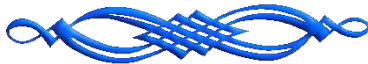


2. Бурла Андріяна. Гендерне виховання особистості як педагогічна проблема. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (12-14 квітня 2022 року). Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, С. 21-22.
3. Ільїна Олена. Гендерне виховання в концепції нової української школи. Молодь і ринок. № 1. 2019. С. 117-121.
4. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 113с.
5. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКУ, 2001. 340 с.
6. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти. *Світ виховання*. Київ, 2007. № 2. С. 21-23.
7. Стратегія упровадження гендерної рівності та недискримінації у сфері освіти «Освіта - гендерний вимір - 2020». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://mon.gov.ua> » proekt-gendernoyi-strategiyi



Світлана РУДАК,

*викладач-методист вищої категорії,
завідувачка відділу хореографії
Тернопільського ліцею № 21
спеціалізованої мистецької школи ім. Ігоря Герети,
керівник зразкового ансамблю класичного танцю «Перлина»
perlynadance@gmail.com*

Svitlana RUDAK,

*teacher-methodologist of the highest category,
head of the choreography department
Ternopil Lyceum No 21
specialized art school named after Igor Gereta,
the leader of an exemplary ensemble
classical dance «Pearl»*

ЗАНЯТТЯ ХОРЕОГРАФІЄЮ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ УКРАЇНИ

CHOREOGRAPHY CLASSES AS A MEANS OF OVERCOMING STRESS IN TODAY'S CONDITIONS OF UKRAINE

Танець, як форма вираження почуттів та емоцій, виник дуже давно. І, як форма спілкування між людьми, він з'явився ще раніше за мову. Історії відомі – ритуальні танці, обрядові та інші форми й напрямки танцю, за допомогою яких передавалися навички, знання і почуття.

Сила танцю здатна не тільки підняти настрій, покращити самопочуття, але і знайти втрачену або розірвану гармонію у відносинах з оточенням, а ще більше гармонію із самим собою, із своїм власним тілом.

У буремне сьогодення нашої держави з'явилася необхідність подолання стану психологічного напруження та тривожності. Як ніколи, раніше потрібна та сама гармонія і рівновага зі своєю душею і тілом.

Існує багато засобів терапії психологічного та психосоматичного характеру, але саме танцю, ми б віддали одне з ключових місць.

Танцювальна терапія – це вид арттерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного та фізичного життя людини та спонукає її до виразних рухів тіла, як би віддаючись пориву емоції або слідуючи за музичним супроводом.

Працюючи з учнями початкової школи на уроках хореографії, ми робимо обов'язкову розминку, під час якої, наголошуємо на русі окремими частинками тіла. Кожен рух відгукується у м'язах, таким чином діти вчать володіти своїм тілом. З'являється зосередженість, координація, рівновага, орієнтація в просторі й усвідомлення власного тіла.

Танцювально-рухова терапія має психологічну основу і спирається на вчення Карла Юнга, який вважав, що тіло і душа взаємопов'язані на стільки, що за властивостями тіла можна оцінювати стан душі та навпаки.

Через рух у танці матеріалізуються несвідомі сторони особистості і це дає можливість знайти й воз'єднатися із втраченими частинами себе. Будь-яке людське переживання веде за собою напругу, а може і скованість певних груп м'язів. Емоції, що з'являються, так ніби то «завмирають» всередині людини та утворюють емоційні й м'язові блоки, сковують людину із середини. Довший час, перебуваючи у такому стані людина починає хворіти, впадає в депресію. Саме танець допомагає звільнитися від затисків і виплеснути емоції на поверхню із допомогою руху. Коли блоки зняти, енергія рівномірно розливається по тілу, з'являється прилив нових сил.

На емоційному рівні заняття хореографією допомагають людям відчутти себе щасливіше і більш впевненими, а у випадках постійного стресу і тривалих депресій, такі хореографічні заняття є необхідністю.

Ще у Старовинній Греції танець слугував ліками. Організм людини є єдиним цілим, де все – емоції, думки, фізичний та психологічний стан – пов'язані між собою. Тіло не може ефективно функціонувати, якщо у людини хвора душа, так само і психологічний стан веде до хвороби. Впоратися зі стресами, тривожністю, апатією допомагають заняття хореографією.

З. Фрейд наголошував, що психічні розлади, психологічні та емоційні негаразди потрібно лікувати, а не ігнорувати. Він казав: «Якщо ми женемо якусь проблему у двері, потім вона, у вигляді симптому хвороби, проникає через вікно».

Зі слів У. Супрун: «Під час танцю мозок працює на повну. Адже музика стимулює центри задоволення в мозку, а ритмічні рухи під неї активують сенсорні та рухові центри. Танець – це гарне тренування пам'яті та здатність приймати рішення для орієнтації у просторі. Деякі дослідження вказують, що заняття власне танцями допомагають знизити ризики появи деменції, навіть з більшою ефективністю, ніж читання». Танці провокують виплеск серотоніну та дофаміну (гормони радості та задоволення), ритмічні рухи приносять заспокоєння та знижують рівень стресу. На наш погляд, танець, це щось більше

ніж звичайні фізичні вправи, бо покращують настрій шляхом не лише гормонів, а й естетичного задоволення, можливості виразити себе, розказати історію, позбутися комплексів, розкритися».

Останнім часом в Україні та, зокрема, у м. Тернополі зокрема набувають популярності соціальні танці. Звідси, із власної цікавості нами проведене невеличке дослідження. Відвідуючи декілька занять, ми бачили з яким настроєм люди приходять на заняття і як вони змінюються під час заняття, які емоції у них вирують після заняття! Це диво!

Збираються вони після роботи, усі різні, усі зі своїми проблемами, на початку заняття, видно, що не відразу багатьом дається зосередитися на викладачеві та своєму тілі, але поступово хвилиною за хвилиною танець і музика захоплюють їх, і ось вже кожен з них зосереджено повторює рух за рухом, працює по одному і в парах, а це потребує ще більшої уваги. І, вже починає грамотно працювати тіло, з'являється посмішка на устах і т. д.

Ще один досвід і приклад – це заняття боді-балетом. Цей вид хореографії ще мало розвинутий в Україні, але досить поширений в Європі та Америці. Ним займаються жінки й чоловіки різного віку, досягаючи певних успіхів в опануванні зовсім не легкого такого напрямку хореографії, як «класичний танець». Із власних спостережень, будучи керівником боді-балету для учасників 18+, вже понад вісім років, спостерігаємо, як змінюються наші учасники під час цих занять. У них поліпшується фізичний стан, покращується координація тіла, вони емоційніше реагують на музику і т. д.

Наведемо перелік навичок, які людина набуває під час занять танцем із власних спостережень:

- володіння тілом, виконуючи різного роду вправи;
- вміння слухати музику і ритмічно її відтворювати;
- вміння запам'ятовувати велику кількість вправ та їх методику виконання;
- вміння орієнтуватися в просторі;
- координації рухів ніг, рук, голови та тіла;
- виражати власні емоції під час виконання.

Звідси, хореографи-практики прийшли до висновку, що під заняттями танцем, задіяні найбільше рецепторів головного мозку, ніж під час занять іншим видом мистецтва.

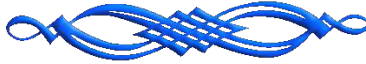
Останнім часом, мені, як хореографу довелося попрацювати із дітками–переселенцями. Добре пам'ятаю їхні очі коли ми зустрічалися перший раз, в яких була напруга, обережність, бар'єр, вони були розгублені, не кожен рух могли опанувати, погано запам'ятовували. Але крок за кроком, слухаючи музику, особливо класичну, ми з ними створювали хореографічні образи та картинки, в процесі яких вони вже вдумливо і зосереджено повторювали вправи і цілі танцювальні зв'язки.

Отже, сучасний хореограф-педагог, окрім бездоганного володіння фаховими вміннями та навичками повинен бути грамотним психологом та вміло виявляти у своїх учнів взаємозв'язки між виконанням руху та його відчуттями. Треба підходити до кожного з учнів, як до окремої особистості,

виявляти її сильні та слабкі сторони, тонко відчувати настрої і психологічний стан. Адже, танець – це здорове життя!

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гончаренко Ю. В. Структурні компоненти естетичного виховання молодших школярів у процесі хореографічної діяльності. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки.* 2017. Вип. 157. С. 51–54.
2. Полілуєва І. В. Вікові особливості емоційно-вольової регуляції діяльності людини. *Науковий огляд.* №8(29), 2016. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/938> (дата звернення 20.09.2023).
3. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.* 2018. Вип. 152, т. 2. С. 176–180.



Тетяна СОЛОНІНКА,
асистент кафедри музикознавства
та методики музичного мистецтва
Тернопільського національного
педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
Тернопіль, Україна
tetiana_s@icloud.com

Tetiana SOLONYNKA,
assistant of the department of
musicology and methods of musical art
Ternopil National Pedagogical University
named after Volodymyr Hnatyuk
Ternopil, Ukraine
tetiana_s@icloud.com

ХОРЕОГРАФІЯ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

CHOREOGRAPHY IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM: TODAY'S CHALLENGES

Сучасна хореографічна освіта зазнала певних змін, щоб відповідати потребам сьогодення. Тепер вона охоплює більш широкий спектр стилів танцю. Це дозволяє отримати значно різноманітнішу підготовку та розвивати свої вміння в багатьох танцювальних напрямках. Надається більше уваги розвитку імпровізаційних навичок та творчого мислення. Це сприяє створенню власного унікального стилю та дає змогу виразити свою особистість через