає готовність змінюватися, усвідомлювати свою здатність перетворювати власний світ, завдяки новому способу мислення.

Література

1. Мартинів О. Психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій у підготовці хореографів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. № 55. С. 55–. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/81_2024/part_2/81-2_2024.pdf#page=55
2. Леон Т. Г. Синергетичні аспекти біомеханіки у фаховій хореографічній освіті: гармонія між анатомо-фізичним рухом та тілесним відображенням. *АРТ-платФОРМА*. 2024. Т. 10, № 2. С. 315–328. URL: <http://art-platforma.kmaecm.edu.ua/index.php/art1/article/download/243/183>
3. Овчаренко Н. Особливості професійної рефлексії в хореографічній діяльності: тілесно-руховий аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. № 284. С. 284–. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/90_2025/part_2/90-2_2025.pdf#page=284
4. Максимюк А. В. Особливості професійної підготовки хореографів у Латвії: огляд хореографічно-педагогічних досліджень. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2023. № 60. С. 102–112. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/sciencemeans/article/view/13532/4354>
5. Терзі А. А. Інноваційні форми і методи формування композиційної компетентності майбутніх викладачів хореографії на основі сучасного танцю. *Південноукраїнські мистецькі студії*. 2024. № 2. С. 71–76. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/20574/1/Terzi.pdf>
6. Копієвський О. Д., Купрій О. Т. Інтерпретація основних рухів центрального регіону України за допомогою технічних принципів contemporary dance. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Т. 1, № 90. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/55192/1/16.pdf>
7. Lukyanenko K. Сучасний танець у балетмейстерському мистецтві України. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2023. № 2. С. 117–121. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47096/1/K_Lukianenko_STBMU.pdf
8. Замлинний В. С., Козачук О. Д., Кутузов М. Ю. Міждисциплінарний підхід до викладання фахових хореографічних дисциплін: синергетика

народного, класичного та бального танцю. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5 (145). URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/29810/1/25252.pdf>

9. Tkachenko I. Teaching choreography in higher education institutions of Ukraine: innovative aspects. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. № 291. С. 291–. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/84_2025/part_3/84-3_2025.pdf#page=291

10. Федотова Н. В. Танець контемпорарі в сучасній культурі України. Дисертація. URL: https://knukim.edu.ua/wp-content/uploads/diser/fedotova/fedotova_diser.pdf

11. Фрейре Пауло. Педагогіка свободи: етика, демократія і громадянська мужність / пер. з англ. О. Дем'янчук. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2004. 122 с.

12. Kirylo James D. The Man from Recife. New York; Washington; Bern; Frankfurt; Berlin; Brussels; Vienna; Oxford: Peter Lang Publishing, 2011. 359 p.

13. Турчин І.М. Освітня діяльність та педагогічні погляди Пауло Фрейре. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.01 – Загальна педагогіка та історія педагогіки. – – Львівський національний університет імені Івана Франка, Міністерство освіти і науки України. Львів, 2018. 308 с.

14. В.В. Карпенко Психологія мислення: феноменологія, процес і детермінанти. Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. №1. С. 32-42.

15. Мова Л. Формування та розвиток хореографічного мислення фахівця (contemporary dance) в процесі неперервної освіти. Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; упор. Л. Л. Макаренко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск CLV (155). 220 с. (Серія педагогічні науки).

16. Мова Л. В. Теоретико-методичні засади формування творчого потенціалу хореографів у системі неперервної освіти. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 46 с.

17. Blanche Evan Dance Foundation. Collected Works by and about Blanche Evan. New York, 1991. 213 p

18. Макаренко Л. Л., Мова Л. В. Інноваційні технології як засіб формування творчої особистості хореографа у процесі професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та*

перспективи. 2020. Вип. 77. С. 138–142. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/bitstreams/ff63ddab-234e-48b1-a4f1-2b5790f4ce08/download>

19. Бігус О. О., Маншилін О. О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Герц І. І., Донченко Н. П., Батєєва Н. П. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2016. 264 с.

Information about the author:

Mova Liudmyla Viktorivna

Doctor of Pedagogical Sciences, PhD in Psychology, Professor,
Professor at the Department of Choreography
Kyiv Municipal Academy of Circus and Performing Arts
88, Zhylianska str., Kyiv, 01032, Ukraine