

**РОЗВИТОК СПОНТАННОГО ТАНЦЮ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ
ТВОРЧОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ
ХОРЕОГРАФІЇ**

У статті визначено поняття «творча індивідуальність майбутнього вчителя хореографії». Відображено спонтанний танець як засіб формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

Описано програму «Розвиток спонтанного креативного танцю». Охарактеризовано роботу студентів із категоріями Лабан-аналізу (простір, потік, час та вага). Прослідковано динаміку змін рухової картини групи студентів-учасників програми. Здійснено аналіз досвіду виконання вправ та творчих завдань кожного заняття програми.

Ключові слова: *творча індивідуальність, майбутній вчитель хореографії, спонтанний танець, імпровізація, рухова картина, Лабан-аналіз, форми тіла, зв'язаності в тілі.*

Anastasiia KRYVOROTENKO

**DEVELOPMENT OF SPONTANEOUS DANCE IN THE CONTEXT OF
FORMING CREATIVE INDIVIDUALITY OF FUTURE CHOREOGRAPHY
TEACHER**

The concept of «creative individuality of the future choreography teacher» was defined in the article. Spontaneous dance as a means of forming creative individuality of the future choreography teacher was shown. The program «Development of spontaneous creative dance» was described.

The students work with the categories of Laban analysis (space, flow, time and weight) was described. The dynamics of changes in the movement picture of the

students-participants group in the program was observed. The analysis of the experience of doing exercises and creative tasks of each lesson was done.

Key words: *creative individuality, future choreography teacher, spontaneous dance, improvisation, movement picture, Laban analysis, forms of body, connectivities in body.*

У процесі фахової підготовки майбутнім педагогам-хореографам щодня доводиться долати різноманітні труднощі: фізичну та психологічну втому, страх перед сценічною та педагогічною діяльністю, неможливість імпровізувати, заблокованість спонтанного креативного танцю, котрий існує від природи у кожній людині тощо.

Насамперед майбутній вчитель хореографії має навчитися усвідомлення власного «Я», свого тіла. Техніка спонтанного танцю застосовується у танцювально-руховій терапії та відкриває можливості глибокого усвідомлення руху, себе і свого тіла, у чому полягає справжня сила людської індивідуальності.

Індивідуальність є предметом вивчення багатьох вчених. Галузь психології більш детально відображає взаємозв'язок свідомості та емоцій у контексті розвитку людської індивідуальності. Основою психологічних досліджень її природи є праці Б. Ананьєва, В. Мерліна, Ю. Орлова та інших учених. У книзі «Психологія індивідуальності» зазначено, що першим етапом у розвитку індивідуальності є вроджена інтеграційна функція, пролонгованість відтворення в часі «Я»-особистості, а також самовираження (репрезентація особистості зовні, в міжособистісному просторі, в її індивідуальній визначеності); другим – самореалізація особистості в діяльності, спілкуванні, житті [4, с. 51]; третім – самоствердження [4, с. 56-57].

Нині в Україні у деяких працях відображено творчу індивідуальність вчителя (Л. Мільто, О. Отич та ін.), фахову підготовку майбутнього вчителя хореографії (Л. Андрощук, Т. Благова та ін.), інноваційні техніки танцювально-рухового та імпровізаційного характеру (С. Ліпінська, О. Маншилін та ін.).

Попри це спонтанний танець як засіб формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії потребує більш детального вивчення.

Метою статті є опис практичного досвіду апробації програми «Розвиток спонтанного креативного танцю».

Творча індивідуальність майбутнього вчителя хореографії є сукупністю таких особливих анатомо-фізіологічних та психологічних рис, якостей та властивостей особистості, які у процесі навчально-виховної творчої діяльності перетворюються та в подальшому допомагають нестандартно мислити, яскраво проявляти себе у різних сферах діяльності та креативно розв'язувати різноманітні ситуації абсолютно унікальним чином.

Для хореографів найбільш органічним є формування творчої індивідуальності саме через танець. Спонтанний танець – це творча свобода у рухах та почуттях, що виражаються у конкретний момент.

Як зазначає С. Ліпінська, саме рух і танець дають відчуття єдності тіла, розуму, душі, образів, простору, творчості, духовності, допомагають у гармонізації стосунків із собою та людьми, сприяють балансу внутрішнього та зовнішнього світу людини [1, с. 58]. Танець завжди дає відчуття життя і наповнює людину позитивними емоціями, індивідуальним значенням і змістом, тому танцювальна терапія є найбільш потужним інструментом для відновлення своєї цілісності [1, с. 59].

Із метою формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії було складено розвиваючу програму «Розвиток спонтанного креативного танцю» та апробовано на заняттях зі студентами другого курсу. Програма побудована на основі Лабан-аналізу і танцювально-рухових технік з авторського курсу провідного спеціаліста України у сфері психології тіла та руху, засновника Української асоціації танцювально-рухової терапії Світлани Ліпінської.

Лабан-аналіз – унікальний метод запису рухів тіла танцівника, створений австрійським хореографом Р. Лабаном у 20-х роках минулого століття. Сам Р. Лабан найбільше цікавився вільним експресивним танцем, так як він

звертався до індивідуальності людини. Його хвилював не стиль, а мова рухів і розуміння, як тіло на них реагує. Одна із його цілей – допомогти людям повернутися до своїх тіл, виражаючи через них свою індивідуальність. Він глибоко досліджував кожен рух та відчуття людини у процесі його виконання. Врешті-решт Р. Лабан розробив цілий словник із даними про те, як тіло змінюється та рухається в просторі [3].

Система Лабан-аналізу має чотири основні складові категорії: простір, потік (зусилля, напруга), час і вага. Саме на них побудована розвиваюча програма. На початку роботи рухова картина групи студентів була такою: простір – зовнішній прямий, час – висока швидкість, вага – легка, потік – сильна напруга у тілі, дихання – під час танцю поверхове, форми тіла – переважає «голка», «піраміда», «стіна».

Перше заняття *«Розвиток у танцівника довіри до власного тіла»* було покликане налагодити контакт у групі, навчити студентів прислухатися до власного тіла, відчувати кожен окрему його частину та гармонізувати їх у цілісному русі.

Для налагодження контакту в групі студентам запропонувалося по колу виконати будь-який рух, а всім іншим – його повторити. Ця вправа одразу покращила настрій учасників та пробудила інтерес до методу танцювально-рухової терапії. Усі студенти зазначили, що їм було цікаво працювати у незвичній формі (розміщення в колі, а не в лініях, як зазвичай на заняттях із хореографії), значно покращився настрій, вдалося дещо збадьоритися.

Після цього учасникам запропонувалося виконання вправи «Боді-джаз»: під спокійну музику протанцювати різними частинами тіла окремо (головою, плечима і грудною клітиною, ліктями, кистями, животом і тазом, колінами, стопами), зосереджуючи увагу на своїх емоційних та тілесних відчуттях, образах. Якщо десь була напруга – вивільнити її з видихом, якщо виникав біль – спробувати обережно його «розтанцювати» та відпустити зі свого тіла. Потім студентам запропонувалося гармонійно об'єднати усі частини тіла, щоб відчути цілісність, та знайти свій власний «центр», котрий їх найбільше

характеризує, і рух у якому є найбільш природним, гармонійним та приносить найбільше позитивних емоцій.

Декому з учасників вдалося ефективно протанцювати кожную частину тіла, гармонізувати думки, тіло та емоції, віднайти свій «центр». Виникало багато творчих ідей для нових постановок упродовж виконання вправи.

Друге заняття *«Основи розуміння простору у танці, поняття про кордони»* мало на меті навчити студентів розуміти власні та чужі кордони і застосовувати ці знання на практиці у процесі виконання танцю.

Після розминки студентам запропонувалося виконати вправу *«Робота із простором у танці»*, що полягала у дослідженні власного внутрішнього простору (кінесфери), потім зовнішнього прямого (маючи конкретну мету) та гнучкого (переключення уваги, пошук мети) із зосередженням уваги на емоційних та тілесних відчуттях. Після цього відбулася інтеграція усіх видів простору у власний танець із захистом своїх кордонів (за потреби) та повагою до чужих.

Особливо цікавою та корисною для учасників була робота із зовнішнім простором, адже вони зрозуміли, що у танці, як у житті, ми рухаємося постійно до певної мети та, долаючи перешкоди на своєму шляху, прагнемо донести до глядача основну ідею твору. У процесі роботи із гнучким простором переключення уваги виражає цікавість до світу і допомагає знайти основну мету.

Третє заняття *«Значення групової взаємодії у процесі постановки та виконання танців»* полягало у налагодженні взаємодії у групі та усвідомленні важливості творчої співпраці у процесі колективної постановки та виконання танців.

На початку заняття студентам запропонувалося продовжувати рух один одного, тобто перший виконує певний рух і завмирає у якійсь позі, далі, прийнявши таку ж позу, наступний продовжує уже свій рух і так далі по колу. У процесі виконання вправи спостерігалось значне пожвавлення, зацікавленість

у тому, що вийде із такого послідовного колового танцю. Уже тут спостерігалось налагодження контакту.

Після цього відбулася робота у парах із віддзеркаленням рухів та побудовою «танцювального діалогу». Учасникам вдалося налагодити взаємодію, усі порозумілися за допомогою танцю, змогли вловити настрій та характер кожного руху партнера.

Наприкінці заняття студентам запропонувалося на задану музику створити танцювальний етюд на тему «Пори року» із застосуванням продовження руху. Одна «пора року» виконує свою партію і завмирає, із тієї ж пози починає рух наступна і так далі. Головне – чітко передати момент переходу одного в інше, плавне «перетікання» руху.

У процесі виконання завдання було помітне творче поживлення, кожен вносив пропозиції, що активно приймалися і розвивалися групою (кожен був індивідуальністю у творчій групі). З'явилися цікаві рухи та малюнки танцю, яких раніше не спостерігалось (помітний розвиток), етюд був емоційно наповнений (кожен учасник передав характер свого персонажу).

Четверте заняття *«Виконання сольного танцю: вид простору, рівень та швидкість»* було покликане навчити студентів різних варіантів переміщення у просторі під час виконання сольного танцю, зосереджуючи увагу на емоційному наповненні танцю.

Після розминки студентам запропонувалося рухатися спочатку у внутрішньому просторі на різних рівнях (нижньому, середньому, високому) та з різною швидкістю (повільно і швидко). Далі те ж саме виконувалося під час руху у зовнішньому прямому та зовнішньому гнучкому просторі. Потім було запропоновано знайти комфортні для себе простір, рівень та швидкість та створити власний сольний танець, наповнивши його виразною, актуальною наразі емоцією.

Декому з учасників вдалося досягти мети заняття, знайти власний простір, рівень та швидкість у сольному танці, емоційно його наповнити. Дехто

відмітив для себе, що прямий простір – це певні рамки, коли гнучкий – творчі можливості, дехто абсолютно комфортно почувався у внутрішньому просторі.

П'яте заняття *«Відчуття цілісності тіла через зв'язаності»* мало на меті навчити студентів прислухатися до власного тіла, відчувати його цілісність через зв'язаності та дихання.

Після розминки учасникам запропонувалося у положенні лежачи дослідити по чергово усі зв'язаності тіла. Спочатку зосередити увагу на диханні як центрі тіла, як імпульсу до руху всього тіла, голова – куприк, периферія (кінцівки) – центр (тулуб), верх – низ, право – ліво, діагоналі. При цьому були рекомендації зосереджувати увагу на емоційних та тілесних відчуттях та постійно зв'язувати усі частини тіла через дихальний центр.

Найбільш цікавими для учасників виявилися зв'язаності «голова – куприк» та «діагональні». Більшість змогли за допомогою дихання та руху тіла відчути цілісність. Всі учасники відмітили приємні тілесні та емоційні відчуття, повну релаксацію.

Внаслідок попередньої роботи, загалом, та останньої вправи на дослідження зв'язаностей у тілі, зокрема, рухова картина групи наприкінці п'ятого заняття дещо змінилася: простір – внутрішній, час – повільна швидкість, вага – важка, потік – вільний, дихання – спокійне, форми тіла – переважає «підлога», «м'яч», «гвинт».

Шосте заняття *«Категорії часу та ваги у танці»* передбачало різні варіанти застосування категорій часу та ваги у процесі виконання хореографічних композицій.

Спочатку учасникам запропонувалося розім'ятися, протанцювати різними частинами тіла окремо (головою, плечима і грудною клітиною, ліктями, кистями, животом і тазом, колінами, стопами), зосереджуючи увагу на своїх емоційних та тілесних відчуттях, образах. Після цього студенти поступово сповільнювали рух, аж до повної зупинки. Потім – поступово пришвидшували, аж до максимальної швидкості. Далі запропонувалося дослідити ритми: спочатку рухатися ритмічно, потім – хаотично.

Наступною частиною вправи стало дослідження ваги. Учасникам запропонувалося рухатися із поступовим збільшення ваги у тілі, із переходом на нижній рівень, потім – поступово полегшувати вагу, із подальшим переходом на верхній рівень.

У заключній частині вправи студентам запропонувалося інтегрувати досвід, обравши для себе найбільш комфортну та цікаву швидкість та вагу. З'являлися нові цікаві рухи, які в подальшому можна використовувати у хореографічних постановках.

Деякі з учасників відмітив, що їм було цікаво рухатися повільно, бо це допомогло добре відчувати кожен окрему частину тіла і протанцювати її, а комусь навпаки – повільно рухатися було дуже важко, відчували знесилення. У важкій вазі рухатися було дуже складно (була сильна напруга в тілі, з'являлося роздратування, печаль), легка вага – навпаки, окрилювала, надавала сил, простору для творчості. Найкраще почувалися у гармонійному поєднанні цих категорій (важкої і легкої ваги, повільного та швидкого, ритмічного та хаотичного руху).

Сьоме заняття «*Форми тіла*» мало на меті ознайомити студентів із формами тіла (за Р. Лабаном), навчити змінювати форми тіла у танці, залежно від художнього образу.

На початку заняття студентам було запропоновано розпочати рух із будь-якої точки зали, будь-якого положення тіла, зосередивши увагу на імпульсі тіла та почати з нього рух. При цьому слід було пам'ятати про те, що можна рухатися на різних рівнях, із різною вагою і швидкістю, по-різному використовувати простір. Ця вправа допомогла студентам налаштуватися на роботу, налагодити зв'язок між свідомістю, емоціями та тілом через дихання і танець.

Після цього учасників було ознайомлено із різними формами тіла (за Р. Лабаном): «голка», «стіна», «піраміда», «м'яч», «гвинт», «підлога». Кожну форму тіла студенти пробували виконати та аналізували, розповідаючи, що саме вона може виражати у танці.

Потім студентам запропонувалося створити власний танець із застосуванням різних форм тіла та їх переходами з однієї в іншу.

На завершення вправи учасники створили хореографічну композицію «Тропічний ліс» із застосуванням різних форм тіла, які допомагають втілити образ певного жителя лісу. Етюд вийшов цікавим, адже студенти підсвідомо обрали кожен для себе героя, котрий виражає їх характер.

Наприкінці сьомого заняття спостерігалася позитивна динаміка в руховій картині групи: простір – зовнішній прямий; час – чергування швидкого та повільного, чергування ритмічного та хаотичного руху; вага – баланс важкої та легкої ваги; потік – чергування напруги та розслаблення; дихання – спокійне; форми тіла – гармонійний перехід з однієї форми тіла в іншу.

Восьме заняття *«Дослідження Лабан-категорій та їх застосування у колективному танці»* передбачало ретельне дослідження простору, потоку, часу, ваги із зосередженням уваги на емоційних та тілесних відчуттях.

Після цього учасникам запропонувалося створити колективний етюд «Калейдоскоп почуттів» із застосуванням різних категорій, що виражають різні емоції.

Робота з емоціями була досить складною, однак створення колективного етюду допомогло краще зрозуміти матеріал та виразити почуття засобами Лабан-категорій.

Дев'яте заняття *«Ресурси хореографа, або звідки береться натхнення?»* було покликане навчити студентів накопичувати ресурси у спонтанному танці.

Для налаштування на роботу учасникам запропонувалося рухатися у просторі, як завгодно, зосереджуючи увагу на накопиченні ресурсу від землі, від навколишнього середовища, від близьких людей. Потім запропонувалося знайти для себе ресурсний образ та, відштовхуючись від нього, побудувати власний спонтанний танець. Упродовж виконання вправи було наголошено на пошуку емоції у тілі, вираженні її через рух та трансформації емоційного стану за допомогою танцю (зосередження уваги на диханні та зміні якості руху).

Учасники відмітили, що пошук ресурсного образу може викликати сильні емоції, однак через рух і танець їх можна безпечно виразити і трансформувати.

Десяте заняття *«Гармонізація думок, емоцій та тіла студента-хореографа у спонтанному креативному танці»* було спрямоване на інтеграцію усіх етапів розвиваючої програми.

Спочатку студентам запропонувалося розім'яти усе тіло, починаючи із заземлення, досліджуючи усі Лабан-категорії та зосереджуючи увагу на гармонізації думок, емоцій та тіла.

Після цього учасники на задану музику будували сюжетний хореографічний етюд, виражаючи емоції та власну індивідуальність у групі із застосуванням імпровізації та спонтанної хореографічної лексики.

Студентам вдалося створити цікавий сюжетний твір, використовуючи різні Лабан-категорії. Кожен учасник відчув, що є індивідуальністю у цілісній групі. Рухова картина показала, що усі категорії гармонійно збалансовані.

Отже, запропонована програма має ознайомлюючий характер та не вичерпує усіх проблем студентів-хореографів, адже залишилися певні блоки у вираженні емоцій та власної індивідуальності у танці, що потребує тривалої роботи в цьому напрямку. Однак рухова картина групи змінилася у кращий бік, адже дихання стало більш контрольованим та спокійним, а всі Лабан-категорії гармонізувалися. До учасників прийшло розуміння власного тіла, їм вдалося дещо гармонізувати думки, емоції та тіло. Група стала більш дружньою, адже їм вдалося налагодити взаємодію в русі, тілесно. Більшості студентів змогли навчитися виражати себе у колективному спонтанному танці. Головне – навчитися слухати і розуміти своє тіло, беручи з нього надзвичайну енергію для формування власної творчої індивідуальності.

Список використаної літератури

1. *Липинская С. Как вернуть себе Себя Настоящего? / С. Липинская – К.: Альфа Реклама, 2013. – 296 с.*

2. Манишлін О. Хореологія Рудольфа Лабана [Електронний ресурс] / О. Манишлін. – Режим доступу : <http://irbis-nbuv.gov.ua>.

3. Почему Рудольф Лабан – одна из самых значимых фигур в современном танце? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://balletristic.com/rudolf-laban/>.

4. Психология индивидуальности: Новые модели и концепции // Под научной редакцией Старовойтенко Е. Б. и Шадрикова В. Д. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт. – 2009. – 426 с.