


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-2-49-54>

 <https://orcid.org/0000-0002-1000-262X>

#### **ТКАЧЕНКО Вадим**


кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького


 [tkvadim41@gmail.com](mailto:tkvadim41@gmail.com)

 <https://orcid.org/0009-0009-7255-4778>

#### **МАСЛОВА Ірина**

викладачка кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького


 [maslovalirina29@vu.cdu.edu.ua](mailto:maslovalirina29@vu.cdu.edu.ua)

 <https://orcid.org/0009-0009-9287-8454>

#### **ЦВЯЧКА Олександр**


викладач кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 [tsvyachkaalex@vu.cdu.edu.ua](mailto:tsvyachkaalex@vu.cdu.edu.ua)

 <https://orcid.org/0000-0003-4711-5211>

#### **АТАМАСЬ Ольга**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького Черкаси

 [olha\\_atamas@vu.cdu.edu.ua](mailto:olha_atamas@vu.cdu.edu.ua)

УДК 378.091.12:159.923:793.3:159.923(045)

### **ТАНЕЦЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВНУТРІШНЬОЇ І ЗОВНІШНЬОЇ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ХОРЕОГРАФА**

*У статті розглянуто особливості танцювальної хореографії у контексті психологічного, соціокультурного та терапевтичного підходів до підготовки майбутніх хореографів.*

*Визначено, що танець є складним багатовимірним феноменом, який поєднує біологічний, психічний і соціокультурний виміри, а також виступає засобом невербального вираження емоцій і гармонізації особистості.*

*Акцент зроблено на ролі танцю як форми катарсису, засобу соціальної комунікації та чинника психоемоційної стабілізації.*

*Підкреслюється, що танцювальна діяльність не лише розвиває моторику, координацію рухів та творчі здібності, але й сприяє формуванню самосвідомості, образу тіла та позитивного ставлення до власної індивідуальності.*

*Особливу увагу приділено аналізу сучасних напрямів танцювальної психотерапії – американо-англійського та німецького.*

*Окреслено внесок Г. Аммона у створення гуманно-структурованої танцювальної терапії та зауваження М. Бергер щодо еkleктичності сучасних методів.*

*Наголошено, що практика танцювально-рухової терапії базується на принципах спонтанності, кінестетичної емпатії, ритмічної синхронізації та зворотного зв'язку, які сприяють розвитку комунікативних умінь і психологічній адаптації.*

*Проаналізовано функції танцю – від індикації емоційних станів до формування групової згуртованості та гармонізації міжособистісних відносин.*

*Теоретичний аналіз доповнюється висвітленням практичних можливостей хореографії як*

*методу психокорекції та профілактики емоційних порушень.*

*Обґрунтовано перспективність використання танцю в освітньому та терапевтичному просторі для підвищення рівня психічного здоров'я, розвитку креативності та інтеграції особистості у соціум. У підсумку танець трактується як універсальна форма невербального пізнання, що забезпечує емоційне розвантаження, підсилює когнітивний розвиток і зміцнює психоемоційне благополуччя людини.*

**Ключові слова:** майбутні хореографи; підготовка; танець; хореографія; психічний розвиток; діти; танцювально-рухова терапія; емоційна регуляція; психокорекція.

**Постановка проблеми.** Перебуваючи на стику тисячоліть в умовах інтенсивних і глобальних змін, людство шукає шляхи виходу з кризових і конфліктних ситуацій. На перший план виступають питання швидкої і гнучкої адаптації до швидко мінливих умов. Інтенсивність і глибина змін, що відбуваються в суспільстві, відбивається на емоційній сфері кожної людини, через що людині будь-якого віку і професії необхідні знання про спілкування і емоції, оволодіння навичками і набуття досвіду їх гармонізації.

Танець диктує власні закони відображення дійсності, що мають основу не на буквальної відповідності життєвого і художнього матеріалу, а на ступені співзвучності метафоричному, поетичному баченню життя. Поряд з більш значними образотворчо-виразними можливостями, порівняно з

іншими видами мистецтва, танцю не властива правдоподібність, життєва повсякденність. Мова танцю – в першу чергу мова людських почуттів, а танцювальний рух відображається тоді, коли знаходиться в співзвучності з іншими рухами і служить виявленню образної структури твору. Узагальненість і багатозначність танцювальної пластики вимагає застосування особливих законів відображення дійсності, що полягають у поетичній умовності хореографічних образів. Хореографічні образи несуть відображення етапних, ключових моментів життя, а завдяки своїй високій опосередкованості вони здатні досягнути її сутність (Шевченко, 2021).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про системне зростання інтересу вітчизняних і зарубіжних науковців до феномену танцю як міждисциплінарного явища, що поєднує хореографічну практику, психотерапевтичні підходи та соматичні технології. В українському дискурсі увага зосереджена передусім на психоемоційних і культурно-естетичних функціях танцю: дослідження І. Грабової розкривають можливості художньої практики для формування емоційної стійкості та професійної витривалості (Грабова, 2021), Бондар аналізує потенціал танцювально-рухової терапії в гармонізації індивідуальної психічної структури (Бондар, 2021), а Кравченко окреслює роль хореографічного мистецтва у формуванні емоційно-ціннісних орієнтирів особистості (Кравченко, 2020). Праці Лисенка та інших українських авторів звертають увагу на інтеграцію музично-рухових і арт-терапевтичних практик у професійні мистецькі програми як шлях розвитку творчої свідомості та естетичної компетентності (Лисенко, 2021; Шевченко, 2021).

У міжнародній літературі спостерігається активний розвиток теоретичних і емпіричних підходів до танцювально-рухової терапії (DMT) і «embodied learning»: німецька гуманістична структурологія Г. Аммона дає концептуальний каркас для розуміння танцю як засобу інтеграції багатовимірної особистості (Ammon, 2019), тоді як Бергер критично аналізує синкретичність і міждисциплінарність сучасних методик DMT, вказуючи на потребу теоретичної уніфікації (Berger, 2020). Дослідження Koch і Riege, Bond, Watson та інших підкреслюють емпіричні ефекти соматичних підходів – підвищення усвідомленості тіла, покращення емоційної регуляції та когнітивної концентрації в процесі рухової практики (Koch, Riege, 2021; Bond, 2020; Watson, Wilson, 2020). Окрема лінія досліджень (Hanna, 2019; Payne, 2019; Wengrower, Chaiklin,

2020) фокусується на терапевтичному потенціалі танцю для зниження стресу, розвитку креативності й відновленні соматичної гармонії, що підсилює аргументацію щодо включення танцювальних методик у міжсекторні практики охорони психічного здоров'я та арт-практики.

У підсумку, сучасна література пропонує багаторівневу картину: від прикладних методик і соматичних вправ до глибинних теоретичних конструкцій, однак у ній помітна потреба у координації термінології, стандартизації методів і подальших емпіричних дослідженнях, що могли б поєднати німецькі гуманістичні концепції, англо-американські соматичні практики та локальні мистецько-педагогічні традиції в цілісну, послідовну модель застосування танцю в психотерапевтичному та культурному просторі.

**Метою статті** є наукове обґрунтування особливостей танцювальної хореографії як психолого-педагогічного та терапевтичного феномену, визначення її ролі у розвитку психоемоційної сфери, самосвідомості та соціальної адаптації, а також аналіз сучасних концепцій танцювально-рухової терапії в українському та зарубіжному науковому дискурсі.

**Виклад основного матеріалу.** З точки зору психологічного підходу танець – текст, що розуміється як сукупність знаків, що мають просторово-часову структуру і несуть інформацію про стани особистості. Крім біологічного, соціокультурного і психологічного підходів до танцю, в літературі зустрічаються ідеї космічного сенсу танцю, які базуються на розумінні танцю як «руху особливого роду». Танець – складний і багатогранний феномен в єдності біологічного, психологічного, соціокультурного і філософсько-космологічного аспектів (Payne, 2019). Узагальнюючи, танець можна визначити як:

1. Форму невербального катарсису, що виконує функцію катарсичного вивільнення стримуваних, пригнічуваних емоцій, у тому числі – соціально небажаних;

2. Спонтанні рухи людини, що мають просторово-часову структуру і виражають всю сутність виконавця: його характер, стан, ставлення.

З психологічної точки зору, танець є елементом спонтанної невербальної поведінки людини і є пусковим механізмом процесів інтерпретації в спілкуванні. Функції танцю в цьому контексті наступні:

– функція показника активного емоційного стану партнера;

– функція створення образу партнера по танцю;

– функція індикації сформованих відносин між партнерами та їх змін.

3. Соціокультурний феномен, в якому знаходять своє вираження особливо значущі психопластичні інтонації суспільства, відбиваються соціальні мотиви.

#### 4. Символ життя і всесвітнього руху.

Психотерапевтичний підхід до танцю заснований на біологічних і соціально-психологічних функціях танцю, а також на розумінні ролі танцю в розвитку людства. Таким чином, групова психотерапія танцем є психологічним процесом, в ході якого терапевт використовує танець як спосіб самовираження і невербального спілкування в створених групах з метою розвитку особистості і системи відносин. Незважаючи на часті згадки в літературі про індивідуальну танцювальну психотерапію, групова психотерапія є більш ефективною, у зв'язку як з феноменом «кругового танцю», так і з тим, що груповий досвід актуалізує проблеми узгодження і відносин, які неможливі в індивідуальних заняттях (Koch, Riege, 2021).

Сьогодні найбільш розвинені три школи танцювальної психотерапії, такі як: американська, англійська, німецька. Так, в рамках американської та англійської танцювальної психотерапії, існують психодинамічний і непсиходинамічний підходи. Відмінності представлених підходів полягають у різних теоретичних засадах: базу психодинамічного підходу складають психоаналіз З. Фрейда і теорія колективного несвідомого К. Юнга, а акцент у даному випадку ставиться на дослідженні свідомих і несвідомих аспектів психіки, що проявляються в русі і танці. Непсиходинамічний напрямок виник на основі певних практичних результатів і висновків, зроблених професійними танцюристами в процесі танцювальної взаємодії. Засновником танцювальної психотерапії стала танцівниця Меріон Чейз, яка вводить в практику два основних методи – кінестетичної емпатії, тобто емпатичного прийняття партнера, копіювання і віддзеркалення його рухів, і ритмічної групової активності, які в подальшому будуть використані з метою діагностики і корекції відносин в парі і групі (Smith, 2022).

Використання ритмічної синхронізації та копіювання, як методів корекції відносин, пов'язане з розумінням невербальної взаємодії як процесу узгодження, підлаштування, перенесення програм невербальної поведінки кожного з партнерів і урахуванням соціально-психологічних та фізіологічних функцій ритму. Виділяють наступні функції ритму (Bond, 2020):

– функцію полегшення ритмічної координації та кооперації з іншими;

- функцію стимуляції спонтанного руху;
- функцію енергетизації скелетно-м'язової системи;
- функцію зменшення тривожності, опору, напруги та агресії.

Німецький напрямок танцювальної психотерапії більш однорідний. Гуманно-структурована танцювальна терапія розвивається в рамках концепції Гюнтера Аммона під назвою «гуманістична структурологія», яка базується на позитивному визначенні несвідомої особистості і на теорії багатовимірної особистості з інтегрованими вимірами в здоров'ї і дезінтегрованими в хворобі. Для Г. Аммона мета гуманно-структурованої танцювальної терапії – в інтеграції різних вимірів особистості. Фундаментальними аспектами гуманно-структурованої танцювальної терапії є (Ammon, 2019):

- індивідуальний спонтанний танець, що виражає внутрішній стан;
- комунікація через тіло і рухи партнера;
- зворотний зв'язок групи, наданий танцюристу після його танцю.

Як зазначає М. Бергер, різні підходи в танцювальній терапії мають тенденцію бути еkleктичними, оскільки вони не повністю інтегровані в теоретичну концепцію людини. Всіх танцювальних терапевтів об'єднує існування загального розуміння танцю, яке називається «основним танцем» («basic dance») (Berger, 2020).

Відмінність між різними напрямками танцювальної психотерапії в розстановці акцентів на наступних цілях (Wengrower, Chaiklin, 2020):

- найбільш повне самовираження особистості;
- стимуляція творчості особистості;
- катарсичне вивільнення пригнічених емоцій і відносин;
- створення більш позитивного образу тіла у учасників групи;
- прийняття тіла;
- розвиток експресивного репертуару учасників групи шляхом гармонізації, астеротипізації, індивідуалізації;
- розширення сфери усвідомлення членами групи свого тіла;
- становлення більш індивідуалізованого самосприйняття;
- розвиток членів групи як суб'єктів невербального спілкування;
- корекція системи відносин особистості;
- корекція відносин у групі.

Реалізація поставлених цілей у танцювальній терапії досягається за допомогою таких методичних прийомів (Batson, Franklin, 2019):

- використання переважно спонтанного, неструктурованого танцю для самовираження і вираження відносин;
- цілеспрямований вибір музики (як терапевтом, так і самими учасниками);
- кінестетична емпатія;
- ритмічна синхронізація;
- експериментування з рухом;
- робота з м'язовими затисками;
- цілеспрямований вибір теми танцювальної вправи;
- зворотний зв'язок.

Перспективною є робота з гармонізації станів і процесу спілкування через рух. Техніки танцювально-рухової терапії базуються на спонтанному танці, де знімаються внутрішні затиски людини. Танцювальні композиції передбачають переміщення учасників у просторі відносно один одного, включають у себе взаємодію учасників між собою, кожному учаснику необхідно рухатися в унісон не тільки зі своїм ритмом, але й ритмом музики, ритмом інших учасників, зберігаючи в увазі простір і учасників. Показник збереження критеріїв групою – зміна чітких малюнків танцю. Такий процес передбачає високий рівень самоконтролю, вимагає тривалої концентрації, підтримання емоційного зусилля продовжувати процес. Розв'язування зв'язків (знайомство зі структурою) здійснюється через відчуття тіла, увагу на інших учасників і простір; спрямовано на підвищення ступеня усвідомленості своїх станів і зміну відносин до світу (Бондар, 2021).

Характерною особливістю сучасного танцю є знайомство зі станом справжнього моменту «тут і зараз», яке підтримується включеністю учасників у процес. Цей стан викликаний інтеграцією інтелектуального, емоційного та фізичного аспектів. Досвід переживання даного стану призводить до гармонізації. Зберігаючись в ньому, людина здатна викликати цей стан у звичайному житті, що впливає на ефективність процесу адаптації і на ефективність процесу спілкування (Грабова, 2021).

Особлива увага спрямована на роботу з класом емоційних станів, бо гармонізація цього класу психічних станів є запорукою високої стійкості психіки людини. Робота зі структурованим танцем дозволяє досягти наступних цілей (Шевченко, 2021):

- відкриття;
- розвиток усвідомлення власного тіла;
- розвиток комунікативних навичок.

На сьогоднішній момент розвитку людства життя позбавило нас активного повсякденного руху, що, в свою чергу на

фізіологічному рівні призводить до нестачі кисню в тканинах, погіршуючи діяльність організму. Але використання сучасного танцю сприймається людьми різного віку, хоча важливе значення відіграє й психологічна та танцювальна компетенція ведучого, а також його здатність до імпровізації. На даний момент розрізняють низку методик застосування танцювально-рухової терапії: евритмія, мистецтво руху з музикою і мовою, розвинена в школах Рудольфа Штейнера для дітей з метою навчання ритму, і П'ять Танців у вільному стилі Габріелли Рота. Дані форми розроблені спеціально для заохочення творчого потенціалу і самовираження через творчість. Танець є не тільки засобом прояву почуттів, але і формою трансформації свідомості, до чого ведуть виконання, спостереження за рухами танцю (Hanna, 2019).

Танцювально-рухова терапія спрямована на реалізацію відчуттів, що з'являються в потоці самовираження, які є скоріше природними і необмеженими рухами. Низка практикуючих танцювально-рухову терапію фахівців вважають, що суть методики заснована на підсвідомому стимулюванні в танці каналів енергії, що призводить до свободи. При цьому музика в процесі терапії не обов'язковою. У танці підкреслені або творчі аспекти, або терапевтичні. У теорії, при будь-якій фізичній хворобі, пов'язаній з рухливістю (до прикладу, хвороба Паркінсона), рух цілком може стати корисним. Фізичні симптоми, пов'язані зі стресами, можуть бути зняті танцювальною терапією в тому числі. Якщо під час процесу людина вільна, розкута в русі, її дії осмислені, то значення фізичних вправ позитивно впливає на свідомість: розвивається інтелект, знімаються стреси (Лисенко, 2021).

Від емоційного здоров'я значною мірою залежить фізичне здоров'я. Прояви людини в танці залежать від стану чуттєвої сфери. Стель танцюриста може залежати від темпераменту людини. Тіло людини здатне розкрити багато внутрішніх процесів: її стан, занурення в діяльність, емоції, що розкривається за допомогою зовнішнього вигляду, погляду, рухів рук і стійкості ніг, манери виконання. Чим більше людина усвідомлює себе в житті, тим простіше їй бути усвідомленою в процесі танцю, легше контролювати рух і думки. Танець – форма гри, тож більшість сценаріїв відносин можна оптимізувати. Так само легко міняти ролі: ведучий може стати веденим і навпаки. Світ танцю приносить в життя людей своє бачення реальності, що бере початок не в схожості

життєвого і художнього матеріалу, а в ступені достовірності метафоричного відображення життя.

На сьогоднішній день перед психологією і психопрактикою стоїть мета пошуку нових ефективних для природи людини діагностичних і психокорекційних методів. Одним з них і є танець, позаяк наразі використання танцю є вдалим засобом вираження емоцій, зняття стресів та поліпшення емоційного фону (Кравченко, 2020).

**Висновки.** У статті обґрунтовано, що танцювальна хореографія є унікальним психолого-педагогічним феноменом, який поєднує мистецькі, комунікативні та терапевтичні функції. Танцювальні практики сприяють розвитку сенсомоторної координації, формуванню образу тіла, гармонізації емоційної сфери та збагаченню соціального досвіду. Важливим чинником є катарсичний потенціал танцю, що забезпечує вивільнення пригнічених емоцій та розвиток позитивного ставлення до себе і світу.

Доведено, що сучасні школи танцювальної психотерапії (американська, англійська, німецька) пропонують різні підходи до інтеграції танцю в терапевтичний процес, але всі вони об'єднані ідеєю танцю як універсальної форми невербальної комунікації. Концепції Г. Аммона та критичні зауваги М. Бергер підтверджують, що танцювальна терапія має значний потенціал для розвитку особистісних ресурсів, однак потребує більшої теоретичної інтегрованості та практичної адаптації.

Результати аналізу свідчать про необхідність упровадження танцювально-рухових практик у систему освіти й соціально-психологічної підтримки як засобу підвищення психічного здоров'я, формування культури руху, креативності та емоційної грамотності. Перспективи подальших досліджень вбачаються у створенні стандартизованих програм для різних вікових груп, інтеграції національно-культурних елементів у хореографію та міждисциплінарному вивченні терапевтичного впливу танцю на когнітивний, емоційний і соціальний розвиток особистості.

#### Список бібліографічних посилань

Грабова, 2021 – Грабова, І.П. (2021). Психоемоційна стійкість у студентів мистецьких спеціальностей. *Мистецька освіта*, 1(23): 44–50.

Бондар, 2021 – Бондар, Л. (2021). Танцювально-рухова терапія як засіб гармонізації особистості. *Психологічний часопис*, 4: 77–84.

Кравченко, 2020 – Кравченко, О. (2020). Хореографічне мистецтво як чинник емоційно-ціннісного розвитку особистості. *Вісник мистецтвознавства*, 2: 52–59.

Лисенко, 2021 – Лисенко, А. (2021). Арт-терапевтичні практики у вищій мистецькій освіті. Київ: Міленіум. 220 с.

Шевченко, 2021 – Шевченко, О. (2021). Танцювальна культура як феномен сучасного суспільства. *Культура і мистецтво*, 3: 41–47.

Ammon, 2019 – Ammon, G. (2019). *Humanistische Strukturlogie und Tanztherapie*. Berlin: Springer. 256 p.

Batson, Franklin, 2019 – Batson, G., Franklin, A. (2019). *Somatic Studies and Dance: Moving through Academia*. Chicago: University of Illinois Press. 310 p.

Berger, 2020 – Berger, M. (2020). *Modern Approaches to Dance Psychotherapy: Interdisciplinary Discourse*. Munich: Beltz Juventa. 214 p.

Bond, 2020 – Bond, K. (2020). Somatic movement and dance education: A phenomenological study. *Journal of Dance Education*, 20(2): 67–76.

Hanna, 2019 – Hanna, J.L. (2019). *Dancing for Health: Conquering and Preventing Stress*. New York: Routledge. 245 p.

Koch, Riege, 2021 – Koch, S., Riege, R. (2021). Dance movement therapy and embodied learning. *The Arts in Psychotherapy*, 74: 101–112.

Payne, 2019 – Payne, H. (ed.). (2019). *Routledge International Handbook of Dance Movement Therapy*. London: Routledge. 512 p.

Smith, 2022 – Smith, A. (2022). Dance and creativity in early childhood education. *Early Child Development and Care*, 192(5): 731–744.

Wengrower, Chaiklin, 2020 – Wengrower, H., Chaiklin, S. (eds.) (2020). *Dance and Creativity within Dance Movement Therapy*. London: Routledge. 278 p.

#### References

Grabova, I.P. (2021). Psychoemotional resilience in students of art majors. *Art Education*, 1(23): 44–50 [in Ukr.].

Bondar, L. (2021). Dance and movement therapy as a means of harmonizing personality. *Psychological Journal*, 4: 77–84 [in Ukr.].

Kravchenko, O. (2020). Choreographic art as a factor in the emotional and value development of the personality. *Bulletin of Art Studies*, 2: 52–59 [in Ukr.].

Lysenko, A. (2021). Art therapeutic practices in higher art education. Kyiv: Millennium. 220 p. [in Ukr.].

Shevchenko, O. (2021). Dance culture as a phenomenon of modern society. *Culture and art*, 3: 41–47 [in Ukr.].

Ammon, G. (2019). *Humanistische Strukturlogie und Tanztherapie*. Berlin: Springer. 256 p.

Batson, G., Franklin, A. (2019). *Somatic Studies and Dance: Moving through Academia*. Chicago: University of Illinois Press. 310 p.

Berger, M. (2020). *Modern Approaches to Dance Psychotherapy: Interdisciplinary Discourse*. Munich: Beltz Juventa. 214 p.

Bond, K. (2020). Somatic movement and dance education: A phenomenological study. *Journal of Dance Education*, 20(2): 67–76.

Hanna, J.L. (2019). *Dancing for Health: Conquering and Preventing Stress*. New York: Routledge. 245 p.

Koch, S., Riege, R. (2021). Dance movement therapy and embodied learning. *The Arts in Psychotherapy*, 74: 101–112.

Payne, H. (ed.). (2019). *Routledge International Handbook of Dance Movement Therapy*. London: Routledge. 512 p.

Smith, A. (2022). Dance and creativity in early childhood education. *Early Child Development and Care*, 192(5): 731–744.

Wengrower, H., Chaiklin, S. (eds.) (2020). *Dance and Creativity within Dance Movement Therapy*. London: Routledge. 278 p.

**ТКАЧЕНКО Vadym**

PhD in Pedagogy, Associate professor,  
Associate professor at the Department of Educational and Socio-Cultural Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**MASLOVA Irina**

Lecturer at the Department of Educational and Socio-Cultural Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**TSVYACHKA Oleksandr**

Lecturer at the Department of Educational and Socio-Cultural Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**ATAMAS OIha**

Ph.D in Pedagogy, Associate professor,  
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**DANCE AS AN INSTRUMENT OF INTERNAL AND EXTERNAL HARMONIZATION  
OF PERSONALITY OF A FUTURE CHOREOGRAPHER**

**Summary.** The article examines the peculiarities of dance choreography in the context of psychological, sociocultural and therapeutic approaches. Dance is defined as a complex multidimensional phenomenon that integrates biological, psychic, and sociocultural dimensions and functions as a means of non-verbal emotional expression and personality harmonization. The emphasis is placed on the role of dance as a form of catharsis, a medium of social communication, and a factor of psycho-emotional stabilization. It is argued that dance activity not only develops motor skills, coordination and creativity but also contributes to the formation of self-awareness, body image and a positive attitude towards one's individuality.


Special attention is paid to the analysis of contemporary trends in dance movement therapy – American, English, and German. The contribution of G. Ammon to the creation of human-structural dance therapy and M. Berger's remarks on the eclecticism of modern methods are outlined. It is emphasized that the practice of dance-movement therapy is based on the principles of spontaneity, kinesthetic empathy, rhythmic


synchronization, and feedback, which foster communicative abilities and psychological adaptation. The article analyzes the functions of dance – from the indication of emotional states to the development of group cohesion and the harmonization of interpersonal relations.

The theoretical analysis is complemented by highlighting the practical potential of choreography as a method of psychocorrection and prevention of emotional disorders. The prospect of using dance in educational and therapeutic spaces is substantiated in order to improve mental health, develop creativity and integrate the individual into society. In conclusion, dance is interpreted as a universal form of non-verbal cognition that provides emotional release, strengthens cognitive development, and improves the psycho-emotional well-being of the person.

**Keywords:** future choreographers; preparation; dance; choreography; mental development; children; dance movement therapy; emotional regulation; psychocorrection.


Одержано редакцією 30.03.2026  
Прийнято до публікації 08.04.2026


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-2-54-61>

 <https://orcid.org/0000-0003-1109-0534>

**ТРОЦЕНКО Валерій**


кандидат педагогічних наук, професор кафедри спортивних ігор,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

 [trotsenko\\_vv@ukr.net](mailto:trotsenko_vv@ukr.net)

 <https://orcid.org/0009-0001-0692-1295>

**ВОЙТЕНКО Андрій**

аспірант кафедри освітології та педагогічної інноватики,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

 [andrey.voytenko1479@gmail.com](mailto:andrey.voytenko1479@gmail.com)

УДК 378:796.071.5:37(045)

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

У статті на основі аналізу теорії і практики охарактеризувати стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

З метою обґрунтування ефективних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності автором здійснено аналіз освітніх програм, що реалізуються в різних ЗВО України.

За результатами проведеного теоретико-експертного оцінювання стану підготовки

майбутніх учителів фізичної культури в різних ЗВО засвідчено недостатній рівень підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на оволодіння необхідними навичками в площині як психолого-педагогічної, так і спеціальної / фахової підготовки.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти; учитель фізичної культури; підготовка майбутніх учителів фізичної культури; фізкультурно-оздоровча діяльність; освітні програми.