

## УСВІДОМЛЕНИЙ РУХ ТА СПОНТАННА КОМПОЗИЦІЯ ЯК ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА

*У статті визначено поняття «рух», «танцювальний рух». Розглянуто сутність усвідомленого руху. Ознайомлено із розвиваючою програмою «Розвиток спонтанного креативного танцю». Здійснено аналіз досвіду виконання вправ «Боді-джаз: усвідомлений рух» та «Дослідження Лабан-категорій». Прослідковано вплив усвідомленого руху та спонтанної композиції на формування творчої індивідуальності майбутнього педагога-хореографа.*

**Ключові слова:** *рух, усвідомлений рух, спонтанна композиція, імпровізація, творча індивідуальність, майбутній педагог-хореограф, боді-джаз, Лабан-категорії.*

Сучасна мистецька освіта переживає процес оновлення та перетворення, що потребує змін та інновацій. Виклики сьогодення вимагають пошуку нових форм роботи у процесі підготовки майбутніх педагогів-хореографів. Адже наразі гостро постає потреба в активних та креативних учителях, які знаходяться у постійному творчому пошуку та впевнено застосовують у своїй практичній роботі інноваційні методи навчання.

Основою танцю є рух, який здавна був предметом наукових розвідок вчених у різних галузях, зокрема: філософії (Зенон, Лао-Цзи та ін.), фізіології та біомеханіки (М. Бернштейн, В. Селуянов та ін.), психології (В. Козлов, В. Нікітін та ін.) тощо. Однак усвідомлений рух у танці, котрий переростає у спонтанну композицію та застосовується із метою формування творчої

індивідуальності майбутнього педагога-хореографа потребує більш детального вивчення.

У «Великому тлумачному словнику української мови» рух визначається як:

- спосіб існування матерії, який полягає в безперервній зміні всього сущого і виявляється в безпосередній єдності перервності і неперервності простору і часу;
- процес розвитку, внаслідок якого відбувається зміна предмета, явища, перехід від одного якісного стану до іншого, вищого;
- зміна положення тіла або його частин тощо [1, с. 1280].

Детальний аналіз руху пропонує В. Нікітін. Характеристики руху, його якості і параметри опосередковані фізіологічним станом організму, його психофізичними можливостями, емоційним станом самої людини та її когнітивними здібностями [3, с. 105].

Слід розрізнити тіло, що рухається, і рух як процес, явище, пов'язане із переміщенням, зміною положення матеріального тіла. Рух можна розглядати і як функцію, направлену на входження суб'єкта в середовище, на вирішення завдань, пов'язаних із перебуванням суб'єкта в ньому [3, с. 106-107].

Розрізняють рефлексорний, конкретний та абстрактний рух. Останній найбільш характерний для хореографії. Учений провів дослідження феномену абстрактного руху серед танцівників, прослідкувавши зв'язок між здатністю танцівника до уяви та здатністю виконувати абстрактний рух. Структура абстрактного руху відпрацьовується як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Виконуючи абстрактний рух, тіло танцівника слідує за інтуїцією. Сам суб'єкт дії – танцівник – розчиняється в тілі – об'єкті, яке саме визначає і співвідносить рух усіх своїх частин [3, с. 128-129].

Практику усвідомленого руху, через який формується в людини образ «Я», а в подальшому й індивідуальність, детально досліджував у своїх працях М. Фельденкрайз. Він зазначав, що образ себе містить чотири компоненти, що беруть участь у кожній дії. Це рух, відчуття, почуття та мислення. Частка

кожного компонента у тій чи іншій дії різна, оскільки й люди, що виконують дії, відрізняються один від одного, але в певній мірі кожен компонент присутній у будь-якій дії [4, с. 12].

Використання м'язів без спостереження, розрізнення і розуміння – це механічні дії, які не мають ніякої цінності, крім безпосереднього результату. Сприйняття абстрактних ментальних вражень – також суто механічний процес, якщо індивід не дає собі часу усвідомити той факт, що він звернув на щось увагу і що цієї уваги достатньо для розуміння. Без цього враження залишається просто фіксацією, в результаті якої може виникнути лише механічне повторення ментального процесу, який не стає частиною інтегрованої особистості [4, с. 108].

Коли індивід під час руху ясно усвідомлює образ себе і коли суб'єктивне та об'єктивне уявлення проглядаються чітко, дії стають легкими, точними і приємними. Вони стають більш схожими на рухи, що виконує людина із розвиненим усвідомленням. Індивідуальність має виражатися у позитивних цінностях, а не у дивних особливостях [4, с. 118].

Танцювальний рух, як зазначає Шевчук А., – це один із основних виразових засобів хореографічного мистецтва і засіб естетико-фізичного тренування людського тіла. Поняття «танцювальний рух» можна визначити як цілісність гармонійно і музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів – позицій, положень і рухів ніг, рук, голови, тулуба, а також міміку. В єдності вони виражають образ, дію, емоції, почуття [5, с. 76].

Із метою формування творчої індивідуальності майбутнього педагога-хореографа було розроблено та апробовано на заняттях зі студентами розвиваючу програму «Розвиток спонтанного креативного танцю», яка складалася із десяти занять: 1) «Розвиток у танцівника довіри до власного тіла»; 2) «Основи розуміння простору у танці, поняття про кордони»; 3) «Значення групової взаємодії у процесі постановки та виконання танців»; 4) «Виконання сольного танцю: вид простору, рівень та швидкість»; 5) «Відчуття цілісності тіла через зв'язаності»; 6) «Категорії часу та ваги у танці»; 7) «Форми тіла»;

8) «Дослідження Лабан-категорій та їх застосування у колективному танці»; 9) «Ресурси хореографа, або звідки береться натхнення?»; 10) «Гармонізація думок, емоцій та тіла студента-хореографа у спонтанному креативному танці» [2].

У процесі роботи застосовувалися методи усвідомленого руху, Лабан-аналізу, імпровізації та спонтанної композиції. Усвідомлений рух студенти досліджували через вправи «Боді-джаз: усвідомлений рух» та «Дослідження Лабан-категорій».

Вправа «Боді-джаз: усвідомлений рух» передбачала активне дослідження кожної частини тіла через рух (голови, плечей і грудної клітини, ліктів, кистей, живота і тазу, колін, стоп), із пошуком та проживанням образів та емоцій в кожній із них. У процесі виконання вправи студентам вдавалося усвідомлено та ефективно «протанцювати» кожну частину тіла, прислухатися до імпульсів у тілі та рухатися від них, знайти відповідність емоцій та почуттів кожному рухові, гармонізувати свідомість, тіло та емоції та знайти «власний» рух, який виражає індивідуальність.

«Дослідження Лабан-категорій» відбувалося шляхом виконання одного й того ж самого руху повільно і швидко (категорія часу), легко і важко (категорія ваги), вільно і напружено (категорія потоку), зовні та всередині себе (категорія простору). Учасники виявили взаємозалежність емоцій та тіла, адже, коли змінюється якість руху, виникають абсолютно нові образи та почуття.

Процес виконання вправ імпровізаційно-медитативного характеру творчий та непередбачуваний, тому часто індивідуальна робота трансформується у групову. Рухаючись поодиноці, студенти, дослідивши власний рух, відчують потребу у взаємодії з іншими та розширенні свого танцю. Таким чином, імпровізуючи, учасники об'єднуються та створюють спонтанні хореографічні композиції. Це налагоджує стосунки в колективі, адже кожен відчуває себе прийнятою індивідуальністю в групі.

Отже, усвідомлений рух та спонтанна композиція є ефективними засобами формування творчої індивідуальності майбутнього педагога-

хореографа, оскільки у процесі такої роботи студенти можуть виражати різноманітні емоції, втілювати будь-які образи, злагоджено працювати в колективі. Однак найголовнішим є усвідомлення власного «Я» та гармонізація емоцій, свідомості та тіла.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Криворотенко А. Розвиток спонтанного танцю у контексті формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. III частина : навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. Львів, 2019. – С. 63-73. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/11090>
3. Никитин В. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд. М.: Когито-Центр, 2006. 230 с.
4. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. Пер. с англ. М. Папуш. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.
5. Шевчук А. Дитяча хореографія: навч.-метод. посібник. 3-тє вид., зі змін. та доповн. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 288 с. + вкл. 8 с.: іл.