

з'єднувати новаторські форми сценічного вираження з глибокою пошаною до історичних форм народної культури, забезпечуючи непорушність та самобутність національних традицій.

*К. Дмитренко*

## **КОГНІТИВНІ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКІВ**

*K. Dmytrenko*

### **COGNITIVE, PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF DANCE ACTIVITY IN ADOLESCENTS**

У сучасному суспільстві проблема всебічного розвитку підлітків набуває особливої актуальності. Швидкий розвиток інформаційних технологій, збільшення часу, проведеного за комп'ютерами та мобільними пристроями, а також зниження рівня фізичної активності негативно впливають на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді. Зростає проблема зниження фізичної активності підлітків та погіршення їх психоемоційного стану через малорухливий спосіб життя й активне використання цифрових технологій. У зв'язку із цим виникає потреба в ефективних формах діяльності, які б сприяли гармонійному розвитку підлітків, поєднуючи фізичну активність, емоційне самовираження та соціальну взаємодію.

Саме таким видом діяльності є хореографія, яка поєднує фізичну активність, творче самовираження та емоційний розвиток. Заняття хореографією сприяють розвитку координації рухів, витривалості, пластичності, а також стимулюють когнітивні процеси, зокрема пам'ять, увагу та творче мислення. Крім того, танець допомагає підліткам розвивати комунікативні навички, вчить працювати в колективі та формує почуття відповідальності.

Саме тому дослідження когнітивних, психофізіологічних і соціальних аспектів танцювальної діяльності є важливим для розуміння впливу хореографії на розвиток підлітків та вдосконалення методів навчання у сфері хореографічного мистецтва.

Танцювальну діяльність дітей і підлітків з точки зору когнітивних, психофізіологічних та соціальних аспектів досліджували такі науковці з України, як Георгій Коробейніков, Леся Коробейнікова, Марія Булатова, Вероніка Мішко, Олена Ярмак, Ірина Хмельницька та Микола Кудря, а також зарубіжні дослідники, зокрема Міріам Жігер (США), Мірела Флоріна Крецу (Румунія), Константінос Цуніс-Ціцікас, Дімітріс Гулімаріс, Панайотіс Антоніу, Георгія Іфантіду та Евангелос Бебецос (Греція).

Мною було вивчено три дослідження зазначених авторів: "Enhancing Cognition Through Children's Dance Creation" («Розвиток когнітивних здібностей через створення дітьми танцю»), "Connection of the Formation of Choreographic Skills with Psychophysiological Characteristics in Young Athletes" («Зв'язок формування хореографічних навичок із психофізіологічними характеристиками у юних спортсменів») та "The Effect of Recreational Traditional Dance Programs on the Development of Social Skills in Children" («Вплив рекреаційних програм традиційного танцю на розвиток соціальних навичок у дітей»). Ці наукові праці присвячені вивченню когнітивних, психофізіологічних і соціальних аспектів залучення дітей та підлітків до танцювальної діяльності.

*Перше дослідження*, проведене у форматі феноменографічного аналізу за участю 42 учнів із трьох шкіл США та вивчає особливості мислення дітей у процесі створення групової хореографії. Отримані результати свідчать, що колективна робота над танцем активізує різноманітні когнітивні стратегії, а взаємодія в групі відіграє важливу роль у формуванні творчості, рефлексії та навичок прийняття рішень.

*Друге дослідження* вивчає зв'язок між психофізіологічними характеристиками та набуттям хореографічних навичок у юних спортсменів у змагальному танці. Результати показують, що кращий рівень успішності пов'язаний з ефективним емоційним контролем, розвинутою обробкою візуальної інформації, вербальним інтелектом та стабільним нейродинамічним функціонуванням.

*Третє дослідження* оцінює вплив участі в програмах розважального народного танцю на соціальні навички дітей віком 10–12 років. Протягом чотирьох місяців спостерігалися значні зміни в співпраці, розвитку емпатії та просоціальної поведінки, а також зменшення імпульсивності й деструктивних проявів.

Результати даних трьох досліджень мають важливе значення для сучасного суспільства, оскільки вони підтверджують позитивний вплив танцювальної діяльності на різні аспекти розвитку дітей і підлітків. У період, коли молодь часто веде малорухливий спосіб життя та стикається з підвищеним рівнем стресу, танці можуть виступати ефективним засобом підтримки фізичного й психічного здоров'я.

У сукупності дослідження підкреслюють що танець — багатовимірне середовище розвитку, яке сприяє активізації когнітивних процесів, зокрема розвитку творчого мислення, рефлексії, здатності до прийняття рішень, сприяє розвитку моторної координації, покращує психофізіологічний стан підлітків, допомагає зменшити рівень стресу та емоційного напруження.

Дослідження також доводить значний соціальний ефект танців, оскільки групова хореографія допомагає формувати комунікативні навички, навички співпраці, взаєморозуміння, емпатії та відповідальності, а також зменшує імпульсивність та конфліктність серед дітей.

У сучасному світі це сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню здорового й активного способу життя серед молоді.

Отже, ці дослідження доводять, що танцювальна діяльність є ефективним засобом когнітивного, психофізіологічного та соціального розвитку дітей і підлітків. Отримані дані підтверджують доцільність інтеграції танцювальних занять в освітній процес і спортивну підготовку задля гармонійного розвитку дітей та можуть бути використані для вдосконалення освітніх і тренувальних програм, спрямованих на гармонійний розвиток молоді.