

T. Osadchenko, L. Taranets *The article examines modern approaches to the formation of posture in younger schoolchildren by means of recreational gymnastics.*

An analysis of scientific sources regarding modern approaches to the formation of the posture of elementary school students by using recreational gymnastics was carried out. Available theoretical and practical approaches to the prevention of various diseases in younger schoolchildren are singled out. The views of scientists on corrective gymnastics, hatha yoga and breathing gymnastics, which are aimed at forming the correct posture of a junior high school student, are presented.

Approaches to the prevention of students' postural disorders are characterized, in which exercises in recreational gymnastics, aimed at the muscles of the back, abdominal press, shoulder girdle, feet and lower legs, play an important role. It was found that health gymnastics should be presented in the form of four main blocks, each of which is characterized by a certain direction of influence on the human body, and corresponding features when solving health problems.

The main types of health gymnastics are indicated, which are characterized by a specific organization of classes, content and methods of their implementation.

It is indicated that recreational gymnastics is a system of specially selected physical exercises and scientifically based methods aimed at solving tasks of a pedagogical, health and hygienic nature, all-round physical development, improvement of motor skills, and strengthening of health.

It has been proven that extracurricular activities of students should be aimed at the organization of motor activities in school clubs that will contribute to the physical development of schoolchildren, within which competitions, relays, and mobile games should be held, which, in turn, will contribute to the physical activation of elementary school students. In addition, walks in the fresh air, control over the posture, working position of students when doing homework, etc. are considered effective prevention of diseases in younger schoolchildren.

It is noted that in the era of digitization of education, the social task is to improve the health of schoolchildren. It provides prevention of diseases and their prevention.

Key words: *health gymnastics, posture disorders, corrective gymnastics, breathing gymnastics, hatha yoga.*

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-155.2023.16>

УДК 378.091.3;793.3-022.332]:159.955

Мова Л. В.

ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСЛЕННЯ ФАХІВЦЯ (CONTEMPORARY DANCE) В ПРОЦЕСІ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

У статті зазначено, що в освітньому процесі на сьогодні важливу роль відіграє формування у здобувачів освіти професійних компетентностей, а не штучне накопичення теоретичних знань, яке не сприятиме розвитку студентів. Така парадигма сучасної освіти передбачає формування фахівця, який вмє швидко вирішувати проблемні завдання, комунікувати з іншими, адаптуватися до нових умов праці, творчо мислити, а також прагне до самовдосконалення.

Розглянуто різноманітні чинники, що сприяють формуванню відчуття благополуччя та стійкості особистості у сучасному світі. За допомогою танцю людина може відновити свої сили, відчути радість, цілісність і довіру до себе на всіх рівнях (тілесному та психоемоційному).

Зазначено, що музична імпровізація передбачає наявність креативності та

самовираження, розвиток музичного мислення, спонтанності та взаємодії. Імпровізація дає можливість студентів виразити свою унікальну особистість через музику. Окрім цього, імпровізація дає змогу вільно проявляти емоції та почуття через звуки, створюючи музичні історії, тощо.

Вивчено особливості методики викладання дисциплін сучасного танцю та мистецтва балетмейстера, а також окреслено навчальні компоненти у їхньому взаємозв'язку, що приносять активізації індивідуальних ресурсів особистості в освітньому процесі для формування у майбутніх танцівників-хореографів професійних виконавських навичок і розвитку їхньої свідомості, хореографічного мислення, яке, зі свого боку, містить нелінійну складову, зважаючи на основні положення синергетики, що застосовуються під час організації освітнього процесу.

Доведено, що, з огляду на сучасність, необхідно знайти форми і методи навчання, які ґрунтуються на нелінійності їхнього усвідомлення та розвитку мислення студентів. Водночас традиційна методична система навчання хореографії та загальна організація освітнього процесу передбачають лінійне накопичення навчальних знань, що забезпечує лінійний розвиток мислення.

***Ключові слова:** сучасний танець (contemporary dance), освітній процес підготовки хореографів, хореографічне мислення, синергетичний підхід, нелінійність, самоорганізація, саморозвиток.*

Сутність актуальної сьогодні новітньої парадигми освіти полягає у переході від простого накопичення знань до формування певних компетентностей, визначених освітньою сферою [7]. В інтегрованій єдності вони мають забезпечувати формування особистості фахівця, який має можливість самостійно вирішувати проблеми різного рівня, постійно самовдосконалюватися й організовувати самоосвіту впродовж усього життя, розуміючи необхідність неперервності цього процесу. Джо Діспенза, відомий дослідник взаємозв'язків свідомості та реальності, а саме впливу свідомості на реальність, радить ніколи не припиняти вчитися. На його думку краще за все інформація засвоюється, коли людина здивована. Він пропонує намагатись кожен день дізнаватись щось нове, бо це розвиває і тренує наш мозок, створюючи нові нейронні зв'язки, що у свою чергу, буде змінювати і розвивати нашу здібність до свідомого мислення, яке допоможе нам змоделювати нашу власну щасливу і повноцінну реальність [9].

Окреслена проблема вдосконалення системи підготовки фахівців не обійшла осторонь і мистецьку галузь, зокрема, підготовку фахівців-хореографів.

Сьогодні фокус уваги багатьох науковців спрямовано на пошук чинників, які сприяють відчуттю благополуччя та стійкості людини (Васютинський В., Ворожбит С., Галецька І., Григорян Р., Корольчук В., Рубан В. та інші). І саме танцю є сенс приділяти увагу ще більше, ніж раніше, оскільки сучасний танець має достатній потенціал відновлення, формування стійкості та відчуття радості, завдяки можливості відчувати власну цілісність і довіру до себе на всіх рівнях (тілесному та психоемоційному).

Порівняно новим завданням є створення методики навчання сучасному танцю, в основу якої покладено формування нелінійного типу мислення суб'єктів навчання. Загальними питаннями проблеми займалися вітчизняні

науковці (О.В. Вознюк, І.С. Добронравова, В.Г. Кремень, І. Пригожин, М.І. Садовий, Л.П. Суховірська та ін.). На думку В.Г. Кременя, характерною освітньою методологічною контроверзою постає той факт, що сучасна освіта обирає з цілісної картини світу окремі фрагменти реальності та оформлює їх у визначені дисципліни [7]. Тому студенти часто не вбачають взаємозв'язку між окремими науками, розрізненим інформаційним матеріалом та реальністю, втрачають можливість встановлювати каузальні зв'язки.

Мета статті полягає у розгляді особливостей методики викладання дисциплін сучасного танцю (contemporary dance) та мистецтва балетмейстера (де перші півтора роки присвячено фокусу уваги на основах композиції та імпровізації в танці), а також у розгляді цих двох навчальних компонентів у взаємозв'язку, що сприяє активації індивідуальних ресурсів особистості у навчальному процесі для формування танцівників-хореографів професійних виконавських навичок і розвитку їх свідомості, в тому числі хореографічного мислення, яке передбачає нелінійну складову, завдяки основним положенням синергетики в застосуванні до освітнього процесу.

Традиційна методична система навчання хореографії та організація навчально-виховного процесу в основному передбачає лінійне накопичення навчальних знань, що забезпечує і лінійний розвиток мислення. Безумовно, вона сприяє глибокому й всебічному засвоєнню навчального матеріалу, що визначено у Державному стандарті з кожної спеціальності. Але сьогодні поряд з традиційною лінійністю формування знань важливо віднайти форми і методи навчання, які ґрунтуються на нелінійності їх усвідомлення та розвитку мислення студентів. І це передбачає використання принципів синергетики у навчанні і відповідно – удосконалення методики організації навчально-пізнавальної роботи.

Наша основна ідея полягає в ефективному формуванні фахівців-хореографів у системі неперервної освіти, що характеризується орієнтацією викладачів і здобувачів освіти на максимально доцільне використання індивідуального ресурсу особистості й можливостей освітнього середовища для творчої самореалізації в професії – це формування уміння гармонійного, усвідомленого, якісного та ефективного використання тілесної структури танцівника та його рухів у процесі творення танцю і хореографії, через активну практику танцювальної імпровізації та опанування функціональної техніки сучасного танцю (структуровані навчальні вправи за принципами природної роботи тіла), що взаємодоповнюють та примножують можливості один одного. Отже, важливо особливу увагу приділяти індивідуальним особливостям суб'єктів навчання і емоційно-почуттєвим компонентам їхньої діяльності. Опануванню сучасних танцювальних технік (contemporary dance) сприяє дослідженню анатомії та біомеханіки людини, введення елементів емпіричної анатомії та біомеханічного руху в структуру занять з техніки сучасного танцю. Це необхідно як для зняття зайвого напруження у м'язах та суглобах, так і зайвого емоційного напруження та активації ресурсних станів. Також важливим є розуміння архітектури і принципів роботи скелету, м'язів та фасцій

тіла [5].

Формування особистості та творчого потенціалу хореографів у системі неперервної освіти залежить від суб'єктної і рефлексивної позицій, саморегульованого розвитку особистості хореографа в різних видах хореографічної діяльності й збагачується суб'єкт-суб'єктною взаємодією та ґрунтується на методологічному, науково-теоретичному і практико-методичному концептах, про які ми говорили раніше (у попередніх статтях).

В процесі формування хореографів у системі неперервної освіти дуже важливо, на наш погляд, спиратись на принцип суб'єктності, оскільки головними детермінантами його ефективності є індивідуальні особливості суб'єктного досвіду, активність особистості, а також сформовані в цьому досвіді регуляторні вміння, що визначають його спрямованість, авторську позицію ініціативу і самостійність у діях. Активність може бути спрямована як на зовнішнє середовище, так і всередину особистості, а саме: корекція власних установок, звичних інструментальних поведінкових стереотипів, активна самозміна і самоприспосовування до середовища (Васютинський В., Ворожбит С., Галецька І.). У тілесно-руховій активності цілісно концентрується весь внутрішній стан фахівця-хореографа, вся його суб'єктність. У цьому сенсі, незважаючи на різну природу суб'єктності, як ідеальну, так і тілесно-рухову (тобто свого роду матеріальну), можна говорити про їхню ідентичність суб'єктності людини.

Передбачається, що через рефлексивний аналіз сформованих у досвіді суб'єктної активності фахівця-хореографа вмінь саморегуляції та подальшого їхнього відпрацювання в процесі вирішення різних завдань можна проводити корекцію неоптимальних стратегій, змінювати траєкторію формування фахівця-хореографа таким чином, щоб досягати кращого результату.

Сьогодні невизначеність є невід'ємним елементом культури і породжує «лабіринти» інтерпретацій, і раціональність відходить на другий план. «Епоха невизначеності», «хаос невизначеності» – це поняття, які відображають символи сучасної культури, що пронизує людське буття. Але це не класична «нешасна свідомість», яка знала про свою саморозірваність й трагічно переживала її. Схоже, що постмодерністська свідомість – це щаслива «нешасна свідомість», яка свою надірваність приймає легко (take it easy – типовий вираз епохи). Людина постмодерна, ні в чому не впевнена по-справжньому і в собі самій. Звідси вимучена легкість і веселість, іронія і самовисміювання, хоча ситуація вкрай серйозна: адже захитались самі уявлення людини про істину й смисл» [7].

Разом із тим сьогодення характеризують не лише інтерпретації, але й пошук свободи від заданих наявною традицією стереотипів. Сучасна людина розриває звичну реальність та намагається вийти за її межі. Нам імпонує думка, що посткультура стала стимулом для створення абсолютно нових вимірів реальності, в якій домінуючим стало сприйняття життя як гри, як культивування нестандартності погляду на стандартні ситуації, тобто гри як творчого мислення. З'являється твердження про те, що, вихідним статусом

будь-якої соціокультурної новації виступає свого роду гра як спроба нетривіального осмислення наявного культурного досвіду. Феномен гри, подібно до твору мистецтва, у своєму бутті характеризується певною тотальністю. Вона стає набором символів [7].

Важливою особливістю синергетики є особливе уявлення про випадковість – флуктацію. Для філософського мислення ще з часів античності характерною є перевага необхідності та закономірності, а не випадковості розвитку світу та його речей. Аристотель зазначав, що не може бути науки про випадкове. Дійсно, у статистичних або ймовірних закономірностях, які відкриваються наукою, кожна окрема випадкова подія не присутня в наявному виді. І тим більше темі випадковості не приділяється увага в детерміністських концепціях. У синергетиці поняття «випадковості» має інше визначення – флуктація. І це не просто заміна понять, флуктація в багатьох параметрах наповнена іншими змістами і смислами. У загальному визначенні флуктація – це випадкове відхилення системи від її закономірного стану. Флуктації у динамічних системах, які саморозвиваються, самоорганізуються, виступають основним моментом, фактором у становленні, функціонуванні, розвитку та неминучої загибелі (або в переході до іншого соціального породження) будь-якої організації, системи тощо. Саме флуктації породжують фрактали, атрактори та інші синергетичні феномени в соціальних процесах. Але для цього необхідним є адекватне тлумачення флуктацій, особливо в складних («багатокомпонентних») системах, що робить її (флуктацію) «евристичним інструментом» для розгляду та розуміння «нерівноважних переходів» [7]. Флуктації як випадкові прояви (збурення) у системі відіграють, згідно із синергетичною моделлю, потрібну роль. По-перше, вони можуть виступати як «нейтральний фон», рівноважно врівноважене «мерехтіння» всієї маси зовнішніх перешкод і внутрішніх «шумів» системи, не вносити у систему помітних відхилень. Навіть «велика» флуктація, якщо вона не перевищила певного порогового значення, «глушиться» всією масою «спокійних» атомів або молекул, а в соціальному плані – подіями суспільного, господарського, політичного, культурного життя. По-друге, флуктації можуть відігравати роль «зародку» нового стану: за сприятливих умов окрема флуктація здатна викликати розростання «острова» (плацдарму) неоднорідності та зростаюче, кумулятивне посилення «збурення», наслідком чого може бути закріплення такого «збурення» всередині системи і готовність до зміни стану всієї системи. Якщо перевищено поріг чутливості системи, вплив окремої флуктації стає відчутним і здатним за сприятливих обставин «розгойдати» систему та «скинути» її наявний стан. Потрете, флуктація може відігравати роль «спускового гачка» або «останньої краплі», коли у системі, яка вже досягла високого ступеня нерівноважності та нестабільності, потенційно готової до «стрибка», вона миттєво ініціюється «збуренням», що виникає. Це явище називають феноменом «самоорганізованої критичності» [7].

Для нас суттєвим є те, що науковці-синергетики, вважаючи що хаос (як ззовні деструктивна сутність) відіграє важливу генералізуючу роль у процесах

руху систем, досліджують процеси самоорганізації, саморуху педагогічних систем через внутрішні чинники їх функціонування, акцентуючи увагу на кооперативності процесів, що лежать в основі самоорганізації й розвитку педагогічних систем [7].

Коли говорять про музичну імпровізацію (джазову), наголошують на тому, що це про креативність і самовираження, розвиток музичного мислення, розвиток спонтанності та взаємодії.

Імпровізація дає музикантам можливість виразити свою унікальну особистість через музику. Кожен музикант має свій стиль, свої уподобання та особливості в грі на інструменті. Імпровізація дає їм змогу вільно передавати свої емоції та почуття через звуки, створюючи музичні історії, які зближують зі слухачами [8].

Якщо для успішної джазової імпровізації музикант має бути добре ознайомленим із гармонією, теорією музики та ритмічними структурами, а вміння імпровізувати розвиває музичне мислення та збагачує знання про музичні структури та сприяє творчому підходу до музики і розширює горизонти музиканта, то можемо сказати, що для хореографа танцювальна імпровізація це така сама можливість розвивати хореографічне мислення, збагачувати знання про хореографічні структури, що сприяє творчому підходу до хореографії/танцю і розширює горизонти хореографа.

Джазові виступи завжди наповнені спонтанністю. Музиканти реагують на одне одного, виходячи за межі звичайного, злиття з моментом і творять магію на сцені. Імпровізація дає можливість зробити кожен виступ унікальним і неповторним, як і будь-яку зустріч зі старими друзями, коли кожне спілкування – новий діалог.

Особливість джазової імпровізації як таку, що зазвичай відбувається на основі наявних музичних тем або стандартних композицій, відомих як «стандарти», і музиканти спираються на ці заготовки, для створення своїх власних унікальних варіацій. Імпровізація може стосуватися як соло виконавця, так і групової гри, де кожен музикант додає свій внесок до створення колективного музичного діалогу [8]. Тоді як хореографи тут мають спиратися (серед іншого) на теорію та практику спонтанної та структурованої імпровізації, систему Лабан-аналіза та основи Бартенієф, руховий відгук на музичний матеріал, особистісну усвідомленість, з опорою на тілесну. А імпровізація може стосуватися так само як соло виконавця, так і групової танцювальної гри, де кожен танцівник додає свій внесок до створення колективного хореографічного діалогу або любе інше наповнення простору своїми змістами в контексті того (тема, завдання), що відбувається.

З позиції інтегративно-ресурсного підходу важливо, щоб інтелектуальні та творчі процеси розглядалися не ізольовано, а інтегрувалися з метою їхнього повноцінного взаємного розвитку. Подібна взаємодія мобілізує творчу уяву, інтуїцію, здатність генерувати ідеї, вибирати оптимальні рішення творчих завдань, розвиває спостережливість, сприяє професійному самопізнанню і саморозкриттю.

Цей принцип стверджує необхідність цілісності інтелектуальної і творчої складових цього процесу як дуальних способів саморозвитку і самореалізації особистості фахівця-хореографа.

Творча індивідуальність фахівця-хореографа знаходить своє вираження в нестандартних способах навчальної діяльності, в оригінальних прийомах відтворення рухових дій, творі виразних засобів хореографічного мистецтва, в незалежній поведінці у навчальних ситуаціях, у схильності до пошукової, дослідницької діяльності, до вільного вибору завдань і способів діяльності, ініціативи, висловом власних пропозицій, задумів та ін. В основі прояву індивідуальності – механізм самоактуалізації потенційних індивідуальних можливостей людини [7].

На практиці цей принцип означає усвідомлення особистістю своєї неповторності; поєднання індивідуальних і колективних форм роботи; збалансоване співвідношення уявлень про себе і творчих проявів; самоствердження особистості й усвідомлення власної компетентності; цілісність, гармонійність, динамічність і безперервність процесу власного розвитку.

Важливим є те, що детермінант формування хореографів має такі чинники, як природне середовище, біологічна організація людини, різноспрямовані онтогенетичні зміни, вікова динаміка, соціальне й освітнє середовище, власна активність особистості, а також випадкові події та обставини. Головним, на наш погляд, є те, що цьому процесу притаманна нелінійна обумовленість.

Творчість в інтегральному понятті виступає не самоціллю, вона підпорядкована процесу становлення, виконуючи роль способу ефективного розвитку особистості та визначаючи її творчу сутність. Тобто, творчість як процес; творчість як діяльність. Ця класифікація, поглиблюючи розуміння феномену творчості, сприяє збагаченню універсальних методів і прийомів формування творчого потенціалу хореографів у системі неперервної освіти за рахунок універсальності творчих процедур.

Механізми, що визначають динаміку і спрямованість формування фахівців-хореографів у системі неперервної освіти, обґрунтовуються через рефлексію, саморегуляцію та взаємодію.

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

Саморегуляція відображає взаємодію внутрішніх умов і забезпечує активізацію, контроль, оцінювання і корекцію діяльності, залучення індивідуальних ресурсів особистості, забезпечує відповідність динаміки

емоційної реактивності здобувачів освіти, виступає важливою умовою ефективності рухових дій, сценічної поведінки, самопочуття, хореографічної творчості, швидкого відновлення сил, звільнення від стереотипів мислення і подолання психологічних бар'єрів [5].

Також, на нашу думку, на формування хореографічного мислення майбутнього фахівця суттєво впливає усвідомлення, яке з'являється безпосередньо через практику/дослідження руху і танцю. За нашими даними дають можливість активувати процеси самовдосконалення, особистісного розвитку та творчого прояву наступні роздуми та дії на теми:

– чи співвідношусь я зі своїм іменем, яким може бути «танець мого імені» та самопрезентація через рух і танець;

– напрацювання навички «Я-висловлювання»;

– чи відчуваю я свій центр, «заземлення», дихання і «взаємозв'язки» у власному тілі;

– як я розглядаю свої мету і бажання сьогодні – як синоніми, чи як паралельні лінії реалізації;

– під час руху у просторі чи можу я собі дозволити рух із заплющеними очима, та як це для мене, наскільки комфортно;

– коли я даю собі можливість бути/діяти/рухатись/танцювати із заплющеними очима у просторі, де є інші, як я сприймаю випадкові контакти, що трапляються, як «зіткнення» чи як «зустрічі»;

– що для мене означають фрази (які змісти на сьогодні) «чесно щодо себе», «рух від внутрішньої необхідності», «чіткість і ясність намірів», «рух від внутрішнього імпульсу», «довіра до себе», «баланс між внутрішнім та зовнішнім»;

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

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

– чи дозволяю я собі дихати, відчувати і, відповідно розуміти своє тіло і інформацію, яку воно мені посилає;

– дивитись і бачити – це суттєво різні за значенням дієслова, як це проявляється на рівні власного тіла;

– чи можу я собі дозволити бути різним/різною у різних ситуаціях, та за необхідності бути «поганим», або хоча б «не дуже хорошим і слухняним», і чи можу дозволити собі не виправдати очікування інших, якщо це суперечить моєму внутрішньому стану;

– чесно відповісти на питання: те, що я роблю, те, що я обираю – це моє бажання або цього хочуть і чекають від мене інші (мої близькі).

– як я «завершую» ситуації в своєму житті і як «відпускаю» їх – не зациклюючись, не займаючись самокатуванням, а просто, пробачивши собі, якщо це необхідно, діяти далі (безумовно, в рамках моралі), наскільки

усвідомлюю свої власні стратегії;

– приймати-віддавати, баланс, чи щось одне з цих двох для мене збільш зичне;

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

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

– очікування «бути оціненим» чи «бути присутнім у своєму житті»;

– джерело сили, опора – всередині/зовні;

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

– чіткість і ясність намірів» і стан задоволення; якщо я не відчуваю, не усвідомлюю, не розумію себе, як сприймають мене інші;

– лише довіряючи собі, я можу довіряти іншим людям, саме вміння приймати себе і бути відповідальним за себе – запорука успішного вибудовування відносин з іншими і світом;

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

Ми пропонуємо використовувати ці теми для роздумів та пошуку/створенню руху/танцю, як можливість вивільнення, самовираження, саморозкриття, пошуку, усвідомленості, розвитку рефлексії на заняттях з мистецтва балетмейстера (де перші півтора роки присвячено фокусу уваги на основах композиції та імпровізації в танці).

А під час опанування техніки сучасного танцю (contemporary dance) варто фокусувати увагу на таких складових:

– центрування, «заземлення», дихання і «взаємозв'язки» у власному тілі;

– усвідомлення, як організований рух людини, особливості будови рухливих зон скелету (суглобів);

– розуміння завдяки чому відбувається рух тіла у просторі, що таке центр ваги тіла, як організується переміщення людини з нижнього до верхнього ярусу у просторі;

– що є первинним для розуміння і тренування власного тіла, і чому саме дихання визнають першим пунктом при навчанні сучасному танцю;

– що таке фасції і чому так багато про них говорять досвідчені танцівники-викладачі на своїх заняттях;

– як підлога, виконує роль партнера і дозволяє відчувати зони перенапруження у власному тілі під час руху;

– BF та LMA;

– оскільки всі наші власні історії, звички мають прояв чи відбиток на рівні тіла, а точніше м'язових затисків та різного роду перенапруження в зонах, що забезпечують нашу рухливість, а саме суглобах, тому розпочинати заняття є сенс у повільному темпі, фокусуючись на диханні, рівні роботи кісток тіла (скелету) та тому, як м'язи «підтримують» кістки.

Синергетичний підхід дозволяє знайти ефективні шляхи управління

нерівноважними системами, що функціонують за законами спонтанного порядку. Цей підхід орієнтований на пізнання закономірностей самоорганізації складних об'єктів в умовах хаотичного спонтанного структурування. Повинні з'явитися і взаємодіяти дві суб'єктні структури – адаптаційна і цілепокладаюча [7].

Кожна людина прагне відчувати себе щасливою, привабливо виглядати, відчувати повноту життя, реалізувати свої здібності, ефективно розв'язувати проблеми, що виникають. Але це неможливо без усвідомлення власних дій, розуміння стратегій у взаємовідносинах та вибудовуванні контактів з оточуючим простором. Тому підготовка сучасного хореографа має враховувати ці запити.

Тому можемо зробити висновок, що активізація таких процесів як опанування здатності бачити одне й те саме явище під різними кутами зору; оптимізації наявних психоемоційних та рухових стратегій адаптації та вироблення нових, пошук нових можливостей та прихованих ресурсів, що відбувається під час опанування технікою сучасного танцю (contemporary dance) та мистецтва балетмейстера (де перші півтора роки присвячено фокусу уваги на основах композиції та імпровізації в танці), завдяки використанню технік імпровізації, сприяє посиленню упевненості в собі, віри у свої сили та можливості, відповідальності за свої рішення та вибори; довіри до інших та відчуття підтримки з боку інших; готовності змінюватися.

Зміст підготовки хореографів має бути сформований з урахуванням імпровізації, як важливої складової процесу фахової підготовки, та важливого елемента хореографічно-творчого розвитку майбутнього фахівця, його професійного становлення. Імпровізація є актуальною для професійної підготовки майбутнього хореографа і як постановника загалом, і як виконавської зокрема.

Використана література:

1. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти : монографія. Київ : Золоті ворота, 2010. 120 с.
2. Волобуєва О. Ф. Творча компетентність викладача вищої школи: психологічний аспект *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*: електрон. Вип. 4. Хмельський, 2011. [Електронний ресурс] URL : http://www.nbu.gov.ua/ejournals/Vnadps/2011_4/11vofspa.pdf
3. Ворожбит С. А. Почуття довіри як чинник соціально-психологічної адаптації студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. 21 с.
4. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації *Вісник «Соціогуманітарні проблеми людини»*; Ін-т соціогуманіт. проблем людини. Львів, 2005. № 1. С. 91–100.
5. Макаренко Л. Л., Мова Л. В. Інноваційні технології як засіб формування творчої особистості хореографа у процесі професійної підготовки *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи* : збірник наукових праць / Мін-во освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 77. С. 138-142.
6. Мова Л. В. Теоретичні і методичні засади формування творчого потенціалу хореографів у системі неперервної освіти : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 472 с.
7. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти *Стратегія реформування системи освіти в Україні : рекомендації з освітньої політики*. Київ : «К.І.С.», 2003. 269 с.

8. Синергетика і освіта : монографія / За ред. В. Г. Кременя. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 348 с.
9. Скотт Кауфман. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. Анна Марховська. Київ : Лабораторія, 2021. 428 с.
10. [Електронний ресурс]. buki.com.ua/blogs/dzazova-improvizaciya-vilnii-tanec-muzicnix-not/Joe Dispenza : URL : <https://www.aum.new>

References :

1. Vasiutynskyi V. Psykholohichni vymiry spilnoty : monohrafiia. Kyiv : Zoloti vorota, 2010. 120 s.
2. Volobuieva O. F. Tvorchа kompetentnist vykladacha vyshechoi shkoly: psykholohichni aspekt Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy: elektron. Vyp. 4. Khmeltskyi, 2011. [Elektronnyi resurs] URL : http://www.nbu.gov.ua/ejournals/Vnadps/2011_4/11vofspa.pdf
3. Vorozhbyt S. A. Pochuttia doviry yak chynnyk sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii studentiv : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.05 / In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv, 2011. 21 s.
4. Haletska I. Psykholohichni chynnyky sotsialnoi adaptatsii Visnyk «Sotsiohumanitarni problemy liudyny»; In-t sotsiohumanit. problem liudyny. Lviv, 2005. № 1. S. 91–100.
5. Makarenko L. L., Mova L. V. Innovatsiini tekhnolohii yak zasib formuvannia tvorchoi osobystosti khoreohrafa u protsesi profesiinoi pidhotovky Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiа 5: Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy : zbirnyk naukovykh prats / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2020. Vyp. 77. S. 138-142.
6. Mova L. V. Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tvorchoho potentsialu khoreohrafiv u systemi nepererвної osvity : dys. ... doktora ped. nauk : 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoi osvity / Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, 2021. 472 s.
7. Ovcharuk O. Kompetentnosti yak kliuch do onovlennia zmistu osvity Stratehiiа reformuvannia systemy osvity v Ukraini : rekomendatsii z osvitnoi polityky. Kyiv : “K.I.S.”, 2003. 269 s.
8. Synerhetyka i osvita : monohrafiia / За ред. V. H. Kremenя. Kyiv : Instytut obdarovanoi dytyny, 2014. 348 s.
9. Skott Kaufman. Za mezhamy piramidy potreb. Novyi pohliad na samorealizatsiiu. Anna Markhovska. Kyiv : Laboratoriia, 2021. 428 s.
10. [Elektronnyi resurs]. buki.com.ua/blogs/dzazova-improvizaciya-vilnii-tanec-muzicnix-not/Joe Dispenza : URL : <https://www.aum.new>

L. Mova. Formation and Development of a Specialist's Choreographic Thinking (Contemporary Dance) in the Process of Continuing Education.

The article states that the development of students' professional competencies is now more significant in the educational process than the artificial accumulation of academic knowledge, which does not advance pupils. This paradigm of modern education involves the formation of a specialist who is able to quickly solve problematic tasks, communicate with others, adapt to new working conditions, think creatively, and pursue for self-improvement.

The article considers various factors that contribute to the formation of a sense of well-being and resilience in the modern world. With the help of dance, a person can regain their strength, feel joy, integrity and self-confidence at all levels (physical and psycho-emotional).

It is noted that musical improvisation involves creativity and self-expression, development of musical thinking, spontaneity and interaction. Improvisation enables students to express their unique personality through music. In addition, improvisation allows person to freely express emotions and feelings through sounds, creating musical stories, etc.

The article studies the peculiarities of teaching methods of modern dance and choreographer's art, as well as outlines the educational components in their interconnection, which contribute to the activation of individual resources in the educational process to form future dancers-choreographers' professional performance skills and develop their consciousness, choreographic thinking, which, in turn, contains a non-linear component, taking into account the main provisions of synergy used in the

organisation of the educational process.

It has been established that modernity necessitates the establishment of teaching strategies based on students' non-linear awareness and intellectual growth. The basic organizational structure of the educational process and the traditional methodological system of teaching choreography both guarantee the linear accumulation of educational knowledge and the linear growth of thought.

Keywords: contemporary dance, educational process of choreographers' training, choreographic thinking, synergistic approach, nonlinearity, self-organisation, self-development.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-155.2023.17>

УДК 378.018:[378.147.37.011.3-051

Розсоха А. П.

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

У статті розглядається специфіка організації змішаного навчання майбутніх учителів, що проявляється в необхідності врахування психолого-педагогічних та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Проаналізовано проблему змішаного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів, з'ясовано проблеми та перспективи його впровадження у систему сучасної вищої освіти. Дефініцію «змішане навчання» розуміємо як новий підхід до організації освітнього процесу в закладах вищої освіти, який трансформує структуру і зміст навчання, змінює ролі викладача та студента і націлений на підвищення якості освіти.

Визначено окремі аспекти, що впливають на якість підготовки майбутніх учителів в умовах змішаного навчання, такі як якість викладання, доступність і рівні можливості, особистісна взаємодія учасників освітнього процесу, методи і форми його організації. Проаналізовані найбільш доцільні в професійній підготовці майбутніх учителів моделі змішаного навчання: «тьютор» та «перевернуте навчання».

Виокремлено основні форми веб-заняття та чат-заняття з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Визначені найбільш поширені сучасні методи навчання майбутніх учителів в умовах змішаного навчання: метод проєктів та веб-квест.

З'ясовано, що перехід до змішаного навчання потребує перегляду звичного, традиційного підходу до професійної підготовки майбутніх учителів, перерозподілу ресурсів та створення нової парадигми існуючої педагогічної освіти.

Ключові слова: *змішане навчання, дистанційне навчання, онлайн навчання, підготовка майбутніх учителів, моделі змішаного навчання, модель тьютор, перевернуте навчання.*

Активне і системне впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес професійної підготовки майбутніх учителів зумовило поширення змішаного навчання, яке вважається найбільш перспективною формою в умовах цифрової доби. Останні роки в умовах пандемії COVID – 19, а сьогодні, війни в Україні, очевидним і актуальним є застосування в освітньому процесі закладів освіти змішаного навчання.

Змішане навчання розглядається як поєднання класичних живих технологій face-to-face [15]. Сьогодні науковці більш глибоко досліджують коло