

Наталія ОВЧАРЕНКО,*orcid.org/0000-0003-4874-1716*

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри музикознавства, інструментальної та хореографічної підготовки
Криворізького державного педагогічного університету
(Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна) *shvager77@gmail.com*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ В ХОРЕОГРАФІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ТІЛЕСНО-РУХОВИЙ АСПЕКТ

У статті досліджено специфіку професійної рефлексії в хореографічній діяльності через призму тілесно-рухового аспекту в умовах трансформації сучасної мистецької освіти. Актуалізується проблема переосмислення традиційних підходів до професійної підготовки майбутніх хореографів, яка зосереджується переважно на технічній досконалості та відтворенні заданих рухових патернів, часто не залишаючи достатнього простору для розвитку критичного мислення та рефлексивного аналізу. Мета дослідження – розкрити особливості професійної рефлексії в хореографічній діяльності через тілесно-руховий аспект та визначити механізми формування професійної майстерності хореографів. Дослідження базується на теоретичному аналізі наукової літератури, систематизації та узагальненні сучасних підходів до розуміння професійної рефлексії в контексті тілесно-орієнтованих видів мистецької практики. Розкрито сутність понять «професійна рефлексія», «тілесно-руховий аспект», «соматичні практики» в контексті хореографічної освіти. Обґрунтовано важливість інтеграції кінестетичного усвідомлення з рефлексивними процесами для формування професійної майстерності майбутніх хореографів. Визначено три специфічні характеристики професійної рефлексії в хореографії, пов'язані з втіленим характером танцювального мистецтва, де тіло одночасно виступає інструментом творчості та об'єктом рефлексивного аналізу. Встановлено, що професійна рефлексія в хореографічній діяльності із врахуванням тілесно-рухового аспекту включає складові: кінестетичне усвідомлення, соматичне навчання, рефлексивний аналіз техніки руху та емоційно-тілесне самоусвідомлення. Детально охарактеризовано механізми взаємодії цих складових та їх роль у формуванні цілісної системи професійної рефлексії хореографа. Обґрунтовано, що розвиток професійної рефлексії через тілесно-руховий досвід сприяє формуванню критичного мислення, творчої автономії та здатності до саморегуляції в професійній діяльності хореографів. Доведено необхідність системної інтеграції соматичних практик у освітні програми підготовки хореографів як альтернативної парадигми освіти, що функціонує на основі принципів усвідомленості, дослідження та рефлексії. Результати дослідження мають важливе значення для розвитку теорії та практики хореографічної освіти, модернізації підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі хореографічного мистецтва.

Ключові слова: професійна рефлексія, хореографічна діяльність, тілесно-руховий аспект, соматичні практики, кінестетичне усвідомлення, мистецтво, навчання.

Nataliia OVCHARENKO,*orcid.org/0000-0003-4874-1716*

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Musicology, Instrumental and Choreographic Training
Kryvyi Rih State Pedagogical University
(Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine) *shvager77@gmail.com*

FEATURES OF PROFESSIONAL REFLECTION IN CHOREOGRAPHIC ACTIVITY: BODILY-MOTOR ASPECT

The article examines the specifics of professional reflection in choreographic activity through the prism of bodily-motor aspect in the conditions of contemporary arts education transformation. The problem of rethinking traditional approaches to professional training of future choreographers is actualized, which focuses mainly on technical excellence and reproduction of prescribed movement patterns, often leaving insufficient space for developing critical thinking and reflective analysis. The aim of the study is to reveal the features of professional reflection in choreographic activity through bodily-motor aspect and to determine the mechanisms of forming choreographers' professional mastery. The research is based on theoretical analysis of scientific literature, systematization and generalization of contemporary approaches to understanding professional reflection in the context of embodied artistic practices. The essence of the concepts «professional reflection», «bodily-motor aspect», «somatic practices» in the context of choreographic education is revealed. The importance of integrating kinesthetic awareness with reflective processes for forming professional mastery

of future choreographers is substantiated. Three specific characteristics of professional reflection in choreography are identified, related to the embodied nature of dance art, where the body simultaneously acts as an instrument of creativity and an object of reflective analysis. It is established that professional reflection in choreographic activity, taking into account the bodily-motor aspect, includes components: kinesthetic awareness, somatic learning, reflective analysis of movement technique, and emotional-bodily self-awareness. The mechanisms of interaction of these components and their role in forming a holistic system of choreographer's professional reflection are characterized in detail. It is substantiated that the development of professional reflection through bodily-motor experience contributes to the formation of critical thinking, creative autonomy, and the ability to self-regulate in choreographers' professional activity. The necessity of systematic integration of somatic practices into educational programs for training choreographers as an alternative educational paradigm that functions on the basis of principles of awareness, exploration, and reflection is proved. The research results are of great importance for the development of theory and practice of choreographic education, modernization of approaches to professional training of future specialists in the field of choreographic art.

Key words: professional reflection, choreographic activity, bodily-motor aspect, somatic practices, kinesthetic awareness, art, learning.

Постановка проблеми. В умовах трансформації сучасної хореографічної освіти актуалізується необхідність переосмислення традиційних підходів до професійної підготовки майбутніх хореографів. Особливість хореографічної діяльності полягає в її специфічному характері, коли тіло одночасно виступає інструментом творчості, засобом комунікації та об'єктом професійної рефлексії. Подібна триєдина функція створює унікальні умови для розвитку професійної майстерності, які кардинально відрізняються від інших видів мистецької діяльності.

До комплексу найважливіших професійних компетентностей хореографа відноситься здатність до рефлексивного осмислення власної практики через безпосередній тілесно-руховий досвід. Традиційна система хореографічної освіти зосереджується переважно на технічній досконалості та відтворенні заданих рухових патернів, часто не залишаючи достатнього простору для розвитку критичного мислення та рефлексивного аналізу.

Проблема загострюється в контексті сучасних вимог до хореографа як творчої особистості, здатної не лише досконали виконувати, але й створювати, інтерпретувати та критично осмислювати хореографічні твори. Таким чином, актуалізується потреба в дослідженні тілесно-рухового аспекту професійної рефлексії як основи формування сучасного фахівця хореографічного мистецтва.

Аналіз останніх досліджень. Проблематика професійної рефлексії в контексті сучасних вимог до фахівця знайшла відображення в роботах вітчизняних дослідників. Професійна рефлексія розглядається як психічна властивість та механізм, що забезпечує вихід у рефлексивну позицію під час взаємодії, стимулює переживання власної суб'єктності у фаховій сфері та визначає особливості управління діяльністю з урахуванням меж власного «Я» (Мирошник, 2021). Професійна рефлексія характеризується як готовність і здатність здійснювати свідомий аналіз будь-якої фахової

проблеми, уміння вирішувати проблему, переводячи її у конструктивне завдання діяльності, що є мотивованим та свідомо визначеним (Роганова, Рашидова, Роганов, 2023).

Для розуміння розвитку рефлексивної компетентності важливим є порівняльний аналіз методів розвитку рефлексивного мислення фахівця, що обґрунтовує нелінійний характер розвитку рефлексивних процесів та їх здійснення на засадах самоорганізації (Дметерко, 2023).

Рефлексія розглядається як структуротворчий компонент фахової діяльності, що відіграє ключову роль у формуванні майстерності (Палій, Єльчанінова, Шевченко, 2024). Концепція послідовного розвитку навичок у викладанні хореографії формується через залучення сучасних педагогічних технологій з урахуванням принципів педагогіки мистецтва (Фриз, 2023).

Тілесно-руховий аспект хореографічної діяльності розкривається в працях, що досліджують різні питання роботи з тілом у мистецтві танцю. Тілесність розглядається як феномен специфічної мови музичного та хореографічного мистецтва, що підкреслює комунікативну сутність концепту виразності (Герц, Ніколаї, 2024). Емоційне самоусвідомлення хореографа аналізується як основа формування емоційно-тілесного інтелекту, де емоційні, когнітивні та соматичні компоненти утворюють нерозривну єдність (Шабаліна, 2022).

Значний науковий доробок у розуміння соматичних практик у танці внесли вітчизняні та зарубіжні наукові розвідки сучасних вчених. Соматичні рухові практики досліджуються як спосіб роботи з тілом, що базується на принципах усвідомленості, дослідження та рефлексії, кардинально трансформуючи педагогічну взаємодію (Гриценко, 2023). Історичний розвиток соматичної рухової освіти та її зв'язок з танцем розкривається через аналіз еволюції тілесних практик у мистецтві (Едді, 2009). Практика інтенційного відпочинку в хореографічній освіті вивчається як механізм переходу

від автоматичного виконання рухів до усвідомленої рефлексивної діяльності (Батсон, 2009). Особливості рефлексивної практики в хореографічній освіті неодноразово були предметом наукових пошуків у зарубіжних дослідженнях (Bannerman, 2010; Risner, 2017; Peng, Land, Hollett, 2020).

Втім, попри значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам проблеми, відсутній комплексний теоретичний аналіз професійної рефлексії із врахуванням тілесно-рухового аспекту.

Мета статті. Розкрити особливості професійної рефлексії в хореографічній діяльності через тілесно-руховий аспект, визначити взаємопов'язаність її структурних компонентів та обґрунтувати механізми формування професійної майстерності через розвиток критичного мислення, творчої автономії та здатності до саморегуляції.

Виклад основного матеріалу. Сучасна хореографічна освіта переживає період кардинальних змін, пов'язаних з переосмисленням ролі рефлексивного мислення у професійному становленні майбутніх фахівців. Традиційна хореографічна освітня система, орієнтована переважно на відтворення технічних навичок, поступається місцем новим підходам, що акцентують увагу на розвитку здатності до критичного самоаналізу та усвідомленої практики.

Теоретичне осмислення професійної рефлексії ґрунтується на новітніх наукових підходах. Рефлексивна позиція характеризується змістовним та інструментальним складниками, де змістовні аспекти визначають ранг рефлексії відповідно до типів ціннісного ставлення до фахової діяльності (Мирошник, 2021). Професійна рефлексія є інтегративною якістю особистості, яка дозволяє найбільш ефективно та адекватно здійснювати навчальні процеси через самопізнання, самоаналіз, що сприяє творчому підходу до фахової практики (Роганова, Рашидова, Роганов, 2023).

Становлення рефлексивного мислення розглядається вченими як нелінійний процес, що має множинність шляхів розвитку та здійснюється на засадах самоорганізації (Дметерко, 2023). Творчий компонент фахової діяльності відіграє важливу роль у формуванні майстерності через послідовний розвиток навичок у викладанні хореографії (Палій, Сльчанінова, Шевченко, 2024; Фриз, 2023). Проте більшість наукових розвідок розглядають рефлексію переважно в загальнопедагогічному контексті, не враховуючи специфіки тілесно-орієнтованих видів мистецької практики.

У контексті хореографічної діяльності професійна рефлексія набуває специфічних характерис-

тик, що принципово відрізняють її від традиційних концепцій рефлексивного мислення. По-перше, вона здійснюється не лише на когнітивному рівні, але й через безпосередній тілесний досвід. По-друге, в хореографії тіло одночасно виступає інструментом пізнання та об'єктом дослідження. По-третє, рефлексивні процеси нерозривно пов'язані з руховою практикою і не можуть існувати поза нею. Проблема полягає в тому, що в традиційній системі хореографічної освіти не передбачено врахування такої багатofункціональності тіла, оскільки звикла розглядати його лише як виконавський інструмент. Отже, сутність професійної рефлексії в хореографії полягає в процесі критичного осмислення власної діяльності через тілесно-руховий досвід, спрямованому на усвідомлення способів і результатів практики з метою її вдосконалення та формування компетентності.

Важливого значення в професійній рефлексії хореографічної діяльності набуває тілесно-руховий аспект. Тілесність функціонує як феномен специфічної мови музичного та хореографічного мистецтва, де смислове значення концепту виразності розкривається через його комунікативну сутність (Герц, Ніколаї, 2024). Феноменологічні дослідження переконливо доводять, що тілесний досвід становить складну систему смислотворення, де кожен рух несе потенціал рефлексивного осмислення (Sheets-Johnstone, 2015). Емоційне самоусвідомлення розглядається як основа формування емоційно-тілесного інтелекту, де емоційні, когнітивні та соматичні компоненти утворюють нерозривну єдність (Шабаліна, 2022).

Сутність професійної рефлексії в хореографічній діяльності із врахуванням тілесно-рухового аспекту розкривається через її складові. Кінестетичне усвідомлення передбачає здатність відчувати та аналізувати власні рухи, їх якість, динаміку та просторово-часові характеристики. Саме кінестетичне усвідомлення кардинально відрізняє хореографічну рефлексію від традиційних видів, оскільки тілесні відчуття стають первинним джерелом аналітичного осмислення. Соматичне навчання включає процеси усвідомленого дослідження тіла завдяки спеціальним практикам, що розвивають внутрішнє спостереження. Такий підхід створює унікальну характеристику хореографічної освіти, де рефлексія здійснюється одночасно на тілесному та когнітивному рівнях. Емоційно-тілесне самоусвідомлення охоплює здатність розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани завдяки тілесним відчуттям та руховим проявам. Рефлексивний аналіз техніки руху передбачає критичне осмислення власних рухових патер-

нів та їх відповідності творчим завданням. Ця риса виокремлює хореографічну рефлексію від інших видів мистецької діяльності, де аналіз техніки відбувається переважно на когнітивному рівні.

Така взаємопов'язаність компонентів сприяє формуванню професійної майстерності через декілька механізмів. Розвиток критичного мислення відбувається завдяки постійному аналізу власних рухових патернів та їх відповідності творчим завданням. Критичність мислення формується через необхідність постійного вибору між різними варіантами рухового вираження та оцінки їх ефективності. Творча автономія розвивається через здатність до самостійного пошуку оптимальних способів рухової організації в процесі соматичного навчання. Автономність проявляється в можливості хореографа створювати власні рухові рішення, не покладаючись виключно на зовнішні зразки. Здатність до саморегуляції формується через розвиток кінестетичного усвідомлення та емоційно-тілесного самоусвідомлення, що дозволяє хореографу контролювати свій фізичний та емоційний стан під час творчої діяльності.

Розглянуті складові професійної рефлексії в хореографічній діяльності із врахуванням тілесно-рухового аспекту потребує відповідного методичного забезпечення для свого практичного втілення. У цьому контексті ключового значення набувають соматичні практики, які становлять методичну основу для становлення всіх чотирьох складників тілесно-рухової рефлексії. Розуміння соматичних практик еволюціонувало протягом останніх десятиліть. Історичний аналіз показує, що соматичні методи не є простим доповненням до традиційної танцювальної підготовки, а становлять цілісну систему розвитку тілесної свідомості (Eddy, 2009). Дослідження інтенційного відпочинку в танцювальній освіті розкриває механізми переходу від автоматичного виконання рухів до усвідомленої рефлексивної практики (Batson, 2009). Сучасні підходи до соматичних практик розуміються як система освітніх методів, що базується на принципах усвідомленості, дослідження та рефлексії, фундаментально трансформуючи педагогічну взаємодію (Гриценко, 2023). Парадокс полягає в тому, що попри визнання ефективності соматичних підходів, їх інтеграція в традиційну хореографічну освіту відбувається повільно через консерватизм освітніх інституцій.

Сутність соматичних практик в хореографії розкривається через їх основні принципи та методи. Принцип *усвідомленості* передбачає розвиток внутрішнього спостереження за тілесними процесами та руховими патернами. Принцип

усвідомленості створює відмінну характеристику хореографічної рефлексії, де самоспостереження здійснюється завдяки безпосередньому тілесному досвіду. Принцип *пошукової творчості* включає експериментальний підхід до руху, коли студенти самостійно відкривають оптимальні способи рухової організації. Принцип *рефлексивності* забезпечує критичний аналіз отриманого досвіду та його інтеграцію в практику. Методи соматичних практик охоплюють техніки свідомого руху, візуалізації, дихальні вправи, роботу з увагою та концентрацією. Педагогічна взаємодія в соматичних практиках характеризується переходом від директивної моделі до співтворчої, де викладач виступає фасилітатором процесу самодослідження. Отже, соматичні практики в хореографії являють собою систему освітніх підходів, що ставлять у центр уваги становлення тілесної свідомості завдяки принципам усвідомленості, дослідження та рефлексії рухового досвіду з метою інтеграції роботи тіла та розуму.

Інтеграція соматичних підходів з науковими методами дослідження руху підкреслює необхідність подолання традиційного розриву між практикою та теорією (Batson, Quin, Wilson, 2011). Дана позиція відкриває перспективи еволюції нових форм втіленого знання, яке одночасно є тілесним та концептуальним, інтуїтивним та аналітичним.

Попри теоретичне обґрунтування ролі соматичних практик у розвитку професійної рефлексії, критичний аналіз сучасного стану інтеграції рефлексивних практик у хореографічну освіту виявляє значні методологічні проблеми. Традиційні підходи зосереджуються на відтворенні зовнішніх форм руху без достатньої уваги до розвитку внутрішньої усвідомленості, що призводить до формування технічно досконалих, але творчо обмежених виконавців (Risner, 2017). У пошуку шляхів подолання виявлених методичних проблем альтернативні підходи пропонують розвиток рефлексивного письма як практики інтеграції тілесного досвіду з вербальною рефлексією (Bannerman, 2010). Використання відеотехнологій як медіатора рефлексії відкриває нові можливості для розвитку метакогнітивних навичок (Peng, Land, Hollett, 2020).

Накопичений досвід застосування альтернативних підходів знаходить підтвердження в сучасних дослідженнях, які підтверджують терапевтичний потенціал інтеграції тілесної свідомості з рефлексивними практиками, що свідчить про можливість розвитку нових форм компетентності через синтез соматичного та когнітивного навчання

(Williamson, 2024). Подібна інтеграція дозволяє говорити про необхідність переосмислення традиційних підходів до освіти хореографів.

Тож, аналіз показує необхідність кардинального переосмислення традиційних підходів до хореографічної освіти. Інтеграція соматичних практик в освітній процес може забезпечити реалізацію чотирьох складових професійної рефлексії в хореографічній діяльності із врахуванням тілесно-рухового аспекту та сформуванню нового покоління хореографів, здатних до критичного мислення, творчої автономії та саморегуляції.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє констатувати, що професійна рефлексія в хореографічній діяльності є специфічним феноменом, який принципово відрізняється від традиційних концепцій рефлексивного мислення. Визначено специфічні характеристики професійної рефлексії: в хореографічній діяльності через безпосередній тілесний досвід, триєдина функція тіла як суб'єкта пізнання, об'єкта дослідження та інструменту творчого самовираження, нерозривний зв'язок з руховою практикою.

Визначено складові професійної рефлексії в хореографічній діяльності із врахуванням тілесно-рухового аспекту: кінестетичне усвідомлення (здатність відчувати та аналізувати власні рухи), соматичне навчання (процеси усвідомленого дослідження тіла), емоційно-тілесне самоусвідомлення (розпізнавання емоційних станів через тілесні відчуття) та рефлексивний аналіз техніки руху (критичне осмислення рухових патернів). Встановлено характер взаємопов'язаності цих складників: кінестетичне усвідомлення створює базу для емоційно-тілесного самоусвідомлення; соматичне навчання інтегрує кінестетичні процеси з рефлексивним аналізом; емоційно-тілесне самоусвідомлення надає особистісного значення технічному аналізу; рефлексивний

аналіз поглиблює кінестетичне усвідомлення. Зазначені елементи формують унікальний тип свідомості, характерний для хореографічної практики.

Обґрунтовано механізми формування професійної майстерності через тілесно-руховий аспект рефлексії. Критичне мислення розвивається завдяки постійному аналізу власних рухових патернів та оцінці їх ефективності. Творча автономія формується через здатність до самостійного пошуку оптимальних способів рухової організації. Саморегуляція розвивається через кінестетичне усвідомлення та емоційно-тілесне самоусвідомлення, що дозволяє контролювати фізичний та емоційний стан під час творчої діяльності.

Обґрунтовано роль соматичних практик як альтернативної парадигми освіти, що функціонує на основі трьох принципів: усвідомленості, дослідження та рефлексії. Виявлено, що соматичні практики кардинально змінюють педагогічну взаємодію, перетворюючи директивну модель навчання на співтворчу, де викладач виступає фасилітатором процесу самодослідження. Виявлено суттєву невідповідність між традиційними підходами хореографічної освіти, орієнтованими на технічну досконалість і відтворення рухових патернів, та сучасними вимогами до формування творчо мислячих фахівців, здатних до критичного аналізу та рефлексивного осмислення власної практики. Обґрунтовано необхідність системної інтеграції тілесно-рухових рефлексивних практик у освітні програми підготовки хореографів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній верифікації ефективності запропонованих теоретичних положень, розробці конкретних методик впровадження соматичних рефлексивних практик та створенні діагностичного інструментарію для оцінювання розвитку професійної рефлексії у її тілесно-руховому вимірі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герц І., Ніколаї Г. Тілесність як концепт виразності в музичному та хореографічному мистецтві. *Південноукраїнські мистецькі студії*. 2024. Вип. 3. С. 89–95. DOI: <https://doi.org/10.24195/artstudies.2024-3.13>
2. Гриценко Я. Соматичні практики в мистецтві танцю: вплив, взаємодія та спосіб роботи з тілом. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 66. Том 1. С. 50–56. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/66-1-8>
3. Дметерко Н. Порівняльний аналіз методів розвитку професійної рефлексії та рефлексивного мислення фахівця. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 6. С. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.6.8>
4. Мирошник О. Онтологічні виміри професійної рефлексії вчителя у педагогічній взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 1. С. 96–102. DOI: <https://doi.org/10.32999/KSU2312-3206/2021-1-13>
5. Палій А., Сльчанінова Т., Шевченко В. Рефлексія як структуротворчий компонент професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6(40). С. 867–876. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-867-876](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-867-876)
6. Роганова М., Рашидова С., Роганов М. Професійна рефлексія викладача закладу вищої освіти як умова його педагогічної культури. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. № 1(105). С. 141–151. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-105-1-141-151>
7. Фриз П. Формування професійних компетенцій майбутнього педагога-хореографа у процесі фахової підготовки. *Молодь і ринок*. 2023. № 11–12 (219–220). С. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.296979>

8. Шабаліна О. Емоційне самоусвідомлення хореографа як основа формування емоційно-тілесного інтелекту. *Dance Studies*. 2022. Том 6, № 1. С.72–84. DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-7646.6.1.2022.283730>
9. Bannerman H. Choreographers' Reflexive Writing – A Very Special Practice. *Forum for Modern Language Studies*. 2010. Vol. 46(4). P. 474–487. DOI: <https://doi.org/10.1093/fmls/cqq017>
10. Batson G. The somatic practice of intentional rest in dance education – preliminary steps towards a method of study. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009. Vol. 1(2). P. 177–197. DOI: https://doi.org/10.1386/jdsp.1.2.177_1
11. Batson G., Quin E., Wilson M. Integrating somatics and science. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2011. Vol. 3(1+2). P. 183–193. DOI: https://doi.org/10.1386/jdsp.3.1_and_2.183_1
12. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009. Vol. 1(1). P. 5–27. DOI: https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1
13. Peng X., Land S., Hollett T. Embodied Reflective Practices in Ballet: How Video Technology Mediates Reflection Across Time, Scale, And Bodies. *International Conference on Learning Sciences*. 2020. P. 138–146.
14. Risner D. New Reflective Practice Research in Dance Education. *Journal of Dance Education*. 2017. Vol. 17(3). P. 89–90. DOI: <https://doi.org/10.1080/15290824.2017.1355183>
15. Sheets-Johnstone M. *The Phenomenology of Dance: 50th Anniversary Edition*. Philadelphia: Temple University Press, 2015. 272 p.
16. Williamson A. *Somatic Movement Dance Therapy: The Healing Art of Self-regulation and Coregulation*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2024. 320 p.

REFERENCES

1. Herts, I. I., & Nikolai, H. Yu. (2024). Tilesnist yak kontsept vyraznosti v muzychnomu ta khoreorafichnomu mystetstvi [Corporeality as a concept of expressiveness in musical and choreographic art]. *Pivdennoukrainski mystetski studii*, 3, 89–95. <https://doi.org/10.24195/artstudies.2024-3.13> [in Ukrainian].
2. Hrytsenko, Ya. (2023). Somatychni praktyky v mystetstvi tantsiu: vplyv, vzaємодіia ta sposib roboty z tilom [Somatic practices in the art of dance: influence, interaction and way of working with the body]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 66(1), 50–56. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/66-1-8> [in Ukrainian].
3. Dmeterko, N. V. (2023). Porivnialnyi analiz metodiv rozvytku profesiinoi refleksii ta refleksyvnoho myslennia fakhivtsia [Comparative analysis of methods for developing professional reflection and reflexive thinking of a specialist]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (6), 45–49. <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.6.8> [in Ukrainian].
4. Myroshnyk, O. H. (2021). Ontolohichni vymiry profesiinoi refleksii vchytelia u pedahohichnii vzaємodii [Ontological dimensions of a teacher's professional reflection in pedagogical interaction]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, (1), 96–102. <https://doi.org/10.32999/KSU2312-3206/2021-1-13> [in Ukrainian].
5. Palii, A. M., Yelchaninova, T. M., & Shevchenko, V. M. (2024). Refleksiiia yak strukturotvorchyi komponent profesiinoi diialnosti [Reflection as a structure-forming component of professional activity]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 6(40), 867–876. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-867-876](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-867-876) [in Ukrainian].
6. Rohanova, M. V., Rashidova, S. S., & Rohanov, M. M. (2023). Profesiina refleksiiia vykladacha zakladu vyshchoi osvity yak umova yoho pedahohichnoi kultury [Professional reflection of a higher education teacher as a condition of his pedagogical culture]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 1(105), 141–151. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-105-1-141-151> [in Ukrainian].
7. Fryz, P. I. (2023). Formuvannia profesiinykh kompetentsii maibutnoho pedahoha-khoreografa u protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of professional competencies of future choreography teacher in the process of professional training]. *Molod i rynek*, 11–12(219–220), 105–109. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.296979> [in Ukrainian].
8. Shabalina, O. M. (2022). Emotsiine samousvidomlennia khoreografa yak osnova formuvannia emotsiino-tilesnoho intelektu [Emotional self-awareness of choreographer as the basis for forming emotional-bodily intelligence]. *Dance Studies*, 6(1), 72–84. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.6.1.2022.283730> [in Ukrainian].
9. Bannerman, H. (2010). Choreographers' Reflexive Writing – A Very Special Practice. *Forum for Modern Language Studies*, 46(4), 474–487. <https://doi.org/10.1093/fmls/cqq017>
10. Batson, G. (2009). The somatic practice of intentional rest in dance education – preliminary steps towards a method of study. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(2), 177–197. https://doi.org/10.1386/jdsp.1.2.177_1
11. Batson, G., Quin, E., & Wilson, M. (2011). Integrating somatics and science. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 3(1+2), 183–193. https://doi.org/10.1386/jdsp.3.1_and_2.183_1
12. Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 5–27. https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1
13. Peng, X., Land, S. M., & Hollett, T. (2020). Embodied Reflective Practices in Ballet: How Video Technology Mediates Reflection Across Time, Scale, And Bodies. *International Conference on Learning Sciences*, 138–146
14. Risner, D. (2017). New Reflective Practice Research in Dance Education. *Journal of Dance Education*, 17(3), 89–90. <https://doi.org/10.1080/15290824.2017.1355183>
15. Sheets-Johnstone, M. (2015). *The Phenomenology of Dance: 50th Anniversary Edition*. Temple University Press
16. Williamson, A. (2024). *Somatic Movement Dance Therapy: The Healing Art of Self-regulation and Co-regulation*. Jessica Kingsley Publishers

Дата першого надходження рукопису до видання: 11.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 26.09.2025

Дата публікації: 23.10.2025