

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Кафедра вокально-хорового, хореографічного та образотворчого  
мистецтва

«До захисту допускаю»  
Завідувач кафедри вокально-хорового,  
хореографічного та образотворчого  
мистецтва, професор  
\_\_\_\_\_ Ірина БЕРМЕС  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

## **Використання сучасних танцювальних технік для розвитку творчої індивідуальності особистості**

**Спеціальність 024 Хореографія**  
**Освітня програма «Хореографія»**

Магістерська робота  
на здобуття кваліфікації – магістр хореографії

**Автор роботи Врубляк Віталій Романович \_\_\_\_\_**

**Науковий керівник кандидат мистецтвознавства,  
доцент Фриз Петро Іванович \_\_\_\_\_**

Дрогобич , 2025



## АНОТАЦІЯ

*Використання сучасних танцювальних технік для розвитку творчої індивідуальності особистості*

У кваліфікаційному дослідженні розглянуто наукові підходи до розуміння творчої індивідуальності; здійснено аналіз сучасних танцювальних технік як мистецько-педагогічного феномену. Визначити педагогічні умови ефективного застосування сучасного танцю в освітньому процесі; розроблено методичні рекомендації щодо розвитку творчої індивідуальності засобами сучасних танцювальних технік.

Дослідження уточнює й систематизує понятійно-категоріальний апарат, що стосується творчого розвитку особистості, сучасних танцювальних технік, тілесної усвідомленості, імпровізації та хореографічної креативності; розкриває сучасні танцювальні техніки як особливий педагогічний феномен, що поєднує художню, комунікативну, психофізичну та особистісно-розвивальну складові.

## ANNOTATION

*The use of modern dance techniques for the development of creative individuality of a person*

The qualifying study examines scientific approaches to understanding creative individuality and analyzes contemporary dance techniques as an artistic and pedagogical phenomenon. It identifies the pedagogical conditions for the effective use of contemporary dance in the educational process and develops methodological recommendations for the development of creative individuality through contemporary dance techniques.

The study clarifies and systematizes the conceptual and categorical apparatus related to the creative development of the individual, modern dance techniques, body awareness, improvisation, and choreographic creativity. reveals contemporary dance techniques as a special pedagogical phenomenon that combines artistic, communicative, psychophysical, and personal development components.

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Теоретичні засади використання танцювальних технік у розвитку творчої індивідуальності особистості	
1.1. Особливості розвитку індивідуальності особистості в мистецькій діяльності .....	10
1.2. Сучасні танцювальні техніки як мистецький та педагогічний феномен .....	14
Розділ 2. Методичні засади розвитку творчої індивідуальності особистості засобами сучасних танцювальних технік	
2.1. Педагогічні умови розвитку творчої індивідуальності особистості у процесі навчання сучасного танцю .....	25
2.2. Принципи та методи формування творчої індивідуальності особистості засобами сучасних танцювальних технік .....	28
Розділ 3. Аналіз постановки танцю «Румба»	
3.1. Загальна характеристика постановки .....	35
3.2. Опис фігур і комбінацій танцю .....	36
Висновки .....	41
Список використаних джерел .....	44

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку мистецької освіти в Україні характеризується посиленою увагою до формування творчої, самостійної, здатної до інновацій особистості. В умовах динамічних суспільних змін та розширення культурних практик зростає роль мистецьких дисциплін, зокрема хореографічного мистецтва, яке має потужний потенціал впливу на емоційно-ціннісну сферу, образне мислення та творчу самореалізацію людини. Сучасні танцювальні техніки — contemporary dance, модерн, джаз-модерн, street-стиль, імпровізація — відкривають широкі можливості для розвитку індивідуального пластичного мовлення, формування авторського стилю та активізації внутрішнього творчого ресурсу. У глобалізованому світі, де мистецькі тенденції активно взаємодіють і змішуються, танець уже давно перестав бути лише формою естетичного вираження — він став засобом комунікації, самопізнання та особистісного розвитку. Тому питання оновлення педагогічних підходів у хореографічній освіті та інтеграції сучасних танцювальних технік у навчальний процес набуває особливої актуальності.

**Актуальність дослідження** зумовлена необхідністю модернізації підходів до хореографічної освіти, орієнтацією педагогічного процесу на розкриття творчої індивідуальності учня чи студента, а також підвищенням значущості сучасного танцю як педагогічного та художнього феномену. У практиці викладання хореографії традиційно переважає репродуктивна модель, що передбачає точне копіювання рухів, відтворення заданих технічних форм та обмежує можливості для самовираження і творчих пошуків. Такий підхід, хоч і має свої методичні переваги, не завжди сприяє становленню самобутнього танцівника, здатного до інтерпретації, імпровізації та творчого мислення.

У практиці викладання хореографії часто переважає репродуктивний підхід, що обмежує можливості для самовираження. Натомість сучасні танцювальні техніки пропонують інший — дослідницький та експресивний

шлях, що передбачає роботу з природністю руху, тілесною свідомістю, емоційним переживанням, індивідуальними руховими стратегіями. Contemporary dance, improvisation, modern, release technique, contact improvisation та інші напрями формують середовище вільного творчого пошуку, де кожен може виявити власний пластичний голос. Саме вони відкривають можливості для формування унікального стилю, розвитку внутрішньої мотивації, креативності та здатності до інтерпретації — якостей, що є визначальними у сучасній художній освіті.

Водночас у педагогічній науці все ще недостатньо розроблені теоретичні засади використання сучасних танцювальних технік як інструменту розвитку творчої індивідуальності. Існує потреба у систематизації методичних підходів, визначенні педагогічних умов, аналізі найефективніших практик роботи з тілесністю та імпрровізацією, що сприяють формуванню творчого потенціалу. Тому дане дослідження має на меті комплексно осмислити можливості сучасних танцювальних технік у формуванні творчої індивідуальності особистості, виявити їхні педагогічні ресурси, окреслити умови та методи їх ефективного застосування в освітньому процесі.

**Об'єкт дослідження** — процес розвитку творчої індивідуальності особистості.

**Предмет дослідження** — сучасні танцювальні техніки як засіб формування й розвитку творчої індивідуальності.

Концепція дослідження ґрунтується на розумінні сучасного танцю як відкритої художньої системи, що поєднує рух, емоцію, музику, образ та імпрровізацію. Вона передбачає перехід від традиційно-репродуктивної моделі хореографічного навчання до особистісно орієнтованої, що забезпечує розвиток творчої індивідуальності кожного учасника.

Основним стратегічним положенням концепції є твердження, що сучасні танцювальні техніки сприяють формуванню у людини здатності до самовираження, творчої ініціативи, авторського мислення та тілесної

усвідомленості. Розвиток творчої індивідуальності розглядається як синтез когнітивних, емоційних, образних і психофізичних характеристик особистості. Концепція дослідження включає такі положення:

1. Творчість як внутрішній чинник танцювальної діяльності.

Сучасний танець створює умови для виявлення унікального рухового стилю, інтерпретації музичного матеріалу, формування особистісно значущих образів.

2. Імпровізація як ключовий механізм формування індивідуальності.

Техніки контактної, вільної та структурованої імпровізації стимулюють спонтанність, креативність і здатність до прийняття рішень у процесі руху.

3. Інтеграція тілесного, емоційного та інтелектуального досвіду.

Сучасні танцювальні практики активізують тілесно-кінестетичне мислення, розвивають емоційно-чуттєву сферу, сприяють усвідомленню власного тіла як інструмента творчої виразності.

4. Педагогічна підтримка як умова розкриття творчого потенціалу.

Ефективність застосування сучасних технік залежить від здатності педагога створити атмосферу свободи, довіри і пошуку, а також від використання методів індивідуалізації та творчих завдань.

5. Синергетичний та компетентнісний підходи.

Хореографічний процес розглядається як система, у якій взаємодіють особистість, рух, простір, група та образотворчі елементи, що формують комплекс творчих компетентностей.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та практичне визначення педагогічних умов використання сучасних танцювальних технік для розвитку творчої індивідуальності особистості.

Для досягнення мети були поставлені **такі завдання:**

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння творчої індивідуальності.

2. Охарактеризувати сучасні танцювальні техніки як мистецько-педагогічний феномен.

3. Визначити педагогічні умови ефективного застосування сучасного танцю для розвитку творчої індивідуальності особистості.

4. Узагальнити принципи та методи формування творчої індивідуальності особистості засобами сучасних танцювальних технік.

5. Розробити методичні рекомендації щодо розвитку творчої індивідуальності засобами сучасних танцювальних технік.

**Наукова новизна** роботи полягає у визначенні педагогічних умов розвитку творчої індивідуальності засобами сучасних танцювальних технік та в обґрунтуванні ролі імпровізаційних і креативно-діяльнісних методів у хореографічній освіті.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сучасні танцювальні техніки як ефективний засіб розвитку творчої індивідуальності особистості та у розширенні концептуально-методологічного поля педагогіки хореографічного мистецтва. Дослідження уточнює й систематизує понятійно-категоріальний апарат, що стосується творчого розвитку особистості, сучасних танцювальних технік, тілесної усвідомленості, імпровізації та хореографічної креативності; розкриває сучасні танцювальні техніки як особливий педагогічний феномен, що поєднує художню, комунікативну, психофізичну та особистісно-розвивальну складові. У роботі обґрунтовується, що contemporary dance, release technique, імпровізація, contact improvisation та інші напрями формують нову модель хореографічної підготовки, орієнтовану на індивідуальність, самопізнання та творчий пошук.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у роботі педагогів-хореографів, керівників студій сучасного танцю, викладачів мистецьких закладів освіти.

**Апробація і впровадження результатів дослідження.** Основні положення та висновки магістерської роботи викладено у виступах, що виголошувались на наукових семінарах з проблематики написання магістерських робіт кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва (протокол № 10 від 27 листопада 2024 р.; протокол № 3 від 27 травня 2025 р.; протокол № 5 від 29 жовтня 2025 р.); щорічній звітній науковій конференції студентів факультету початкової освіти та мистецтва (1 квітня 2025 р.); відображені у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific Innovation: Theoretical Insights and Practical Impacts» (Фриз П., **Врубляк В. Розвиток творчої індивідуальності особистості у процесі навчання сучасного танцю. Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 4nd International Scientific and Practical Conference «Scientific Innovation: Theoretical Insights and Practical Impacts» (8-10 грудня 2025 р. | Неаполь, Італія)»** (December 8-10, 2025, Napoly, Italy). P.37–40.); попередньому захисті магістерських робіт на засіданні кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва факультету початкової освіти та мистецтва ДДПУ ім. Івана Франка.

**Структура роботи** складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

## **Розділ 1. Теоретичні засади використання танцювальних технік у розвитку творчої індивідуальності особистості**

### **1.1. Особливості розвитку творчої індивідуальності особистостів мистецькій діяльності**

Розвиток індивідуальності в мистецькій діяльності є складним, багатовимірним процесом, що залежить від поєднання особистісних, соціокультурних, педагогічних та технологічних чинників. Саме їхня взаємодія визначає здатність митця до самовираження, творче зростання та формування унікального художнього стилю. У контексті мистецтв, де важливими є не лише техніка, а й внутрішній світ виконавця чи автора, роль цих факторів набуває особливої ваги.

Однією з базових груп чинників є внутрішні, або особистісні, які охоплюють психофізіологічні особливості, мотиваційно-ціннісну сферу, емоційно-образне мислення та індивідуальний стиль діяльності. До психофізіологічних факторів належать природні задатки — тип нервової системи, рівень сенсорної чутливості, музикальність, відчуття ритму, координація, пластичність. Усі вони створюють фундамент, на якому побудовано подальший розвиток творчих здібностей.

Суттєву роль відіграє й мотиваційна сфера: внутрішня потреба у творчості, інтерес до мистецьких практик, бажання експериментувати. Емоційно-образне мислення, інтуїція та творча уява забезпечують здатність митця перетворювати власні переживання на художній образ, генерувати нові ідеї та сміливо комбінувати виразні засоби. Завершує цю групу чинників індивідуальний стиль діяльності, який формується через особистісні уподобання, характерні прийоми, темпоритм і манеру виконання.

Неабиякий вплив на становлення творчої індивідуальності мають соціально-культурні фактори, до яких належать сімейне виховання, культурне середовище та історичний контекст. Підтримка родини, емоційна безпека та заохочення до творчих пошуків створюють сприятливі умови для розвитку.

Культурний простір, у якому зростає особистість, — доступ до театрів, концертних залів, мистецьких шкіл, традицій української культури та сучасних світових тенденцій — розширює горизонт творчого мислення. Історичні та соціальні обставини також впливають на зміст і характер творчості, формуючи ідеали, смисли та тематику мистецьких творів.

Особливе місце серед чинників посідають педагогічні фактори, адже мистецька освіта є ключовим середовищем для розвитку індивідуальності. Взаємодія учня з педагогом визначає рівень підтримки, свободи, мотивації та творчої ініціативи. Атмосфера довіри, повага до унікальних здібностей студента, використання сучасних методик і технологій (імпровізація, проєктна діяльність, міждисциплінарні підходи) сприяють формуванню самостійності та креативності. Не менш важливою є наявність можливостей для творчої реалізації: участь у конкурсах, виступах, фестивалях, виставках, що дає митцю досвід публічної презентації та соціального визнання [7].

У сучасних умовах вагому роль відіграють і технологічні фактори. Використання цифрових технологій, мультимедіа, відеоканалів, інтернет-платформ, VR-інструментів розширює межі творчого експерименту. Митець отримує можливість залучати нові форми виразності, поєднувати традиційні та інноваційні засоби, працювати у глобальному культурному просторі [9, 15].

Таким чином, розвиток індивідуальності в мистецькій діяльності є результатом складної взаємодії внутрішніх природних задатків, соціокультурного середовища, педагогічного впливу та технологічних можливостей. Чим гармонійніше ці фактори поєднані, тим повніше особистість здатна реалізувати свій творчий потенціал, формуючи неповторний художній стиль та власну мистецьку ідентичність.

Таким чином, формування індивідуальності у мистецькій діяльності є результатом взаємодії природних здібностей, внутрішніх творчих потреб, культурного та педагогічного впливів. Чим гармонійніше поєднані ці чинники,

тим повніше розкривається творча особистість як носій унікального стилю, мислення та художньої мови.

Творча індивідуальність особистості є складним психолого-педагогічним утворенням, яке формується у процесі пізнавальної, емоційної та мистецької діяльності. Структура творчої індивідуальності особистості охоплює низку взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують цілісність творчого розвитку, визначають стиль мислення, пластичну чи художню мову митця та його здатність до оригінального самовираження. Узагальнивши наукові дослідження, виокремимо ключові структурні складники, які виокремлюються в науково-мистецькій літературі [4; 8; 16; 18; 25]:

Першим базовим елементом є мотиваційно-ціннісний компонент, який формує внутрішню позицію митця щодо творчості. До нього належать: потреба у самовираженні, прагнення до новизни, інтерес до художньої діяльності, здатність знаходити особистісні смисли у мистецьких завданнях. Мотиваційно-ціннісна сфера визначає ступінь залученості та глибину творчого пошуку, впливає на витривалість, наполегливість і готовність експериментувати.

Другий важливий елемент — когнітивний компонент, який охоплює систему знань, уявлень і понять, необхідних для творчої діяльності. Він включає: художньо-естетичні уявлення, знання технік, стилів і засобів виразності, уміння аналізувати мистецькі твори. Когнітивна складова забезпечує інтелектуальне підґрунтя творчості, дозволяє усвідомлено формувати власний художній стиль і критично оцінювати результати діяльності.

Емоційно-образний компонент відповідає за здатність особистості створювати нові художні образи, трансформуючи внутрішні переживання у мистецькі форми, здатність особистості використовувати інтуїцію та асоціативне мислення. Саме цей компонент визначає емоційну насиченість і

неповторність творчого продукту, впливає на унікальність інтерпретацій, здатність митця до чутливого сприйняття світу й емоційної реактивності.

Наступним є операційно-діяльнісний компонент, який охоплює систему практичних умінь і навичок, що забезпечують реалізацію творчих задумів. Він включає: технічну майстерність, володіння тілесними або художніми засобами (залежно від виду мистецтва), здатність до імпровізації, композиційне мислення, уміння адаптувати засоби виразності до поставлених завдань. У хореографічному мистецтві це проявляється у поєднанні техніки руху, пластичності, моторної свободи й уміння створювати власні рухові конструкції.

Завершальний елемент структури творчої індивідуальності особистості — рефлексивно-оціночний компонент, який забезпечує усвідомлення особистістю власного творчого процесу, аналіз результатів діяльності та здатність коригувати власний стиль. Рефлексія дає можливість розвивати самокритичність, оцінювати власний досвід, інтегрувати нові знання й удосконалювати індивідуальну манеру виконання або художнього мислення.

Отже, творча індивідуальність особистості являє собою інтегративне утворення, що складається з мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-образного, операційно-діялісного та рефлексивно-оцінного компонентів. Гармонійний розвиток кожного з них створює умови для формування унікального творчого стилю, самостійності мислення та здатності до новаторства у мистецькій діяльності.

У результаті теоретичного аналізу поняття творчої особистості, факторів її розвитку та структурних компонентів творчої індивідуальності стверджуємо, що становлення творчої особистості у мистецькій діяльності є багатограним і динамічним процесом, який зумовлений взаємодією низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Творча індивідуальність постає як інтегративне утворення, що поєднує природні задатки, особистісні

характеристики, когнітивні ресурси, емоційно-образні механізми та практичні уміння, необхідні для художнього самовираження.

Аналіз факторів розвитку засвідчив, що творча індивідуальність формується під впливом психофізіологічних особливостей, мотиваційно-ціннісної сфери, культурного середовища, педагогічного впливу та сучасних технологічних можливостей. Кожна з цих груп чинників відіграє певну роль, однак найбільш ефективним буде їхнє цілісне поєднання в умовах інноваційно орієнтованого мистецького простору.

Визначення структурних компонентів творчої індивідуальності дає змогу представити творчу особистість як систему, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-образний, операційно-діяльнісний і рефлексивно-оціночний компоненти. Злагоджена взаємодія цих компонентів забезпечує гармонійний творчий розвиток особистості, її здатність до новаторства, гнучкого мислення та оригінального художнього бачення.

Отже, творчість у мистецькій діяльності є результатом комплексної взаємодії особистісного потенціалу та соціокультурних умов, а розвиток творчої індивідуальності потребує цілеспрямованої педагогічної підтримки, відкритості до експерименту й створення освітнього середовища, що стимулює самовираження, креативність і професійне зростання.

## **1.2. Сучасні танцювальні техніки як мистецький та педагогічний феномен**

Сучасні танцювальні техніки становлять широке й динамічне поле мистецьких практик, у яких поєднуються традиційні хореографічні знання, інноваційні рухові підходи та міждисциплінарні впливи. Вони сформувалися під впливом соціокультурних змін ХХ–ХХІ століть, прагнення до тілесної свободи, індивідуалізму та експерименту. Класифікація сучасних технік не є фіксованою, однак у науковій і педагогічній літературі найчастіше виокремлюють такі групи [1; 2; 5; 26]:

1. Техніки модерн-танцю. Модерн виник як реакція на академічні обмеження класичного балету. Його основні риси:

- опора на природні рухи тіла,
- робота з диханням, вагою та гравітацією,
- пластична виразність, відмова від формальних канонів,
- емоційність і психологізм руху.

До ключових технік модерну належать: *техніка Марти Грем, метод Дункана, техніка Гамфрі–Вайдмана, техніка Лімона.*

2. Contemporary dance. Contemporary об'єднує елементи модерну, класики, джазу, експериментальних течій і соматичних практик. Основні риси:

- поєднання різних технічних систем,
- увага до тілесної усвідомленості,
- синтез floor work, акробатичних елементів і вільної пластики,
- гнучкість структури та експериментальна природа.

Contemporary сьогодні — домінуючий напрям професійного сценічного танцю, зокрема в Європі та Україні.

3. Джаз-модерн і джазові техніки. Джаз-модерн виник на перетині афроамериканських традицій, джазової музики та європейських модерністичних тенденцій. Основні риси:

- поліцентричність руху,
- різка зміна динаміки,
- ритмічна варіативність,
- акцент на техніці ізоляцій та поліритмії.

У мистецькій педагогіці джаз-модерн розглядають як універсальну техніку, що розвиває координацію, ритмічність і сценічну енергію.

4. Імпровізаційні практики. Імпровізація — це окрема художня система, яка стала фундаментом сучасного танцю. До ключових напрямів належать:

- contact improvisation (робота з партнером, вагою, точками опори),

- release technique (максимальна природність руху, «вивільнення» напруги),
- Gaga (інтуїтивне дослідження руху, створене Охадом Нааріном),
- авторські імпровізаційні методики сучасних хореографів.

Імпровізація формує свободу руху та індивідуальний руховий словник. Імпровізація розглядається в хореографічній педагогіці вітчизняними та зарубіжними науковцями: С. Мінтон, В. Грек, Л. Хоцяновська та А. Рехвіашвілі розглядають цей різновид техніки як основний напрям сучасного хореографічного мистецтва, подають матеріал щодо його походження та розвитку, розкривають її принципи та особливості [6; 23; 24]. У працях сучасних дослідників імпровізація розглядається не лише як засіб урізноманітнення танцювальної лексики чи пошуку нових пластичних рішень, а як цілісна педагогічна технологія, спрямована на розвиток внутрішньої свободи, емоційної виразності та здатності до самостійного художнього мислення. Зокрема, науковці підкреслюють, що імпровізаційна діяльність стимулює формування у танцівника навичок самостереження, тілесної усвідомленості та інтерпретаційної гнучкості, що є ключовими характеристиками творчої особистості [23, 24]. Важливий внесок у розуміння сутності імпровізації зробили дослідники, які аналізують її з позиції психолого-педагогічного підходу. Вони наголошують, що імпровізація активізує когнітивні процеси, пов'язані з уявою, дивергентним мисленням, здатністю до асоціативних зв'язків [25,162]. Також у працях дослідників зазначається, що імпровізаційна практика створює сприятливе середовище для розвитку креативності завдяки поєднанню емоційної експресії та інтелектуальної активності [6, 464].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням імпровізації як засобу формування індивідуального стилю виконавця. На думку багатьох педагогів-хореографів, саме імпровізація дозволяє студентам і молодим танцівникам вийти за межі технічних шаблонів, відкрити власний пластичний

тембр, напрацювати неповторну рухову манеру. Вона сприяє усвідомленню власного тіла як інструмента творчого самовираження та формує здатність до самостійного хореографічного мислення [11, 73].

У сучасних освітніх практиках імпровізація дедалі частіше розглядається як обов'язкова складова професійної підготовки. Зарубіжні програми з *contemporary dance*, *modern dance*, *release technique* та *contact improvisation* включають систематичну роботу з імпровізацією, розглядаючи її як базовий засіб розвитку артистизму, креативності та адаптивності майбутніх виконавців. У науково-методичних матеріалах провідних хореографічних шкіл світу підкреслюється, що саме імпровізація дозволяє танцівнику усвідомити внутрішню мотивацію руху, навчитися працювати з простором, партнером і власною емоційністю [13, 57–58].

Таким чином, огляд наукових джерел свідчить, що імпровізація є одним із центральних компонентів розвитку творчої особистості в хореографічній педагогіці. Її багатовимірність — рухова, емоційна, когнітивна та комунікативна — робить цей метод універсальним та надзвичайно ефективним у контексті сучасної мистецької освіти.

5. *Urban dance / street styles*. Міські танцювальні стилі сформувалися у молодіжних субкультурах і сьогодні активно інтегруються в сучасну хореографію. Серед них:

- *hip-hop*,
- *krump*,
- *poping*,
- *waacking*,
- *locking*,
- *breaking*.
- *house*,

*Urban dance* відзначається енергетичністю, імпровізаційністю, роботою з музичним *groove* і високим рівнем особистісного самовираження. Хнє виникнення пов'язане з урбаністичним середовищем, соціальними трансформаціями та потребою молоді у самовираженні через тілесну пластику, ритм і імпровізацію. Такі стилі, як *xin-xon*, *poping*, *locking*, *house*

*dance, waacking, voguing, krump* та інші, спочатку виникли як форми вуличної творчості, але з часом переросли у повноцінні художні напрями з власною естетикою, принципами та технічними засобами.

Сьогодні міські танці посідають важливе місце у професійній хореографічній освіті й активно впливають на розвиток сучасного танцю загалом. Їхній внесок полягає у кількох аспектах.

По-перше, вони привносять у педагогічний процес нові способи ритмічної організації руху, акцентуючи на імпульсі, акцентах і складних ритмічних малюнках, що значно збагачує руховий досвід виконавців.

По-друге, міські стилі ґрунтуються на принципах імпровізації, індивідуальної інтерпретації та свободи вираження, що робить їх ефективним інструментом розвитку творчої індивідуальності. Їхня природа передбачає персоналізований підхід до руху: кожен виконавець формує власну манеру, стиль, пластичну мову. Це відповідає сучасним тенденціям у хореографічній педагогіці, яка дедалі більше орієнтується на формування індивідуальності, а не на уніфіковане технічне відтворення [25, 163].

По-третє, інтеграція міських стилів у сучасний танець сприяє появі гібридних форм, у яких поєднуються техніка *contemporary*, елементи джазу, театральної пластики та урбаністичної танцювальної культури. Такий синтез сприяє розширенню меж хореографічного мистецтва та створенню нових художніх рішень. По-четверте, міські стилі відіграють важливу соціокультурну роль: вони відображають ритм великого міста, динаміку соціальних змін, ідентичність молодіжних груп, питання свободи, протесту, самодостатності й креативної самореалізації. Їхня присутність у хореографічній освіті розширює світогляд студентів, допомагає їм працювати з актуальними культурними кодами та сучасними засобами комунікації. Узагальнюючи, можна стверджувати, що міські танцювальні стилі не лише урізноманітнюють технічний арсенал сучасного танцю, але й суттєво впливають на формування творчої, вільної, самовираженої особистості,

здатної працювати в умовах міжстильового синтезу та культурної динаміки ХХІ століття.

6. Fusion-техніки та мультимедійні практики. Сучасні танцівники часто поєднують кілька технік одночасно, створюючи змішані стилі: *contemporary fusion*, *modern-jazz fusion*, *urban contemporary*, *experimental dance*. Сучасні танцівники часто поєднують кілька технік одночасно, створюючи змішані стилі: *contemporary fusion*, *modern-jazz fusion*, *urban contemporary*, *experimental dance*. Такий синтетичний підхід є характерною рисою хореографії ХХІ століття, у якій провідне місце посідає не стільки володіння однією конкретною технікою, скільки здатність адаптуватися до різних пластичних систем, комбінувати різні рухові мови та створювати нову естетику.

Змішані стилі виникають як результат взаємодії різних культурних традицій, педагогічних методологій та індивідуального творчого пошуку виконавця. *Contemporary fusion*, наприклад, поєднує органічність руху, принципи *release technique*, *floor work* та структуру фразування *contemporary* із ритмічністю або гостротою лексики *jazz*, *hip-hop* чи навіть класичного танцю. *Modern-jazz fusion* інтегрує модерністські підходи з джазовою імпровізаційністю та акцентованим ритмом [29, 56–57]. *Urban contemporary* поєднує техніку *contemporary* з *groove*, *footwork*, *flow* та акцентною структурою *urban dance*. *Experimental dance* виходить за межі будь-яких канонів і є полем для вільних експериментів з тілом, простором, сенсорним досвідом і перформативністю. Синтез технік розширює інструментарій танцівника, дозволяючи йому знайти власний пластичний голос. Завдяки змішаним стилям танцівники вчаться не лише повторювати запропонований матеріал, а й конструювати рух самостійно, змінювати його структуру залежно від внутрішнього наміру, інтерпретувати завдання з позиції особистого досвіду. Це сприяє розвитку таких якостей, як креативність, тілесна усвідомленість, здатність до експерименту, вміння працювати з

емоційним та сенсорним змістом руху. Окрім того, змішані техніки є відповіддю на культурну мобільність сучасного світу. Вони формують у танцівників уміння адаптуватися до різностильових постановок, працювати в мультикультурному середовищі, швидко трансформувати рухову лексику та інтегрувати нові засоби вираження. В освітньому процесі такі техніки дозволяють розвивати гнучке мислення, здатність до імпровізації та варіативності, що є важливими складовими творчої індивідуальності [27, 76].

Таким чином, поєднання технік у змішаних стилях сприяє не лише різноманітності сучасної хореографії, а й формуванню самобутнього художнього світогляду танцівника, для якого експеримент, синтез і персональна інтерпретація є основними принципами творчої діяльності.

У ХХІ столітті також активно застосовують мультимедійні засоби, інтерактивні технології та перформативні системи. Отож, сучасні танцювальні техніки утворюють гнучку й різноманітну структуру, що дозволяє митцям поєднувати традицію та інновацію, а педагогам — вибудовувати варіативні методичні системи.

Лексика сучасного танцю є відкритою системою, що постійно змінюється під впливом культурних тенденцій, тілесних практик та творчих експериментів. На відміну від класичного балету, де домінує чітка структура позицій, сучасний танець надає пріоритет природності, індивідуальності та багатшаровій емоційній виразності. Основні риси:

1. Природність та органічність руху. Сучасні техніки активно працюють з природною механікою тіла:

- використання ваги, падіння, інерції,
- робота з гравітацією та балансом,
- дихання як мотор руху,
- взаємодія з підлогою (floor work).

Таке трактування дозволяє танцівнику рухатися вільно, без надмірної напруги, зберігаючи індивідуальну пластику.

2. Інтеграція емоцій та тілесності. У сучасному танці рух нерозривно пов'язаний із внутрішнім станом. Кінетична виразність проявляється через:

- емоційно забарвлену динаміку,
- зміни якості руху (flow, sharpness, softness),
- роботу з імпульсом,
- тілесну образність та символізм.

Танець стає способом комунікації та психологічного висловлювання.

3. Варіативність простору та структури. Лексика сучасного танцю характеризується:

- багатовекторністю руху,
- зміною рівнів та площин,
- нелінійністю композицій,
- активним використанням пауз як художнього засобу.

Рух може бути хаотичним, фрагментований, контрастним або, навпаки, текучим і медитативним.

4. Імпровізаційність та індивідуалізм. У сучасному танці імпровізація не лише метод, а й філософія. Це робить сучасний танець глибоко персоналізованим видом мистецтва. Танцівники формують:

- власний руховий словник,
- оригінальні форми взаємодії з простором,
- персональні ритми й патерни руху [28, 156].

5. Інтеграція суміжних мистецьких практик. Мова сучасного танцю взаємодіє з: театром, перформативними мистецтвами, музичною імпровізацією, відеоартом, інсталяцією. Кінетична виразність стає інструментом створення синтетичного художнього середовища.

6. Тілесна усвідомленість (body awareness). Більшість сучасних технік спрямовані на розвиток:

- уважності до внутрішніх станів,
- відчуття простору й рухової економії,

- гармонізації внутрішньої та зовнішньої дії.

Це робить сучасний танець не лише мистецькою, а й соматичною, терапевтичною практикою.

Сучасні танцювальні техніки наділені значним педагогічним потенціалом, оскільки поєднують мистецьку свободу, тілесно-руховий розвиток та формування індивідуальної творчості. Вони дозволяють вибудовувати освітній процес на засадах особистісно орієнтованої педагогіки, у центрі якої — унікальність, самовираження та внутрішня мотивація здобувача освіти. Завдяки гнучкості методологічних підходів сучасний танець стає ефективним засобом розвитку рухової культури та креативних здібностей.

1. Тілесно-руховий розвиток та формування технічної бази. Сучасні техніки сприяють:

- розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості;
- формуванню навичок роботи з вагою тіла, рівнями, простором;
- освоєнню різноманітних якісних характеристик руху — текучості, різкості, поліритмічності, поліцентричності.

На відміну від класичних технік, сучасний танець не нав'язує єдиного «правильного» тілесного канону, що робить його доступнішим для здобувачів освіти з різними антропометричними та фізичними особливостями.

2. Розвиток творчості та імпровізаційних здібностей. Однією з ключових педагогічних переваг сучасного танцю є його спрямованість на творче мислення. В освітньому процесі активно використовуються:

- імпровізаційні завдання,
- дослідження рухових імпульсів,
- створення авторських рухових фраз,
- композиційні експерименти.

Це розширює арсенал творчих стратегій здобувачів і формує здатність до самостійного художнього висловлювання.

3. Підтримка емоційно-психологічного розвитку. Сучасні танцювальні техніки сприяють усвідомленню власних емоцій і їх конструктивному вираженню через рух. Педагогічний ефект проявляється у:

- розвитку емоційної чутливості;
- формуванні стресостійкості;
- гармонізації психоемоційного стану;
- підвищенні рівня самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Завдяки імпровізації та свободі руху сучасний танець виконує також терапевтичну та корекційну функції.

4. Формування тілесної усвідомленості та культури саморегуляції.

У сучасному танці важливе значення мають соматичні практики (release, Gaga, Feldenkrais, техніка Александера), які навчають студентів:

- слухати сигнали власного тіла;
- управляти м'язовою напругою;
- раціонально використовувати енергію;
- уникати травматичних рухових патернів.

Це забезпечує безпечність навчання і сприяє формуванню здорової тілесності.

5. Комунікативний та соціальний потенціал. Педагогічна цінність сучасного танцю проявляється також у розвитку соціальних навичок. Робота з партнером та групою (contact improvisation, групові композиції) навчає:

- взаємодії та довірливої комунікації,
- прийняття рішень у колективі,
- уміння слухати інших і пропонувати власні ініціативи,
- відповідальності за спільний результат.

Такі компетентності є важливими в освітньому та професійному середовищі.

6. Міждисциплінарність і гнучкість методичних підходів. Сучасний танець інтегрується з музикою, театром, перформансом, мультимедіа, що дозволяє:

- формувати міждисциплінарне мислення;
- залучати інноваційні методи (відеоаналіз, сенсорні технології, інсталяції);
- адаптувати навчальні програми для різних освітніх рівнів — від початкової підготовки до професійної хореографічної освіти.

Педагог може варіювати складність вправ, підбирати техніки відповідно до рівня групи та творчих завдань.

7. Розвиток індивідуальності та художнього стилю. Завдяки своїй відкритості сучасний танець створює умови для:

- формування унікальної пластичної мови,
- самостійного вибору художніх засобів,
- виявлення інтелектуальної та емоційної самобутності,
- розуміння особистої творчої філософії.

Саме тому сучасні танцювальні техніки є одним з найефективніших засобів розвитку творчої індивідуальності особистості.

Структурований огляд класифікації сучасних технік засвідчив, що їх об'єднує прагнення до свободи руху, індивідуального самовираження та експерименту. Вони охоплюють як техніки, побудовані на традиційних принципах роботи з тілом (модерн, джаз-модерн), так і інноваційні практики, основані на імпровізації, взаємодії, тілесній усвідомленості та урбаністичних формах танцю. Така багат шаровість забезпечує гнучкість розвитку танцівника та формування персонального стилю.

## **Розділ 2. Методичні засади розвитку творчої індивідуальності засобами сучасних танцювальних технік**

### **2.1. Педагогічні умови розвитку творчої індивідуальності у процесі навчання сучасного танцю**

Розвиток творчої індивідуальності здобувачів освіти у хореографічній підготовці потребує створення цілеспрямованих педагогічних умов, які забезпечують гармонійне поєднання технічного вдосконалення, емоційного досвіду та авторського самовираження. На основі аналізу теоретичних джерел та особливостей сучасних танцювальних технік можна виділити такі ключові педагогічні умови:

1. Індивідуалізація навчального процесу, на думку дослідників, передбачає:

- урахування рівня підготовленості, фізичних можливостей і творчого стилю студента;
- варіативність завдань за рівнем складності;
- акцент на особистісному художньому пошуку [1, 45–48].

Ця умова сприяє формуванню внутрішньої мотивації й відчуття творчої свободи.

2. Використання імпровізаційних і дослідницьких методів. Імпровізація є базовою складовою contemporary та соматичних технік. Вона активізує:

- дивергентне мислення,
- здатність до генерування нових рухових рішень,
- готовність до експерименту.

Імпровізаційні завдання є ефективним засобом розвитку образності та індивідуальної пластики.

3. Забезпечення емоційно-психологічної відкритості й безпечного освітнього середовища. У процесі створення хореографічних образів студент має можливість проявити внутрішній світ, тому педагогічне середовище повинно бути:

- підтримувальним,
- безоцінним,
- спрямованим на довіру та прийняття [4, 95].

Це створює умови для внутрішньої свободи та творчої сміливості.

4. Інтеграція соматичних практик і тілесної усвідомленості. Соматичні методики (release, Gaga, Feldenkrais, Alexander Technique) сприяють:

- оптимізації руху,
- запобіганню травматизації,
- розвитку тілесної чутливості,
- формуванню природної, невимушеної пластики [13, 58].

Тілесна усвідомленість є фундаментом художнього самовираження в сучасних техніках. Інтеграція соматичних практик у сучасні підходи до тілесноорієнтованої роботи ґрунтується на розумінні тіла як цілісної системи, здатної до саморегуляції, нейропластичних змін і формування нових рухових патернів. Соматичні методики, такі як Release Technique, Gaga, метод Фельденкрайза та Техніка Олександера, спрямовані на розвиток тілесної усвідомленості через дослідження руху, сенсомоторну диференціацію та підвищення чутливості до внутрішніх сигналів тіла [13, 57].

Ключовим компонентом соматичного підходу є активація пропріоцептивної та інтероцептивної чутливості. Завдяки повільним, дослідницьким рухам (характерним, зокрема, для Feldenkrais Method) учасник навчається розрізняти мікровідчуття, адаптувати рух у реальному часі та формувати більш ефективні моторні стратегії. Техніка Олександера, своєю чергою, підсилює усвідомлення звичних патернів напруження й пропонує

альтернативні способи організації тіла у просторі. Це підвищує якість руху, знижує м'язову гіперактивацію та сприяє оптимальній постурі [2, 123–125].

Release Technique та Gaga зосереджуються на пошуку свободи у русі, варіативності і пластичності. Через роботу з образом, імпровізацією та змінними динамічними станами ці практики активують творчий потенціал, підсилюють емоційну виразність та допомагають розширити руховий репертуар. Особливу увагу приділено процесу «відпускання» зайвого напруження та залученню природних механік тіла, що актуально в контексті сучасних танцювальних і перформативних дисциплін.

Соматичні практики створюють умови для перебудови неврологічних зв'язків, що відповідають за якість руху. Повторення делікатних, варіативних рухів у Feldenkrais Method або сенсорне переналаштування в Alexander Technique сприяють оптимізації моторного контролю [15, 153]. Це особливо важливо для танцівників, акторів та фахівців тілесноорієнтованих терапій, де точність, економність та якість руху мають вирішальне значення. Дослідження у сфері соматички підкреслюють взаємозв'язок між станом нервової системи та якістю руху. Робота з тілесною усвідомленістю активує парасимпатичні механізми, знижує рівень стресу і тривожності, підвищує здатність до саморегуляції. Практики Release і Gaga, завдяки увазі до внутрішніх відчуттів та творчої імпровізації, сприяють формуванню більш гнучкої емоційної відповіді та розвитку інтегративного досвіду «тіло–психіка» [12, 48].

Отже, інтеграція соматичних практик у контекст професійної підготовки або терапевтичної роботи забезпечує комплексний розвиток тілесної усвідомленості, моторної ефективності та психоемоційної стійкості. Застосування таких методик сприяє формуванню нових рухових стратегій, підвищенню творчої варіативності та підтримці природних адаптивних механізмів тіла.

5. Використання міждисциплінарних підходів, що передбачає синтез танцю, музики, театру, мультимедіа та перформативних практик:

- розширює художній кругозір,
- стимулює креативність,
- формує сучасне художнє мислення.

Педагогічний потенціал сучасних танцювальних технік полягає в можливості комплексного розвитку особистості: фізичного, емоційного, творчого, комунікативного та інтелектуального. Використання імпровізації, соматичних методик і технологій, міждисциплінарних підходів та індивідуально орієнтованих завдань створює умови для формування креативності, тілесної грамотності та здатності до самовираження.

Сучасні танцювальні практики виступають не лише засобом технічного вдосконалення, але й ефективним інструментом художнього становлення, розвитку індивідуальності та виховання цілісної творчої особистості.

## **2.2. Принципи та методи формування творчої індивідуальності засобами сучасних танцювальних технік**

Сучасна хореографічна педагогіка базується на поєднанні традиційних педагогічних принципів та сучасних мистецьких підходів, що дозволяє ефективно розвивати формотворчі, образні й імпровізаційні здібності здобувачів освіти. Науковці визначають такі принципи формування творчої індивідуальності:

1. Принцип творчої свободи та самовираження, який передбачає можливість:
  - пропонувати власні рухові рішення,
  - змінювати структурні елементи композиції,
  - створювати індивідуальні інтерпретації.

Він передбачає створення таких умов, за яких виконавець не лише відтворює заданий руховий матеріал, а й активно впливає на процес його формування. Реалізація цього принципу охоплює кілька важливих складових:

- можливість пропонувати власні рухові рішення, що стимулює розвиток креативного мислення, формує здатність до генерації нових пластичних ідей та розширює індивідуальний руховий словник танцівника;

- змінювати структурні елементи композиції, адаптуючи їх до власних технічних можливостей, художнього бачення або емоційного стану. Такий підхід сприяє формуванню авторського підходу до побудови танцювальних образів;

- створювати індивідуальні інтерпретації, що дозволяє виконавцю осмислювати хореографічний матеріал на глибшому рівні, виявляти особистісне ставлення до теми та стилю, розкривати внутрішній зміст твору через власну пластику [28, 186].

Застосування принципу творчої свободи забезпечує більш гнучкий, особистісно орієнтований освітній процес, у якому кожен танцівник може розвивати унікальну манеру руху, формувати власну художню мову та усвідомлено будувати індивідуальну траєкторію творчого зростання. Він також є важливим чинником мотивації, оскільки дозволяє учням відчувати причетність до створення хореографічного продукту та реалізовувати власний потенціал.

2. Принцип варіативності, який забезпечує:

- багато шляхів виконання руху,
- різні способи роботи з тілом,
- вибір технічних і образних рішень.

Його реалізація дозволяє танцівнику розглядати будь-яку хореографічну задачу не як єдино можливий алгоритм, а як поле для пошуку, експерименту та творчої інтерпретації. Цей принцип охоплює такі ключові складові:

- наявність багатьох шляхів виконання руху, що сприяє розвитку здатності знаходити альтернативні моторні рішення, відчувати різні траєкторії, темпи, амплітуди та динаміки. Це допомагає танцівнику глибше

усвідомити структуру руху та вчить адаптувати його до власних фізичних і творчих можливостей;

- різні способи роботи з тілом, які включають зміну центрів ініціації руху, варіювання рівнів, просторових напрямів, зміни тону та енергетики. Завдяки цьому танцівник розширює свій тілесний досвід і формує багатий руховий словник;

- вибір технічних і образних рішень, що дозволяє поєднувати різні стилі, техніки та естетичні підходи відповідно до задуму, настрою чи драматургії композиції. Такий процес стимулює розвиток художнього мислення та формування індивідуальної манери виконання.

3. Принцип тілесної доцільності, згідно якого рух має бути природним та анатомічно обґрунтованим. Цей принцип лежить в основі технік release та соматичних підходів.

4. Принцип інтегративності, який передбачає поєднання:

- емоцій,
- інтелекту,
- уяви,
- фізичної техніки

Його реалізація передбачає взаємодію таких складових:

- емоцій, що забезпечують щирість виконання, здатність передавати почуття через рух, створювати переконливий художній образ. Емоційна складова допомагає танцівнику встановити зв'язок із глядачем і наповнює композицію внутрішнім змістом;

- інтелекту, який відповідає за усвідомлене ставлення до хореографічного матеріалу, розуміння структури, логіки, драматургії танцю, а також здатність аналізувати та інтерпретувати рух. Інтелектуальна складова сприяє розвитку критичного мислення та глибокого професійного осмислення творчого процесу;

- уяви, яка відкриває можливість створювати нові образи, просторові рішення, оригінальні рухові комбінації. Уява є рушійною силою творчості, що робить танець неповторним і збагачує його символічний та естетичний рівні;

- фізичної техніки, що забезпечує якісне, безпечне й ефективне виконання рухів, володіння тілом, координацію, силу, гнучкість і контроль. Вона є фундаментом, на який спираються емоційні та художні компоненти танцю.

5. Принцип співтворчості, згідно якого здобувач освіти виступає не пасивним виконавцем, а партнером у творчому процесі.

У межах цього принципу здобувач освіти розглядається не як пасивний виконавець, що механічно відтворює запропоновані рухи, а як активний учасник творчого процесу, здатний до власних мистецьких ініціатив, рефлексії та спільного пошуку. Сутність принципу співтворчості проявляється у таких аспектах:

- учень стає партнером у створенні хореографічного матеріалу, пропонуючи власні ідеї, варіанти побудови руху, драматургічні рішення або інтерпретації, що робить процес навчання динамічним та інтерактивним;

- педагог виступає фасилітатором, який не нав'язує готових моделей, а спрямовує, надихає, підтримує й допомагає знайти індивідуальний творчий шлях кожного виконавця;

- творчий продукт стає результатом спільної діяльності, де поєднуються професійний досвід педагога і свіже бачення учня, що збагачує процес і дозволяє створювати оригінальні, авторські рішення;

- взаємодія будується на повазі, довірі та відкритому обміні, що сприяє розвитку комунікативних навичок, умінню аргументувати власний вибір, слухати інших і працювати в команді.

Таким чином, принцип співтворчості сприяє формуванню активної, відповідальної та творчо самостійної особистості. Він робить хореографічний процес більш живим і гнучким, стимулює розвиток креативності,

усвідомлення власної ролі у створенні художнього образу та формує глибинну мотивацію до навчання і професійного самовдосконалення.

Проаналізувавши дослідження мистецтвознавців і педагогів, ми визначили методи розвитку творчої індивідуальності:

1. Імпровізаційні методи, які включають:

- вільну імпровізацію,
- імпульсні техніки,
- роботу з образами,
- контактну імпровізацію.

Вони стимулюють експресивність і рухову оригінальність.

2. Метод композиційного конструювання, який передбачає:

- створення авторських фраз,
- формування міні-етюдів,
- побудову хореографічних композицій.

Розвиває індивідуальне художньо-композиційне мислення.

3. Соматичні методи, які спрямовані на:

- розвиток тілесної чутливості,
- оптимізацію руху,
- пошук природної пластики.

4. Метод творчих інтерпретацій, через який здобувачі переосмислюють рухові завдання через:

- емоції,
- образи,
- сюжетні лінії,
- музичні асоціації.

5. Метод проєктної діяльності

Створення міні-постановок, перформансів або хореографічних проєктів стимулює відповідальність і творчу автономію.

Методична модель формування творчої індивідуальності складається з трьох взаємопов'язаних блоків: мотиваційного, практично-діяльнісного та рефлексивно-аналітичного.

1. Мотиваційний блок передбачає:

- налаштування на творчу роботу,
- визначення індивідуальних цілей,
- створення психологічно безпечного середовища.

Основне завдання — активізувати внутрішню мотивацію студента.

2. Практично-діяльнісний блок передбачає:

- технічну підготовку в техніках contemporary, модерн, джаз-модерн, імпровізації;
- соматичні практики;
- імпровізаційні вправи;
- композиційні завдання;
- роботу з партнером і групою.

Результатом є розвиток техніки, креативності, пластичної мови й емоційної виразності.

3. Рефлексивно-аналітичний блок передбачає:

- самооцінку рухової діяльності,
- аналіз ефективності виконання,
- обговорення творчих підходів,
- формування авторської позиції.

Рефлексія допомагає усвідомити власний стиль і напрями подальшого розвитку.

Запропоновані педагогічні умови, принципи, методи та методична модель створюють цілісну систему розвитку творчої індивідуальності особистості у процесі навчання сучасних танцювальних технік. Вони забезпечують поєднання технічного, емоційно-образного та інтелектуального розвитку,

сприяючи формуванню унікального стилю й художнього мислення здобувачів освіти.

На основі проведеного аналізу встановлено, що ефективність процесу визначається комплексом педагогічних умов, принципів і методів, які забезпечують цілісне поєднання технічної, емоційно-психологічної, інтелектуальної та художньої компонент розвитку здобувачів освіти.

Запропонована методична модель розвитку творчої індивідуальності, що включає мотиваційний, практично-діяльнісний та рефлексивно-аналітичний блоки, дозволяє забезпечити системність, послідовність та ефективність упровадження сучасних танцювальних технік у навчальний процес.

## **Розділ 3. Аналіз постановки танцю «Румба»**

### **3.1. Загальна характеристика постановки**

Латиноамериканський бальний танець, який відзначається виразністю, чуттєвістю та акцентом на емоційному контакті між партнерами. Постановка румби має свої особливості, що визначають стиль та характер танцю, романтичність.

Умовні позначення:

- хлопець,
- дівчина,
- , - оркест.

Виконавці: танцювальна пара (хлопець та дівчина).

Чоловічий костюм - приталена сорочка чорного кольору з глибоким вирізом, або прозора сорочка сіткою з дорогоцінними виблискуючими камінцями. Низ - чорні класичні танцювальні штани з атласними бічними лампасами в поясі та по боках. Взуття - чорні чоловічі туфлі з каблуком від 2 - 4 см..

Жіночий костюм: приталена верхня частина, переважно червоного або золотистого кольорів, короткий низ для вільного руху стегон, розрізи біля стегон з дорогоцінними виблискуючими камінцями. Взуття - латинські туфлі на підборах від 5 - 7 см., гнучка підошва, ремінці через підйом. Аксесуари - яскравий макіяж, зачіска у стилі "slick back", браслет, сережки.

Музичний розмір: 4/4.

### 3.2. Опис фігур і комбінацій танцю

№	Малюнок танцю	Такти	Опис малюнку
1		1-4	Базовий крок (Basic Step / Rumba Box) Виконується у квадратному малюнку. Складається з трьох кроків з ритмом S – Q – Q (Slow – Quick – Quick).
2		1-4	New York (Нью-Йорк) Партнер і партнерка відкривають корпус убік, крокуючи вперед на одну ногу. Руки розводяться, лінія корпусу витягується. Дуже характерний «відкритий» малюнок румби.
3		1-4	Spot Turn (Поворот на місці) Обидва танцюристи виконують поворот навколо своєї осі. Часто використовується після Нью-Йорка.
4		1-4	Hand to Hand (Хенд ту хенд) Схожий на Нью-Йорк, але виконується у положенні «рука до руки». Малюнок: відкриття вліво/вправо з фіксацією опорної руки.

5		1-4	<p>Cucaracha (Кукарача)</p> <p>Бічні розгойдувальні кроки з характерним рухом стегон.</p> <p>Малюнок відкритих бокових рухів.</p>
6		1-4	<p>Alemana (Алемана)</p> <p>Поворот партнерки під рукою партнера.</p> <p>Дуже популярна фігура, формує красивий спіральний малюнок.</p>
7		1-4	<p>Fan Position (Фан)</p> <p>Партнерка відкривається вбік, створюючи лінію — «віяло».</p> <p>Важлива базова позиція для багатьох наступних фігур (алемана, хокі тощо).</p>
8		1-4	<p>Hockey Stick (Хокі-стік)</p> <p>Партнерка рухається по вигнутому маршруту, ніби «палиця» у хокеї.</p>
9		1-4	<p>Open Hip Twist (Відкритий хіп-твіст)</p> <p>Партнерка робить закручування стегон та корпусу перед тим, як вийти у фан.</p> <p>Один із найчуттєвіших моментів румби.</p>
10		1-4	<p>Sliding Doors (Слайдінг Дорз)</p> <p>Партнер і партнерка ковзають вперед-назад, міняючись місцями,</p>

			як «двері». Створює плавний, ковзний малюнок.
--	--	--	---

## Опис комбінацій

### Комбінація №1

Базові фігури та комбінації в румбі

1. Basic Movement (Базовий хід)

Рахунок: 2–3–4–1

Партнерка робить крок назад на «2», партнер — вперед. На «3» — повернення ваги, на «4–1» — невеликий бічний крок (кубинський свей).

Основна вправа для ритму, балансу та кубинської дії стегон (Cuban motion).

### Комбінація №2

2. Cucarachas (Кукарачи)

Бічні кроки з переносом ваги.

Виконуються на місці з чіткою роботою стегон.

Часто використовується як розігрівальна або зв'язувальна фігура.

### Комбінація №3

3. New York (Нью-Йорк)

Поворот корпусу на 90° і вихід у відкриту позицію.

Виконується вправо або вліво.

Створює драматичний акцент і контраст із базовим рухом.

### Комбінація №4

4. Spot Turns (Повороти на місці)

Обертання на одній нозі, зазвичай на «2–3».

Можуть бути одиночні або подвійні.

Часто входять у комбінації з Нью-Йорками.

### **Комбінація №5**

5. Hand to Hand (Хенд-ту-хенд)

Схоже на Нью-Йорк, але з поворотом у протилежний бік (від партнера).

Використовується для зміни напрямку та створення хвилевих ліній.

### **Комбінація №6**

6. Fan (Фен)

Партнерка відкривається вбік, формуючи позу «віяла».

Ключова фігура для входу в Hockey Stick, Alemana тощо.

Одна з базових фігур середнього рівня.

### **Комбінація №7**

7. Alemana (Алемана)

Поворот партнерки через два або три кроки із зміною напрямку.

Партнер веде рукою, власне переміщення мінімальне.

Дуже характерна фігура румби та ча-ча-ча.

### **Комбінація №8**

8. Hockey Stick (Гокі Стік — «Хокейна ключка»)

Вихід з фан у пряму «паличку» з невеликим вигином траєкторії.

Партнерка проходить по S-подібній лінії.

Популярна фігура в змагальних комбінаціях.

### **Комбінація №9**

9. Sliding Doors (Слайдінг Дорз — «Розсувні двері»)

Партнери рухаються паралельно, «зсуваючись» то в закрити, то у відкриту позицію.

Ефектна фігура, потребує гарної координації рук.

### **Комбінація №10**

10. Rope Spinning (Роуп Спін — «Обертання канатиком»)

Серія обертань партнерки навколо партнера.

Виконується у швидкому темпі, але в румбі більш контрольовано, ніж у самбі чи ча-ча-ча.

### **Комбінація №11**

11. Open Hip Twist (Відкритий поворот бедром)

Партнерка робить фіксований «твіст» за рахунок зміни ваги.

Класичний елемент для створення гострої форми корпусу.

### **Комбінація №12**

12. Spiral Turn (Спіралі)

Обертання партнерки з перехрещенням ніг.

Потребує балансу й чіткої лінії.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було всебічно проаналізовано теоретичні, мистецькі та методичні засади використання сучасних танцювальних технік у розвитку творчої індивідуальності особистості. Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити такі висновки:

- Встановлено, що творча індивідуальність у хореографічній діяльності є багатовимірним утворенням, яке поєднує художньо-емоційні, когнітивні, мотиваційні та рухово-пластичні компоненти. Вона формується в умовах активної мистецької практики та вимагає цілеспрямованого педагогічного супроводу. Проаналізовані наукові підходи довели, що розвиток творчої індивідуальності залежить від здатності особистості до самовираження, відкритості до нового досвіду, свободи рухового пошуку та усвідомлення власної тілесності.

- Аналіз сучасних танцювальних технік як мистецького та педагогічного феномену дозволяє стверджувати, що вони посідають ключове місце в еволюції хореографічного мистецтва та формуванні нових підходів у хореографічній освіті. Структурований огляд класифікації сучасних технік засвідчив, що їх об'єднує прагнення до свободи руху, індивідуального самовираження та експерименту. Різноманіття технік — від модерну й джаз-модерну до contemporary, імпровізаційних практик — створює багатий арсенал рухових стратегій, які відображають тенденції культурної глобалізації, технологічного прогресу та естетичного плюралізму сучасності. Вони охоплюють як техніки, побудовані на традиційних принципах роботи з тілом (модерн, джаз-модерн), так і інноваційні практики, побудовані на імпровізації, взаємодії, тілесній усвідомленості та урбаністичних формах танцю. Така багатосаровість забезпечує гнучкість розвитку танцівника та формування його індивідуального стилю.

- Визначено, що ключовими педагогічними умовами формування творчої індивідуальності є індивідуалізація навчання, використання імпровізаційних і

дослідницьких методів, створення психологічно комфортного й підтримувального середовища, інтеграція соматичних практик та міждисциплінарних підходів. Педагогічний потенціал сучасних танцювальних технік полягає в можливості комплексного розвитку особистості: фізичного, емоційного, творчого, комунікативного та інтелектуального. Використання імпровізації, соматичних методик і технологій, міждисциплінарних підходів та індивідуально орієнтованих завдань створює умови для формування креативності, тілесної грамотності та здатності до самовираження. Сучасні танцювальні практики виступають не лише засобом технічного вдосконалення, але й ефективним інструментом художнього становлення, розвитку індивідуальності та виховання цілісної творчої особистості.

- Узагальнено методику розвитку творчої індивідуальності особистості у процесі опанування сучасних танцювальних технік. На основі проведеного аналізу встановлено, що ефективність цього процесу визначається комплексом педагогічних умов, принципів і методів, які забезпечують цілісне поєднання технічної, емоційно-психологічної, інтелектуальної та художньої компонент розвитку особистості. Обґрунтовано, що принципи творчої свободи, варіативності, тілесної доцільності, інтегративності та співтворчості забезпечують методологічний фундамент процесу навчання. Вони дозволяють вибудовувати навчальну діяльність таким чином, щоб танцівник не лише відтворював рух, але й осмислював його, інтерпретував, комбінував і трансформував. Методи роботи — імпровізаційні, композиційно-конструкторські, соматичні, інтерпретаційні та проєктні — сприяють активному формуванню індивідуального пластичного почерку, розвитку образної уяви, емоційної виразності та нестандартного мислення особистості.

- Запропонована методична модель розвитку творчої індивідуальності особистості, що включає мотиваційний, практично-діяльнісний та рефлексивно-аналітичний блоки, дозволяє забезпечити системність, послідовність та ефективність упровадження сучасних танцювальних технік у

навчальний процес. Її структура дає змогу поєднати технічну підготовку з художньо-творчим досвідом і рефлексією, що є необхідною умовою становлення творчо мислячої особистості.

Таким чином, сучасні танцювальні техніки виступають ефективним засобом розвитку творчої індивідуальності особистості. Вони формують нову пластичну культуру, розширюють межі традиційного танцювального мислення та забезпечують умови для появи самобутнього виконавського стилю. Результати дослідження можуть бути використані у педагогічній практиці закладів мистецької освіти, у створенні авторських програм і методичних систем, а також у подальших теоретичних і практичних розвідках у сфері сучасної хореографії.

### Список використаних джерел:

1. Андрощук Л., Тандитна І., Ткаченко О. Теорія і методика сучасного танцю : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 121 с.
2. Бігус О., Маншилін О., Кондратюк Д., Мова Л., Журавльова А., Донченко Н. та ін. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра, 2017. 264 с
3. Білоусенко І. Творчі аспекти діяльності педагога-хореографа. Тенденції розвитку сучасної хореографії : матеріали II Міжнародного науково-практичного семінару, м. Луганськ, 27–28 листопада 2010 р. Луганськ : Видавництво ЛДІМК, 2010. 144 с.
4. Богута В. Хореографічне виховання творчої особистості в позашкільних навчальних закладах: стан, проблеми й перспективи. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2015. Вип. 10. С. 94–105. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/eepd\\_2015\\_10\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/eepd_2015_10_12).
5. Голдрич О. Хореографія. Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: СПОЛОМ, 2006. 172 с.
6. Грек В. Імпровізація в хореографії: поліаспектність проявів. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 2. С. 463–466. URL : <http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm>
7. Гуменюк С. Використання засобів сучасної хореографії у підготовці спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії і практики*. Харків: ХДАФК, 2024. С. 102–106. URL : <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/305>
8. Заєць С., Сизоненко В., Сюрєнко О. Роль сучасного танцю в розвитку творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 47. Т. 1. 2022. С. 106–112. URL : [https://www.aphn-journal.in.ua/archive/47\\_2022/part\\_1/16.pdf](https://www.aphn-journal.in.ua/archive/47_2022/part_1/16.pdf)

9. Кизім П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 3. С. 14–21. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2018\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2018_3_5).
10. Колесниченко Ю. Інструменти хореографа. Термінологія хореографії. Київ: Освіта України. 2012. 660 с.
11. Коновалова Г. Контактна імпровізація як елемент вдосконалення професійної майстерності танцівника. *Вісник КНУКіМ. Серія : Мистецтвознавство*. 2011. Вип. 25. С. 72–76. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vknukim\\_myst](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vknukim_myst)
12. Кравчук О. Імпровізаційні витоки та форми сучасного танцю. *Вісник МСУ, мистецтвознавство*. 2011. Т. XIV. № 2. С. 46–49.
13. Купрій О. Танцювальна імпровізація у ВНЗ: практичний досвід та методики викладання. *Молодий вчений*. 2025. Вип. 1 (132). С. 56–60. URL : <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-9>
14. Куценко С. Комплексний розвиток індивідуально-творчих та діяльнісно-творчих здібностей студентів-хореографів на заняттях з народно-сценічного танцю. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 29(3). С. 133–139. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2020\\_29\(3\)\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2020_29(3)_24).
15. Марушка М. Прийоми імпровізації та акторської майстерності на уроках хореографії як одна з умов творчої реалізації учнів. *Молодь і ринок*. 2012. № 8. С. 152–155. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2012\\_8\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_8_38)
16. Отич О. Розвиток творчої індивідуальності особистості засобами хореографічного мистецтва. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2010. Вип. 2. С. 62–70. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD\\_2010\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2010_2_9)

17. Подгорінова А. Формування балетмейстерської складової творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії засобами креативного танцю. *Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Умань, 30 березня 2023 р.) / ред. кол. : І. Г. Терешко (гол. ред.), О. В. Бикова, В. А. Сизоненко (відповід. ред). Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. С. 76–79.
18. Рева Я. Танцювальна терапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47. Т. 3. С. 60–62. URL: [https://www.aphn-journal.in.ua/archive/47\\_2022/part\\_3/5.pdf](https://www.aphn-journal.in.ua/archive/47_2022/part_3/5.pdf)
19. Савчин Л. Культура танцю в пошуку шляхів духовності особистості. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2024. № 1. С. 90–95. URL: [https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5413/Visnyk\\_2024\\_1\\_DOI-90-95.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5413/Visnyk_2024_1_DOI-90-95.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. Славінська А. Заняття з танцювальної імпровізації в умовах дистанційного навчання. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття* : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених, 22–23 квітня 2021 р. / За ред. проф. В. М. Шейка та ін. Харків : ХДАК, 2021. С. 174–176.
21. Терешко І. Танцювальна імпровізація як засіб творчої реалізації учнів молодшого шкільного віку у професійній діяльності педагога-хореографа. *Академічні візії*. 2023. Вип. 21. URL : <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/454/414>
22. Тодорова В. Методи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. *Фізична активність*. 2017. № 3 (29). С. 52-57
23. Хоцяновська Л. Імровізація як засіб розвитку творчих здібностей на уроках з мистецтва балетмейстера. *Культура України. Серія «Мистецтвознавство»*. 2018. Вип. 59. С. 240–245.

24. Хоцяновська Л., Рехвіашвілі А. Методика виконання імпровізації та контактної імпровізації: навчальний посібник. Київ: КНУКіМ, 2017. 104с.
25. Царик Т. Розвиток творчої індивідуальності студента засобами хореографічного мистецтва. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 15(2). С. 161–165. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped\\_2019\\_15\(2\)\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2019_15(2)_33).
26. Шариков Д. Теорія, історія та практика сучасної хореографії. Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види. Словник: монографія. К.: КиМУ, 2010. 208 с.
27. Шушпанова Ю. С. Черлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Педагогіка та психологія*. Харків, 2017. Вип. 58. С. 71–78.
28. Ярошенко Ю., Мартиненко О. Контактна імпровізація: танцювальна і терапевтична практика. *Збірник тез наукових доповідей студентів Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки*. Бердянськ, 2020. С. 185–188.
29. Minton S. *Choreography: a basic approach using improvisation* (3rd ed.). Human Kinetiks. 2007. 234 p.