

УДК 792.8:37.015.3:159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8\(38\)-1158-1171](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8(38)-1158-1171)

Демещук Андрій Сергійович доцент кафедри хореографічних та мистецьких дисциплін, Коледж хореографічного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені Сержа Лифаря», м. Київ, <https://orcid.org/0009-0006-4043-3769>

Курілов Дмитро В'ячеславович старший викладач кафедри хореографічних та мистецьких дисциплін, Коледж хореографічного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені Сержа Лифаря», м. Київ, <https://orcid.org/0009-0003-5661-0633>

Ятченко Надія Сергіївна старший викладач кафедри хореографічних та мистецьких дисциплін, Коледж хореографічного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені Сержа Лифаря», м. Київ, <https://orcid.org/0009-0008-8121-4882>

ПСИХОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ: ШЛЯХ ДО СЦЕНІЧНОЇ СВОБОДИ

Анотація. У статті було розглянуто психологічні і педагогічні чинники, що впливають на формування сценічної впевненості, творчого самовираження та імпровізаційної свободи здобувачів хореографічної освіти.

Здійснено аналіз сучасних наукових досліджень, які доводять, що тривожність, стрес та емоційна напруга негативно позначаються на якості виконавської діяльності танцівників, тоді як розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту і підтримка з боку педагога сприяють подоланню сценічного бар'єру.

З'ясовано, що основною метою професійної підготовки хореографів є формування гармонійно розвиненого спеціаліста. Для її реалізації освітні програми постійно оновлюються та доповнюються новими дисциплінами, методами, принципами і формами організації навчання.

Одним із нововведень у підготовці фахівців є включення психологічних компонентів у процес засвоєння хореографічного мистецтва, що передбачає особливу увагу до емоційного розвитку особистості. Охарактеризовано основні психологічні чинники, що впливають на формування сценічної впевненості у здобувачів хореографічної освіти:



самооцінка та впевненість у власних можливостях, мотивація і внутрішні установки, вміння управляти емоціями, соціально-психологічний клімат. Зауважено, що сценічна впевненість здобувачів хореографічної освіти формується як результат взаємодії особистісних якостей (самооцінки, емоційної стійкості, мотивації) і соціально-психологічних умов (підтримка, досвід, атмосфера в колективі).

Не менш значущу роль у цьому процесі відіграють педагогічні чинники, зокрема методи навчання, сценічна практика, індивідуалізоване навчання, особисті якості педагога.

Особливу увагу приділено ролі танцювальної імпровізації як ефективного засобу розвитку креативності, розкнутості та індивідуальної виразності здобувачів освіти.

Наголошено також на важливості обговорення досвіду, набутого під час імпровізаційного заняття, що не передбачає оцінювання, а натомість акцентує увагу на ідеях, які зародилися, моментах здивування чи захоплення, а також на особистих відкриттях здобувачів освіти. Таким чином, шлях до сценічної свободи в хореографії полягає не лише у вдосконаленні технічної майстерності, але й у цілеспрямованому розвитку психологічної готовності здобувачів хореографічної освіти до сценічної діяльності.

Поєднання педагогічних методик і психологічних засобів створює умови для становлення всебічно розвиненої особистості хореографа, здатного до творчості, імпровізації і повноцінної сценічної реалізації.

Ключові слова: педагогіка, психологія, сцена, імпровізація, творчість.

Demeshchuk Andrii Serhiyovych Associate Professor at the Department of Choreographic and Artistic Disciplines, College of Choreographic Art “Serge Lifar Kyiv Municipal Academy of Dance”, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0006-4043-3769>

Kurilov Dmytro V'yacheslavovych Senior Lecturer at the Department of Choreographic and Artistic Disciplines, College of Choreographic Art “Serge Lifar Kyiv Municipal Academy of Dance”, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0003-5661-0633>

Iatchenko Nadiia Serhiivna Senior Lecturer at the Department of Choreographic and Artistic Disciplines, College of Choreographic Art “Serge Lifar Kyiv Municipal Academy of Dance”, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0008-8121-4882>

TEACHING PSYCHOLOGY IN CHOREOGRAPHY: THE PATH TO STAGE FREEDOM

Abstract. The article examines psychological and pedagogical factors that influence the formation of stage confidence, creative self-expression and improvisational freedom of choreographic education students. An analysis of modern scientific research has been carried out, which proves that anxiety, stress and emotional tension negatively affect the quality of dancers' performance, while the development of self-regulation skills, emotional intelligence and support from the teacher contribute to overcoming the stage barrier. It has been found that the main goal of professional training of choreographers is the formation of a harmoniously developed specialist. To implement it, university educational programs are constantly updated and supplemented with new disciplines, methods, principles and forms of organizing training. One of the innovations in the training of specialists is the inclusion of psychological components in the process of mastering choreographic art, which involves special attention to the emotional development of the individual.

The main psychological factors that influence the formation of stage confidence in choreographic education students are characterized: self-esteem and confidence in one's own abilities, motivation and internal attitudes, the ability to manage emotions, socio-psychological climate. It is noted that the stage confidence of choreographic education students is formed as a result of the interaction of personal qualities (self-esteem, emotional stability, motivation) and socio-psychological conditions (support, experience, atmosphere in the team). An equally significant role in this process is played by pedagogical factors, in particular teaching methods, stage practice, individualized learning, and personal qualities of the teacher. Special attention is paid to the role of dance improvisation as an effective means of developing creativity, spontaneity, and individual expressiveness of education students.

The importance of discussing the experience gained during the improvisational lesson, which does not involve evaluation, but instead focuses on the ideas that have arisen, moments of surprise or delight, as well as on the personal discoveries of the students, is also emphasized. Thus, the path to stage freedom in choreography lies not only in improving technical skills, but also in the purposeful development of the psychological readiness of students of choreographic education for stage activity. The combination of pedagogical methods and psychological means creates conditions for the formation of a comprehensively developed personality of the choreographer, capable of creativity, improvisation and full stage realization.

Keywords: pedagogy, psychology, stage, improvisation, creativity.



Постановка проблеми. Танець є багатограним видом мистецтва, що створює систему психологічного комфорту, дозволяє трансформувати негативні емоції у позитивні та сприяє розвитку самосвідомості і почуття власної значущості. Хореографічна діяльність стимулює бажання виконавців удосконалити свої здібності, техніку рухів і почуття ритму, а головними мотивами залишаються визнання з боку глядачів та самовдосконалення. Саме таке поєднання особистісного розвитку та прагнення до вдосконалення підкреслює актуальність вивчення проблеми психологічної готовності здобувачів хореографічної освіти до сценічної діяльності.

На сьогоднішній день у мистецькій освіті вагомого значення набуває проблема поєднання технічної майстерності та психологічної готовності здобувачів хореографічної освіти до сценічної діяльності. Хореографія як синтетичний вид мистецтва вимагає не лише володіння високим рівнем фізичної підготовки, але і здатності до самовираження, креативності, імпровізаційної свободи та впевненості на сцені. Саме тому психологічний аспект професійної підготовки майбутніх хореографів є одним із провідних напрямів досліджень. Це пов'язано з тим, що від педагогічних стратегій і методів навчання залежить формування у здобувачів освіти внутрішньої свободи та подолання сценічних бар'єрів. Відповідно, актуальність дослідження зумовлюється потребою в нових підходах до освітнього процесу, які враховують психологічні чинники становлення майбутнього хореографа.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вагомим внеском в осмислення феномену творчого потенціалу особистості та психологічних особливостей його розвитку стало дослідження Б. Якимчука [1]. У численних наукових працях розглядається важливість психологічної підготовки в хореографічній освіті. Так, дослідження Х. Клегг та Л. Клементс показує, що тривожність, стрес та емоційна напруга можуть значно впливати на сценічну впевненість та імпровізаційну свободу танцівників [2]. У свою чергу, С. Вілс, Р. Ніл та К. Меллік довели, що тривожність перед виступом погіршує рухову активність виконавців, і, якщо вона відчувається протягом тривалого періоду в поєднанні з недостатніми навичками подолання труднощів, це також впливає на загальне психічне благополуччя, призводячи до депресії та клінічної тривожності у важких випадках [3].

Проблему подолання тривожності та сценічного бар'єру розкрила у своїй праці українська дослідниця Н. Макарова. Авторка акцентувала увагу на тому, що надмірна зосередженість хореографів на можливих помилках та очікуванні негативної оцінки оточення значно підсилює відчуття

психологічного дискомфорту та знижує якість виконання. Водночас було наголошено на важливості роботи, спрямованої на розвиток у виконавців хореографічних творів навичок саморегуляції, формування позитивної мотивації і впевненості у власних силах [4]. На необхідності створення сприятливих педагогічних умов для розвитку творчого потенціалу майбутніх хореографів наголосив також І. Степанюк [5]. Таким чином, позиції цих науковців вказують на те, що ефективність формування сценічної впевненості зумовлюється як внутрішніми психологічними чинниками, так і організацією освітнього процесу. У цьому контексті важливою є праця В. Сабодаша, А. Демещука та Д. Курілова, в якій обґрунтована роль педагога у формуванні авторського мислення, творчої ініціативи та сценічної виразності здобувачів хореографічної освіти [6].

Окремі аспекти були висвітлені у статті О. Саленка, де він проаналізував етапи формування творчого потенціалу майбутніх хореографів і зауважив, що важливою умовою цього є наявність особисто-значущої мети майбутнього професіонала стосовно здійснюваної ним фахової діяльності. Дослідник також зазначив, що розвиток творчого потенціалу майбутніх хореографів передбачає не лише засвоєння теоретичних і практичних знань, але і глибоку інтеграцію філософських, психологічних та педагогічних засад, що забезпечують професійну майстерність [7]. У цьому контексті важливими є напрацювання М. Нірінг, Т. Монсбергер та Я. Зайферт, які проаналізували педагогічні умови розвитку творчого потенціалу в закладах вищої освіти [8].

У контексті розвитку творчого потенціалу та подолання сценічної невпевненості варто окремо розглянути феномен хореографічної імпровізації. У наукових дослідженнях, зокрема у праці В. Грека [9] та О. Купрій [10], вона визначається як один із ключових механізмів формування внутрішньої свободи виконавця, що безпосередньо впливає на його сценічну впевненість і здатність до самовираження.

Проведений аналіз наукових джерел демонструє, що у сучасній хореографічній освіті значна увага приділяється розвитку творчого потенціалу та створенню сприятливих педагогічних умов для здобувачів хореографічної освіти. Водночас існує значний пробіл у вивченні комплексної взаємодії психологічних і педагогічних чинників, що безпосередньо впливають на формування творчої самореалізації майбутніх хореографів.

Метою статті є аналіз психологічних і педагогічних чинників, які впливають на формування сценічної впевненості, самовираження та імпровізаційної свободи у здобувачів хореографічної освіти різних напрямів.



Виклад основного матеріалу. У процесі навчання в закладах вищої освіти студенти опановують теоретичні, методичні та практичні знання, необхідні для професійної діяльності, під час вивчення спеціалізованих дисциплін.

До них належать історія хореографічного мистецтва, методика роботи з колективом, класичний, сучасний, народно-сценічний, бальний, історико-побутовий і соціальний танець, хореографічний ансамбль, акторська майстерність і режисура, музика в хореографії тощо. Отримані знання та навички здобувачі освіти закріплюють у процесі виробничої практики, що проходить у професійних хореографічних колективах, мистецьких школах, студіях і центрах дитячої та юнацької творчості.

Головною метою професійної підготовки майбутніх хореографів є формування всебічно розвиненого фахівця. Для досягнення цієї мети університетські освітні програми постійно вдосконалюються та розширюються шляхом упровадження нових дисциплін, підходів, методів, принципів і форм організації навчального процесу.

Одним із інноваційних аспектів сучасної підготовки є інтеграція психологічних компонентів у процес оволодіння засобами хореографічного мистецтва з акцентом на емоційну сферу особистості.

Особлива увага приділяється розвитку навичок і здібностей емоційного інтелекту майбутніх хореографів, що сприяє професійній майстерності та формуванню сценічної впевненості і творчої самореалізації [12, с. 57].

У процесі професійної підготовки здобувачів хореографічної освіти ключовим є створення умов для розкриття їхнього творчого потенціалу та індивідуальності, формування мислячого хореографа з розвиненим інтелектом, здатного до абстрактного і нестандартного мислення, вміння передавати власний внутрішній світ через унікальну пластику руху, а також опанування педагогічних методів донесення своїх ідей і творчих задумів до студентів.

Отже, провідними можливостями для творчого розвитку особистості у студентському віці є:

- розвиток творчого мислення шляхом стимулювання фантазування, конструювання та прояву ініціативи;
- цілеспрямована організація формуючого освітнього середовища, в центрі якого перебуває діяльність суб'єкта творчості;
- закріплення навичок ініціативної поведінки як прояву творчої спрямованості в певному виді діяльності;
- опанування технік і прийомів розвитку рефлексії, що сприяють усвідомленню власних дій та результатів;

- формування функціональної і діяльнісної грамотності в процесі реалізації поставлених творчих завдань;
- активне залучення до взаємодії із творчими особистостями, що забезпечує можливість надихатися їхнім досвідом і розширювати власний творчий потенціал [1, с. 174].

Створення умов для розвитку творчого мислення, ініціативності, рефлексії і взаємодії із творчим середовищем сприяє формуванню гармонійної, впевненої у собі особистості майбутнього хореографа.

Водночас не можна ігнорувати ті труднощі, з якими здобувачі хореографічної освіти стикаються в різних ситуаціях, наприклад під час виступів, конкурсів чи показових уроків, коли очікується демонстрація високого рівня майстерності.

У таких умовах, під впливом тривожності, спостерігається зниження якості виконання хореографічних постановок і зменшення продуктивності танцівників.

Це пояснюється дисбалансом між високими вимогами завдання та суб'єктивною оцінкою власних можливостей його реалізації. Зростання тривожності супроводжується емоційним напруженням і зниженням настрою, що у комплексі обмежує сценічну впевненість, свободу самовираження та здатність до імпровізації.

Таким чином, ефективний педагогічний і психологічний супровід майбутніх хореографів є критично важливим для формування їхньої сценічної свободи та творчої активності.

Варто зазначити, що формування сценічної впевненості є складним процесом, та залежить не тільки від рівня емоційної стабільності, але і від інших індивідуально-психологічних характеристик особистості та педагогічних умов навчання (рис. 1).

Отже, сценічна впевненість здобувачів хореографічної освіти формується як результат взаємодії особистісних якостей (самооцінки, емоційної стійкості, мотивації) та соціально-психологічних умов (підтримка, досвід, атмосфера в колективі).

У контексті формування сценічної свободи важливим є технічний компонент підготовки хореографа, який передбачає точність, пластичність, музичність і динамічність танцювальних рухів, а також високий рівень володіння власним тілом.

Водночас технічна досконалість не може розглядатися відокремлено від психологічного аспекту виконавської діяльності, адже саме психомоторний комплекс забезпечує здатність танцівника ефективно діяти в умовах підвищеної емоційної напруги сцени. Йдеться про вміння керувати власним станом, випереджати виконання в уяві, своєчасно реагувати на



можливі помилки та координувати емоції відповідно до художнього образу. Таким чином, виконавсько-сценічна майстерність постає як багатофункціональне психомоторне утворення, що інтегрує когнітивні процеси (мислення, увагу, пам'ять, уяву) з емоційною сферою та професійними хореографічними здібностями. Її становлення є поетапним і багатовекторним процесом, пов'язаним не лише з оволодінням технікою, але і з формуванням внутрішньої свободи, здатності до перевтілення та творчого самовираження. Саме тому в системі вищої хореографічної освіти пріоритетним завданням постає створення педагогічних умов, які забезпечують гармонійне поєднання технічної підготовки з психологічною підтримкою, що зрештою веде до формування сценічної впевненості та творчої самореалізації майбутніх хореографів.

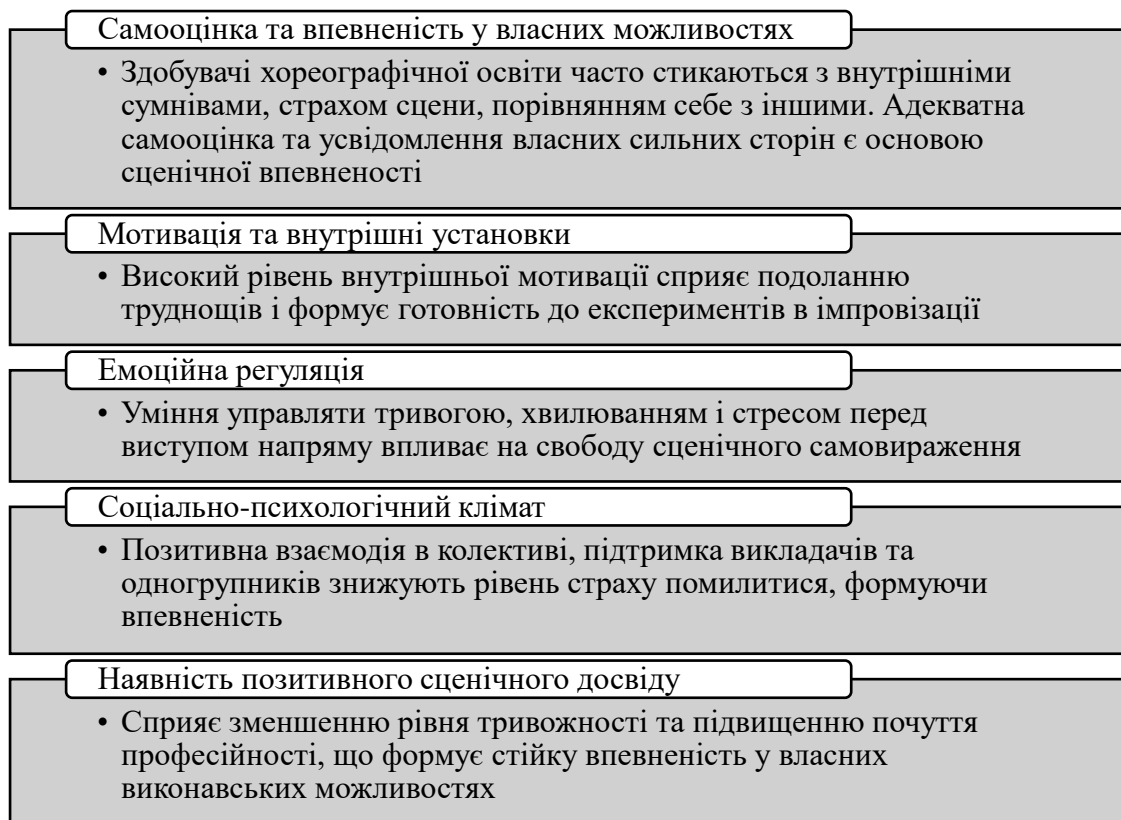


Рис. 1. Основні психологічні чинники, що впливають на формування сценічної впевненості у здобувачів хореографічної освіти
Джерело: власна розробка авторів.

Саме освітнє середовище, методи та стиль взаємодії викладача із здобувачами освіти створюють належні умови для розкриття творчого потенціалу (рис. 2).



Рис. 2. Педагогічні умови розвитку сценічної впевненості та творчої свободи здобувачів хореографічної освіти
Джерело: власна розробка авторів.

Таким чином, провідним у процесі розвитку творчого потенціалу є практичний етап, оскільки саме він забезпечує реалізацію та вдосконалення педагогічних і хореографічно-виконавських умінь. До його змісту належать сформованість і відпрацьованість різних видів танцювальної техніки, розвиток артистизму, оволодіння виконавським процесом, здатність до перевтілення та передачі художніх образів, а також набуття навичок хореографічної імпровізації.

Серед окреслених умінь особливої уваги заслуговує хореографічна імпровізація, яка виступає не лише технічною вправністю, але і важливим чинником формування сценічної впевненості та творчої свободи виконавців. У сучасному хореографічному мистецтві імпровізація реалізується в широкому спектрі форм від варіативного застосування відпрацьованих технічних елементів, відповідно до заданих умов, до повністю вільного від канонів тілесно-емоційного самовираження, орієнтованого насамперед на слухання та вияв власного внутрішнього «я» [9, с. 466].



Для того, щоб майбутні хореографи могли знаходити оригінальні траєкторії руху та генерувати нові ідеї, викладач має створити сприятливу атмосферу для імпровізації. Це передбачає відмову від будь-яких оцінок, як зовнішніх, так і внутрішніх, і звільнення від упереджень та стандартів, адже кожна особистість унікальна у своєму досвіді, логіці та відчутті простору. Важливо також, щоб хореографи ігнорували дзеркала, які викривлюють сприйняття себе і простору, та дбали про фізичну безпеку, маючи належну підготовку [10, с. 58].

Сприйняття з імпровізації як гри знижує напругу у здобувачів хореографічної освіти, знімає очікування та відкриває шлях до глибшого тілесного самопізнання через дослідницький, майже дитячий, стан.

Варто зауважити, що танцювальна імпровізація сприяє розвитку низки психологічних і творчих компетенцій у хореографів. По-перше, вона стимулює уяву та креативність, забезпечуючи можливість експериментувати з різними руховими формами та пошуку нових хореографічних рішень, що розширює межі їхніх творчих потенціалів. По-друге, імпровізаційна практика підвищує розкутість і рішучість, формуючи здатність швидко реагувати на музику, змінювати рухи відповідно до оточення та приймати миттєві рішення, що сприяє розвитку впевненості в собі і відповідальності. По-третє, танцювальна імпровізація підтримує виразність та індивідуальність виконавця, дозволяючи вільно проявляти власні емоції та унікальні особистісні характеристики через певні рухи [12].

Одним із важливих етапів імпровізації є спільне обговорення досвіду, набутого під час заняття, що не передбачає оцінювання, а натомість акцентує увагу на ідеях, які зародилися, моментах здивування чи захоплення, а також на особистих відкриттях здобувачів освіти. У цьому процесі викладач виступає як провідник, чия роль полягає в тому, щоб через коментарі й узагальнення допомогти майбутнім хореографам глибше осмислити отриманий досвід і побачити його потенціал для подальшого розширення.

Важливою педагогічною умовою підготовки майбутніх хореографів є позааудиторна діяльність, яка охоплює мету, завдання, зміст, форми та методи виховної роботи, спрямованої на формування та розвиток творчої індивідуальності здобувачів освіти. Невіддільним елементом цієї системи в закладах вищої освіти виступає мистецька активність, що реалізується через задоволення культурних і дозвіллевих потреб здобувачів. Це відбувається шляхом їхньої участі в різноманітних формах діяльності – від молодіжних об'єднань за інтересами, фестивалів, конкурсів і змагань до наукових конференцій, проєктної роботи, тренінгів, а також через залучення до вивчення культурної спадщини та безпосередню участь у її творенні [6].

Сучасні глобалізаційні та євроінтеграційні процеси зумовили появу нової тенденції у хореографічній освіті – активного впровадження майстер-класів, тренінгів і семінарів за участі провідних хореографів світового рівня. Такі форми роботи надають здобувачам можливість оволодіти новими або вдосконалити вже наявні технічні навички, ознайомитися з різними підходами до подання навчального матеріалу, а також окреслити напрями формування власної методики викладання хореографічних дисциплін з урахуванням найкращих педагогічних і професійно-мистецьких практик.

Систематичною формою творчої роботи здобувачів освіти є участь у різних дитячих танцювальних колективах, що відрізняються рівнем майстерності та віковою категорією вихованців. Така діяльність дозволяє застосовувати теоретичні знання на практиці, розвивати професійні якості у позанавчальний час та ефективно вирішувати питання, що виникають під час педагогічної роботи з викладачем. Виконуючи самотійну роботу, майбутній фахівець удосконалює свою професійну майстерність і педагогічні компетенції, одночасно розвиваючи психологічну готовність до сценічної діяльності. Така практика формує вміння працювати з різними віковими групами та індивідуальними особливостями вихованців, що сприяє розвитку емоційної чутливості, комунікативних навичок і впевненості у власних рішеннях.

Участь здобувачів хореографічної освіти в концертній і конкурсній діяльності відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, розвитку здатності до критичного та самокритичного аналізу власної творчості, а також у набутті навичок самопрезентації та ефективної командної взаємодії. Така активність сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів і страхів, формує вміння впевнено представляти себе та свій творчий продукт публічно.

Загалом, для практичної реалізації творчого потенціалу здобувачів хореографічної освіти важливо сформувати в них здатність до самопізнання й осмислення творчості як глибинного процесу хореографічної діяльності. Необхідно розвивати їхні творчі компетентності шляхом засвоєння спеціалізованих знань, навчити помічати незвичайне та захопливе у навколишньому світі, зміцнювати віру у власні творчі можливості, а також активно впроваджувати сучасні форми та методи навчання.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що формування сценічної впевненості, самовираження та імпровізаційної свободи у студентів хореографічного напрямку є результатом взаємодії психологічних особливостей особистості й освітнього середовища. Поєднання психологічних чинників (емоційна стійкість, мотивація, розвиток уяви та здатності до саморегуляції) із педагогічними умовами (створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища,



упровадження інноваційних методів навчання, індивідуалізація навчального процесу) сприяє гармонійному професійному зростанню здобувачів хореографічної освіти. Важливим чинником є поєднання навчальної і позанавчальної практики, що забезпечує досвід роботи в різних колективах, формує стресостійкість, гнучкість мислення та вміння ефективно адаптуватися до сценічних умов. Таким чином, шлях до сценічної свободи в хореографії полягає не лише через вдосконалення технічної майстерності, а й у цілеспрямованому розвитку психологічної готовності хореографів до сценічної діяльності.

Перспективним напрямком подальших досліджень вважаємо розробку педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та креативності у здобувачів освіти різних хореографічних напрямів.

Література:

1. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2. С. 167–178. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-167-178> (дата звернення: 25.08.2025).
2. Clegg H., Clements L. From the wings to the stage and beyond: Performance anxiety and flow in UK vocational dance students. *Journal of Dance Education*. 2024. Vol. 24, No. 2. P. 83–94. DOI: <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2004604> (дата звернення: 25.08.2025).
3. The relationship between occupational demands and well-being of performing artists: a systematic review / S. Willis et al. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00393> (дата звернення: 25.08.2025).
4. Макарова Н. В. Культура подолання сценічного бар'єру. *Вісник Маріупольського державного університету*. 2024. № 27. С. 15–23. DOI: <https://doi.org/10.34079/2226-2830-2024-14-27-15-23> (дата звернення: 25.08.2025).
5. Степанюк І. В. Особливості формування творчого потенціалу майбутнього вчителя хореографії. *Академічні студії*. 2021. № 1. С. 80–86. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.1.11> (дата звернення: 25.08.2025).
6. Сабодаш В., Демещук А., Курілов Д. Педагог як постановник: моделі виховання творчої ініціативи у виконавця хореографічного твору. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16876075> (дата звернення: 25.08.2025).
7. Саленко О. О. Етапи формування творчого потенціалу майбутніх хореографів. *Наукові записки*. 2017. № 155. С. 122–126. URL: <https://cusu.edu.ua/images/download-files/naukovi-zapysky/155/29.pdf> (дата звернення: 26.08.2025).
8. Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes: a systematic review with meta-analysis / M. Niering et al. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, No. 11. Article 910. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13110910> (дата звернення: 25.08.2025).
9. Грек В. А. Імпровізація в хореографії: поліаспектність проявів. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 2. С. 463–466. DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-3209.2.2019.177797> (дата звернення: 26.08.2025).

10. Купрій О. Танцювальна імпровізація у ВНЗ: практичний досвід та методики викладання. Молодий вчений. 2025. № 1 (132). С. 56–60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-9> (дата звернення: 25.08.2025).

11. Мартинів О. Психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій у підготовці хореографів. Актуальні питання гуманітарних наук. 2024. № 2 (81). С. 55–59. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/81-2-7> (25.08.2025).

12. Терешко І. Г. Танцювальна імпровізація як засіб творчої реалізації учнів молодшого шкільного віку у професійній діяльності педагога-хореографа. Академічні візії. 2023. № 21. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/454/414> (дата звернення: 26.08.2025).

References:

1. Iakymchuk, B. A. (2020). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku tvorchoho potentsialu osobystosti [Psychological features of the development of the creative potential of the individual]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 2, 167–178. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-167-178> [in Ukrainian].

2. Clegg, H., & Clements, L. (2024). From the wings to the stage and beyond: Performance anxiety and flow in UK vocational dance students. *Journal of Dance Education*, 24(2), 83–94. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2004604>

3. Willis, S., Neil, R., Mellick, M. C., & Wasley, D. (2019). The relationship between occupational demands and well-being of performing artists: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00393>

4. Makarova, N. V. (2024). Kultura podolannia stsenichnoho barieru [Culture of overcoming the stage barrier]. *Visnyk Mariupolskoho derzhavnogo universytetu – Bulletin of Mariupol State University*, 27, 15–23. <https://doi.org/10.34079/2226-2830-2024-14-27-15-23>.

5. Stepaniuk, I. V. (2021). Osoblyvosti formuvannia tvorchoho potentsialu maibutnoho vchytelia khoreohrafii [Peculiarities of the formation of the creative potential of a future choreography teacher]. *Akademichni studii – Academic Studies*, 1, 80–86. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.1.11> [in Ukrainian].

6. Sabodash, V., Demeshchuk, A., Kurilov D. (2025). Pedahoh yak postanovnyk: modeli vykhovannia tvorchoi initsiatyvy u vykonavtsia khoreohrafichnoho tvorcu [The teacher as a director: models for educating creative initiative in the performer of a choreographic work]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, 21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16876075> [in Ukrainian].

7. Salenko, O. O. (2017). Etyapy formuvannia tvorchoho potentsialu maibutnikh khoreohrafiv [Stages of forming the creative potential of future choreographers]. *Naukovy zapysky – Scientific Notes*, 155, 122–126. Retrieved from <https://cusu.edu.ua/images/download-files/naukovy-zapysky/155/29.pdf> [in Ukrainian].

8. Niering, M., Monsberger, T., Seifert, J., & Muehlbauer, T. (2023). Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes: a systematic review with meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/bs13110910>

9. Hrek, V. A. (2019). Improvizatsiia v khoreohrafii: poliaspektivist proiaviv [Improvisation in choreography: multifaceted manifestations]. *Visnyk Natsionalnoi akademii kerivnykh kadrov kultury i mystetstv – Bulletin of the National Academy of Culture and Arts Management*, 2, 463–466. <https://doi.org/10.32461/2226-3209.2.2019.177797> [in Ukrainian].



10. Kuprii, O. (2025). Tantsiuvalna improvizatsiia u VNZ: praktychnyi dosvid ta metodyky vykladannia [Dance improvisation in universities: practical experience and teaching methods]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 1(132), 56–60. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-9> [in Ukrainian].

11. Martyniv, O. (2024). Psykholoho-pedahohichni aspekty vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u pidhotovtsi khoreohrafiv [Psychological and pedagogical aspects of the use of innovative technologies in the training of choreographers]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current issues of the humanities*, 2(81), 55–59. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/81-2-7> [in Ukrainian].

12. Tereshko, I. H. (2023). Tantsiuvalna improvizatsiia yak zasib tvorchoi realizatsii uchniv molodshoho shkilnoho viku u profesiinii diialnosti pedahoha-khoreohrafa [Dance improvisation as a means of creative realization of primary school students in the professional activity of a teacher-choreographer]. *Akademichni vizii – Academy vision*, 21. Retrieved from <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/454/414> [in Ukrainian].