

УДК 37.015.3:159.923.2]:793.3

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/91-1-43>**Оксана КУПРІЙ,***orcid.org/0009-0003-0114-2457*

викладачка кафедри хореографії

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

(Київ, Україна) *o.kuprii@kubg.edu.ua***Ліна БОРОДІЙ,***orcid.org/0000-0002-2589-9708*

викладачка кафедри хореографії

Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтва

(Київ, Україна) *l.borodiy@kmaest.edu.ua***Юлія ЧОВГАН,***orcid.org/0009-0006-7252-7022*

викладачка кафедри хореографії

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

(Київ, Україна) *y.chovhan@kubg.edu.ua*

ТАНЕЦЬ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ДИСЦИПЛІНИ ТА САМОВИРАЖЕННЯ

У статті аналізується педагогічний потенціал танцю та хореографічного мистецтва як ефективного засобу розвитку емоційного інтелекту, дисципліни та самовираження особистості в сучасному освітньому просторі. Виходячи з положень філософії втілення, феноменології та сомаестетики, автори розглядають танець не лише як форму виконавського мистецтва, а як цілісний виховний і освітній інструмент, здатний інтегрувати художні, когнітивні та соціально-комунікативні складові навчального процесу. Показано, що тілесний досвід у танці сприяє формуванню афективної усвідомленості, розвитку емпатійних здібностей, регуляції емоційних станів і навичок колективної взаємодії, що має особливу цінність для підготовки майбутніх фахівців у сфері мистецтва та педагогіки.

Дисципліна в танцювальному процесі розглядається не тільки як система фізичних вправ і тренувань, але й як комплексне виховання когнітивної зосередженості, самоконтролю, психологічної стійкості, відповідальності та здатності до аналітичної саморефлексії. Водночас танець постає як простір для розвитку самовираження та ідентичності: рух інтерпретується як канал невербальної комунікації, форма творчого саморозкриття та засіб соціокультурної репрезентації, що відкриває можливість для формування унікального художнього досвіду та креативного мислення.

Інтегруючи феноменологічні концепти тілесності, сомаестетичну філософію Р. Шустермана та соматичні методології (метод Фельденкрайз, Александер-техніка, практика автентичного руху), дослідження підкреслює, що танцювальна освіта створює умови для гармонійного поєднання технічної майстерності, емоційного розвитку та інтелектуального зростання. У цьому контексті танець постає як інноваційний педагогічний інструмент, що забезпечує цілісний розвиток особистості, сприяє інтеграції мистецького та когнітивного виміру освіти й готує індивіда до ефективної взаємодії у складних культурних, соціальних та освітніх середовищах сучасності.

Ключові слова: танець, педагогіка, втілення, емоційний інтелект, дисципліна, самовираження.

Oksana KUPRII,

orcid.org/0009-0003-0114-2457

*Lecturer at the Department of Choreography
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
(Kyiv, Ukraine) o.kuprii@kubg.edu.ua*

Lina BORODII,

orcid.org/0000-0002-2589-9708

*Lecturer at the Department of Choreography
Kyiv Municipal Academy of Circus and Performing Arts
(Kyiv, Ukraine) l.borodii@kmaecm.edu.ua*

Yulia CHOVGAN,

orcid.org/0009-0006-7252-7022

*Lecturer at the Department of Choreography
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
(Kyiv, Ukraine) y.chovhan@kubg.edu.ua*

DANCE AS A PEDAGOGICAL TOOL: DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE, DISCIPLINE, AND SELF-EXPRESSION

The article analyzes the pedagogical potential of dance and choreographic art as an effective means of developing emotional intelligence, discipline, and self-expression in the context of contemporary education. Drawing on the philosophy of embodiment, phenomenology, and somaesthetics, the authors approach dance not merely as a form of performing art, but as a holistic educational and formative tool capable of integrating artistic, cognitive, and socio-communicative dimensions of the learning process. It is demonstrated that embodied experience in dance fosters affective awareness, enhances empathetic capacities, supports emotional regulation, and develops collaborative skills, which are of particular importance for the training of future professionals in the fields of art and pedagogy.

Discipline within the dance process is considered not only as a system of physical exercises and training, but also as a comprehensive cultivation of cognitive focus, self-control, psychological resilience, responsibility, and the capacity for analytical self-reflection. At the same time, dance is conceptualized as a space for self-expression and identity formation: movement functions as a channel of nonverbal communication, a means of creative self-disclosure, and an instrument of sociocultural representation, thus enabling the development of unique artistic experience and creative thinking.

By integrating phenomenological concepts of embodiment, Richard Shusterman's somaesthetic philosophy, and somatic methodologies (the Feldenkrais Method, Alexander Technique, Authentic Movement), the study emphasizes that dance education provides conditions for a balanced synthesis of technical mastery, emotional development, and intellectual growth. In this context, dance emerges as an innovative pedagogical tool that ensures the holistic development of the individual, fosters the integration of artistic and cognitive dimensions of education, and prepares learners for effective interaction within the complex cultural, social, and educational environments of contemporary society.

Key words: *dance, pedagogy, embodiment, emotional intelligence, discipline, self-expression.*

Постановка проблеми. Танець завжди займав центральну роль у людській культурі, функціонуючи як засіб ритуалу, соціальної взаємодії, художнього вираження та втіленого знання. У сучасному суспільстві, що характеризується стресом, фрагментацією та пошуком гармонії, танець набуває нового значення як культурне та педагогічне явище. На відміну від дисциплін, що спираються переважно на когнітивні процеси, танець залучає все тіло, активізуючи фізичні, емоційні та соціальні виміри навчання.

Філософські погляди на втілення підкреслюють актуальність тілесного досвіду в освіті. Феноменологія сприйняття Мерло-Понті концептуалізує тіло як основу свідомості, де рух не є вторинним, а центральним для творення сенсу.

Аналогічно, сомаестетика Шустермана підкреслює культивування тілесної усвідомленості як шляху до етичного, естетичного та освітнього розвитку. У цих рамках танець розуміється не лише як форма мистецтва, але й як інтегративна освітня практика, що стосується емоційного інтелекту, дисципліни та креативності.

У цій статті розглядаються три основні виміри танцю як педагогіки: розвиток емоційного інтелекту, розвиток дисципліни та покращення самовираження. Розглядаючи як теоретичні основи, так і практичне застосування, дослідження підкреслює актуальність танцювальної освіти для різноманітних навчальних контекстах, включаючи формальні навчальні заклади, громадські програми та терапевтичне середовище.

Аналіз досліджень. У сучасних наукових дослідженнях педагогічний потенціал танцю розглядається з різних позицій – від соціокультурних до психологічних та освітніх. Зокрема, Журавльова та Сохан і співавт. аналізують контактну імпровізацію як практики соціального танцю, що формує навички у процесі становлення багатовимірної творчої індивідуальності танцівника. Єліна і Єліна підкреслюють терапевтичний потенціал танцювальної імпровізації, акцентуючи її значення у подоланні стресу й депресивних станів.

Проблема навчальної мотивації розкрита у праці Лавринюка та Кириченка, які аналізують сучасні теорії мотивації, що ґрунтуються на теорії самоефективності та враховують поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників розвитку особистості й професійної готовності. Лук'яненко звертає увагу на феномен кінестетичної емпатії у сучасному танці та здатність танцівників розпізнавати й інтерпретувати емоційні стани інших через практики партнерства. У дослідженні Шабаліної акцентовано на значенні автентичного руху як одного з методів самоактуалізації через тілесність і трансформацію внутрішнього досвіду в рух.

Теоретичну основу для аналізу емоційного інтелекту становить класична праця Гоулмана, у якій сформульовано ключові принципи розпізнавання та регуляції емоцій, що в подальших дослідженнях у контексті педагогіки танцю набувають практичного значення.

Метою статті є дослідження танцю як педагогічного інструменту розвитку емоційного інтелекту, дисципліни та самовираження, із застосуванням філософії втілення, феноменології та сомаестетики для обґрунтування його освітнього й виховного потенціалу.

Виклад основного матеріалу. Один з найглибших внесків танцю в освіту полягає в його здатності функціонувати як форма невербальної комунікації. Рух забезпечує універсальну мову, яка дозволяє людям виражати емоції, ідеї та ідентичності поза межами вербального дискурсу. За допомогою хореографічних практик танцюристи розвивають «кінестетичну емпатію» (Лук'яненко, 2022: 151), здатність сприймати та резонувати з афективними станами інших танцівників.

Таким чином, танець безпосередньо сприяє розвитку емоційного інтелекту, який Гоулман визначає як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції у себе та інших. Він включає в себе самоконтроль, завзятість, наполегливість і здатність до самомотивації (Goleman, 1995: 7–8, 30–31). Танець за своєю суттю сприяє цьому процесу через втілену взаємодію, кінестетичну

емпатію та імпровізаційні практики. Контактна імпровізація, наприклад, вимагає від танцюристів налаштовуватися на тонкі фізичні сигнали формуючи цим спільний рух (Журавльова, 2021: 111), тим самим зміцнюючи емпатію та соціальну усвідомленість. Аналогічно, рефлексивні практики, такі як автентичний рух, надають танцюристам платформу для дослідження внутрішніх емоційних ландшафтів та перекладу їх на хореографічну мову (Шабаліна, 2015: 174).

Наприклад, контемпорарі танець часто підкреслює самоаналіз та вразливість, бальні танці сприяють соціальному зв'язку та співпраці, тоді як хіп-хоп висуває на перший план формування ідентичності та культурної приналежності. Ці стилістичні відмінності показують, як танцювальні практики формують різні виміри емоційного інтелекту та комунікативної компетентності.

Дисципліна є наріжним каменем танцювальної освіти, але її слід розуміти як у фізичному, так і в когнітивному плані. Традиційне танцювальне навчання – балету, модерн джаз танцю – спирається на повторення, систематичну практику та дотримання техніки, розвиваючи наполегливість, увагу до деталей та часову усвідомленість. Таке навчання розвиває не лише контроль над тілом, але й розумову зосередженість та стійкість.

Сучасні підходи розширюють поняття дисципліни, включаючи соматичні практики, такі як метод Фельденкрайза та техніка Александера. Ці методології зміщують акцент з жорсткого контролю на усвідомлене регулювання зусиль, заохочуючи танцюристів узгоджувати дисципліну з усвідомленням тіла та турботою про себе. Таке переосмислення сприяє сталому розвитку практики, запобігаючи вигоранню та травмам, одночасно підвищуючи відповідальність та саморефлексію.

У педагогічному плані дисципліна таким чином стає складною взаємодією структури та адаптивності, де танцюристи навчаються не лише опановувати техніку, але й розвивати уважність, терпіння та етичну відповідальність.

Хоча дисципліна закріплює танець у структурі, імпровізація відкриває шлях до свободи, спонтанності та творчості. Розробка Пекстоном контактної імпровізації висунула на перший план роль непередбачуваності, взаємної реакції та гри в танцювальній освіті. Імпровізація вчить танцівників приймати невизначеність, досліджувати нові можливості та розвивати творчу адаптивність (Сохан та ін., 2021: 38).

Імпровізаційні практики також покращують емоційний інтелект, вимагаючи від танцюристів взаємодії з вразливістю та відкритістю. Як в інди-

відуальному, так і в груповому контексті імпровізація виховує схильність до ризику, дивергентне мислення та стійкість – навички, які дедалі більше цінуються в сучасній освіті та професійному житті.

Таким чином, імпровізація функціонує як педагогічний інструмент, який балансує дисципліну з творчістю, підкріплюючи цілісний характер навчання танцю.

Музикальність – ще один важливий вимір танцювальної педагогіки. Здатність сприймати ритм, фразування та музичну структуру покращує не лише технічне виконання, але й емоційну виразність. Завдяки взаємодії з музикою, танцюристи вдосконалюють свою чутливість до часу, динаміки та естетичних нюансів.

Педагогічні практики часто включають імпровізацію під живу музику, заохочуючи танцівників розвивати інтерпретаційні навички та особисту виразність. У цьому сенсі музика стає як структурною основою, так і творчим партнером, розширюючи освітній потенціал танцю.

Танцювальна педагогіка охоплює як індивідуальний, так і колективний виміри, кожен з яких пропонує унікальні освітні переваги. Індивідуальна практика сприяє самосвідомості, самоаналізу та особистісній майстерності, тоді як груповий танець підкреслює співпрацю, координацію та емпатію. Групові імпровізації та хореографічні завдання надають танцівникам можливості долати розбіжності, поважати різні точки зору та спільно створювати спільні художні бачення. Цей процес розвиває важливі соціально-емоційні навички, такі як слухання, емпатія та відповідальність. Балансуючи індивідуальні та колективні підходи, танцювальна освіта дозволяє танцівникам розвивати як особисту діяльність, так і компетентність у співпраці.

Успішність здобувачів освіти обумовлюється багатьма чинниками, зокрема природними здібностями та розвитком мотивації до навчання (Лавринюк, Кириченко, 2023: 38). Мотивація є центральною рушійною силою для розвитку свого технічно-професійного рівня танцівника. Мотивацію можна розуміти як внутрішню (особистісний ріст, самовираження), так і зовнішню (змагання, визнання, зовнішні винагороди). Ефективна педагогіка збалансовує ці виміри, заохочуючи танцівників до інтерналізації цілей, водночас отримуючи користь від зовнішньої підтримки.

Педагог відіграє вирішальну роль у сприянні мотивації через конструктивний зворотний зв'язок, ставлячи досяжні завдання та створюючи середовище заохочення. Позитивне підкріплення та визнання прогресу зміцнюють прагнення до розвитку, стійкість та впевненість танцівників у собі.

Окрім технічних та художніх переваг, танець пропонує терапевтичну цінність, знижуючи стрес та покращуючи самопочуття. Танцювальна імпровізація демонструє значний потенціал як не фармакологічний метод подолання стресу та депресії. (Єліна, Єліна, 2025: 20). Рухові практики сприяють емоційній регуляції, розслабленню та зняттю напруги. Груповий танець ще більше покращує соціалізацію, надаючи учасникам відчуття приналежності та спільної мети.

Дослідження в галузі танцювальної терапії підкреслюють здатність танцю покращувати настрій, полегшувати тривогу та підтримувати психічне здоров'я. В освітньому контексті ці результати підкреслюють роль танцю у сприянні стійкості та цілісному благополуччю.

Висновки. Танець, проаналізований крізь призму втілення, постає як багатовимірний педагогічний інструмент, що поєднує технічну майстерність, емоційний інтелект, дисципліну, соціальні навички та креативність. Залучаючи танцівників до втілених процесів, танець долає обмеження суто вербальної чи когнітивної освіти, відкриваючи шляхи до цілісного розвитку. Завдяки невербальному спілкуванню, структурованому навчанню, імпровізації та музикальності танець розвиває емпатію, стійкість та креативність.

Індивідуальна та групова практика доповнюють одна одну, формуючи особистісні компетенції й навички командної роботи. Крім того, танцювальна освіта задовольняє психологічні та соціальні потреби, пропонує інструменти для зниження стресу, розвитку дисципліни та соціальної інтеграції.

Отже, танцювальна педагогіка забезпечує гармонійний і всебічний розвиток особистості, поєднуючи мистецькі, освітні та психологічні аспекти. Через практику, рух і втілення знання студенти набувають умінь, необхідних для творчої та соціальної діяльності у сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Журавльова А. В. Контактна імпровізація в контексті соціального танцю XXI століття: особливості відкритої танцювальної форми «джем». Вісник *Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал. 2021. № 4. С. 108–112.
2. Єліна А., Єліна В. Танцювальна імпровізація як метод подолання стресу та депресії: науковий огляд. *Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities*, Prague, Czech Republic. 2025. С. 18–20.

3. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. Т. 1. С. 34–39.
4. Лук'яненко К. А. Особливості кінестетичної емпатії в сучасному танці. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал. 2022. № 2. С. 148–152.
5. Контактна імпровізація за Стівом Пекстоном: принцип вільного руху як зв'язок між танцівниками / І. Сохан та ін. *Молодий вчений*. 2021. Т. 10. С. 35–38.
6. Шабаліна О. Автентичний рух у сучасному хореографічному мистецтві. *Вісник Львівського університету*. 2015. Т. 16. С. 171–178.
7. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can matter more than iq.. Bloomsbury, 1995. 249 с.

REFERENCES

1. Zhuravleva A. (2021). Contact improvisation in the context of social dance of the XX century: features of the open dance form "jam". *National Academy of Culture and Arts Management Herald: Science journal*, 4, 108–112 [in Ukrainian].
2. Yelina A., Yelina V. (2025) Tantsiuvalna improvizatsiia yak metod podolannia stresu ta depresii: naukovyi ohliad. [Dance improvisation as a method of overcoming stress and depression: scientific review]. *Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities*, Prague, Czech Republic. 18–20. [in Ukrainian].
3. Lavryniuk O., Kyrychenko V. (2023) Motyvatsiia do navchalnoi diialnosti: analiz suchasnykh teorii. [Motivation for learning activity: analysis of modern theories]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*, 1. 34–39. [in Ukrainian].
4. Lukyanenko K. (2022). Osoblyvosti kinestetychnoi empatii v suchasnomu tantsi. [Features of kinesthetic empathy in modern dance] *Visnyk Natsionalnoi akademii kerivnykh kadriv kultury i mystetstv : nauk. zhurnal*, 2, 148–152 [in Ukrainian].
5. Sokhan I., et al. (2021) Kontaktna improvizatsiia za Stivom Pekstonom: pryntsyp vilnoho rukhu yak zviazok mizh tantsivnykamy. [Contact improvisation by Steve Paxton: the principle of free movement as a connection between dancers]. *Molodyi vchenyi*, 10. 35–38. [in Ukrainian].
6. Shabalina O. (2015) Avtentychnyi rukh u suchasnomu khoreohrafichnomu mystetstvi. [Authentic movement in contemporary choreographic art]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, 16. 171–178. [in Ukrainian].
7. Goleman D. (1995) Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. Bloomsbury. 249 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.10.2025

Дата публікації: 24.11.2025