

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра народної хореографії

БИОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ

Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 024 Хореографія
освітньої програми Народна хореографія
освітньої програми Сучасна хореографія
освітньої програми Бальна хореографії

Харків, 2022

УДК 793.32: 612.76] (073)

Б 63

Друкується за рішенням ради факультету хореографічного мистецтва
(протокол №1 від 16 серпня 2021 р.)

Рекомендовано кафедрою народної хореографії
(протокол №1 від 16 серпня 2021 р.)

Рецензент:

Каріна ОСТРОВСЬКА, заслужений працівник культури України,
завідувач кафедри народної хореографії факультету хореографічного
мистецтва Харківської державної академії культури, доцент

Укладач:

Олена КУРДУПОВА, старший викладач кафедри народної хореографії
Харківської державної академії культури

Б 63 Біомеханіка хореографічних рухів : програма та навч.-метод.
матеріали дисципліни для здобувачів вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня зі спец. 024 Хореографія, освіт. програми
Народна хореографія, освіт. програми Сучасна хореографія, освіт.
програми Бальна хореографія / Харків. держ. акад. культури ; уклад.
О. М. Курдупова. – Харків : ХДАК, 2022. – 39 с.

Навчальна дисципліна «Біомеханіка хореографічних рухів» є певним етапом у спеціальній підготовці бакалаврів, має важливе практичне значення для підвищення виконавської та педагогічної майстерності фахівців, має міждисциплінарні зв'язки з усіма хореографічними дисциплінами з циклу професійної підготовки.

Дисципліна розрахована на здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, слухачів системи підвищення кваліфікації та післядипломної освіти.

УДК 792.32: 612.76] (073)

© Харківська державна академія культури, 2022

© Курдупова О. М.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Біомеханіка хореографічних рухів»

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 02 Культура і мистецтво	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність 024 Хореографія Освітня програма Народна хореографія Сучасна хореографія Бальна хореографія	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 4	Ступінь: бакалавр	Лекції	
		20 год.	6 год.
		Семінарські	
		4 год.	4 год.
		Практичні	
		6 год.	4 год.
		Самостійна робота	
60 год.	76 год.		
Вид контролю: залік – 2 сем.			

Примітка

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання — 30/60

для заочної форми навчання — 14/76

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета – формування теоретичних знань з основ анатомії та фізіології людини та практичних навичок з біомеханіки хореографічних рухів, а також формування у здобувачів вищої освіти власного досвіду щодо практичного застосування принципів біомеханічного аналізу хореографічних рухів та формування певного стилю мислення, необхідного для цілеспрямованого та ефективного процесу навчання хореографічному мистецтву.

Завдання навчальної дисципліни:

- сформувати теоретичні знання з основ анатомії та фізіології людини;
- розкрити значення дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» для хореографів;
- висвітлити основні етапи становлення біомеханіки як науки та її взаємозв'язок з іншими науками;
- розглянути теоретичні концепції сучасної біомеханіки;
- розкрити основні умови рухової діяльності людини;
- розкрити причини та прояви фізіологічних станів організму людини, що виникають під час фізичного навантаження;
- розглянути закони збереження рівноваги людського тіла;
- узагальнити прийоми оптимізації рухової діяльності людини;
- оволодіти прийомами аналізу рухової діяльності;
- сформувати власний досвід здобувачів вищої освіти щодо практичного застосування теорії, концепцій та методик біомеханіки хореографічних рухів;
- сформувати певний стиль мислення, необхідний для цілеспрямованого та ефективного перетворення процесу навчання хореографічному мистецтву.

III. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Загальні компетентності:

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства,

техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності:

- здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах;
- здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);
- здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти;
- здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності;
- здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини;
- здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу;
- здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу;
- здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

Програмні результати навчання:

- мати навички, що дозволяють аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги;
- володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом;

- використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом;
- мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін;
- аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності; знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

Передумови для вивчення:

- володіти професійними навичками виконання основних рухів класичного танцю та рухів танцювального мистецтва за своєю спеціалізацією (народно-сценічний танець, сучасний танець, бальний танець);
- виявляти обізнаність з термінології класичного танцю;
- мати навички аналізування правильності виконання хореографічних рухів.

Критерієм засвоєння теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» можна вважати досягнення мінімального порогового рівня у 60 балів.

Форми та методи навчання

Форми навчання: лекційні, семінарські та практичні заняття, самостійна робота.

Методи навчання: словесні (розповідь, пояснення), наочні (ілюстрація, демонстрація), методи стимулювання і мотивації, методи перевірки знань.

Засоби оцінювання

та методи демонстрування результатів навчання:

- письмове опитування або тестування;
- перевірка виконання завдань самостійної роботи здобувачів вищої освіти;
- оцінювання роботи здобувачів вищої освіти на семінарських заняттях;
- оцінювання роботи здобувачів вищої освіти на практичних заняттях.

IV. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна складається з 3 розділів, які містять 22 теми, що зв'язані між собою змістовними складовими

1 РОЗДІЛ Загальні поняття з анатомії та фізіології людини містить 11 тем: Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки. Загальні поняття про будову людського організму. Скелет людини. Будова, функції та основні групи м'язів людини. Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожилів та види роботи м'язів. Загальні відомості про внутрішні органи. Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів. Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам. Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності. Види травм опорно-рухового апарату у танцівників. Надання першої допомоги при травмах опорно-рухового апарату танцівників.

2 РОЗДІЛ Загальна та диференційна біомеханіка містить 5 тем: Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття. Руховий апарат людини як біомеханічна система. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини. Статика. Закони збереження рівноваги. Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини

3 РОЗДІЛ Біомеханіка хореографічних рухів містить 6 тем: Спеціальна осанка, яка прийнята в класичному танці. Взаємозв'язок рухів рук та ніг. Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю. Правила виконання стрибків класичного танцю. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти денного відділення), виконання рухів бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти заочного відділення).

V. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦПЛІНИ

№	Назва розділів та тем	Денне відділення						Заочне відділення					
		Усього год.	Аудитор.	Лекц.	Семінар.	Практичні	Сам. роб.	Усього год.	Аудитор.	Лекц.	Семінар.	Практичні	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Розділ 1. Загальні поняття з анатомії та фізіології людини													
1	Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25			3,5
2	Загальні поняття про будову людського організму	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25			3,5
3	Скелет людини	9	3	2	1		6	5,25	1,25	0,25	1		4
4	Будова, функції та основні групи м'язів людини	6	2	1	1		4	5,25	1,25	0,25	1		4
5	Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожиль та види роботи м'язів	3	1	1			2	3,75	0,25	0,25			3,5
6	Загальні відомості про внутрішні органи	6	2	2			4	3,75	0,25	0,25			3,5
7	Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції	6	2	1	1		4	3,25	1,25	0,25	1		2
8	Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів	6	2	1	1		4	4,25	1,25	0,25	1		3
9	Фізичні дані та рухові якості	3	1	1			2	4	0,5	0,5			3,5

	(здібності), які необхідні танцівникам												
10	Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності	3	1	1			2	3,75	0,25	0,25			3,5
11	Види травм опорно-рухового апарату у танцівників та надання першої допомоги при травмах	3	1	1			2	3,25	0,25	0,25			3
Разом за розділом		48	16	12	4	-	32	44	7	3	4	-	37
Розділ 2. Загальна та диференційна біомеханіка													
12	Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття	3	1	1			2	4	0,5	0,5			3,5
13	Руховий апарат людини як біомеханічна система	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25			3,5
14	Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25			3,5
15	Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла	1,5	0,5	0,5			1	4,25	0,25	0,25			4
16	Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25			3,5
Разом за розділом		9	3	3	-	-	6	19,5	1,5	1,5	-	-	18

Розділ 3. Біомеханіка хореографічних рухів													
17	Спеціальна осанка, яка прийнята в танцювальному мистецтві	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25		3,5	
18	Взаємозв'язок рухів ніг та рук	1,5	0,5	0,5			1	3,75	0,25	0,25		3,5	
19	Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці	3	1	1			2						
20	Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю	15	5	2		3	10	6	2,5	0,5		2	3,5
21	Правила виконання стрибків класичного танцю	3	1	1			2	3,75	0,25	0,25			3,5
22	Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю	9	3	-		3	6	5,5	2	-		2	3,5
Разом за розділом		33	11	5	-	6	22	26,5	5,5	1,5	-	4	21
Усього		90	30	20	4	6	60	90	14	6	4	4	76

VI. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ З АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

Тема 1. Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки

Предмет вивчення та методи анатомії людини. Предмет вивчення фізіології людини. Місце анатомії та фізіології людини серед біологічних наук та їх зв'язок з іншими науками. Історичний розвиток анатомії як науки. Основні розділи анатомії людини. Предмет вивчення нормальної (систематичної) анатомії. Анатомічна термінологія.

Тема 2. Загальні поняття про будову людського організму

Основні поняття про будову, розвиток та функції клітини живого організму. Тканини людського організму: епітеліальні та їх різновиди, тканини внутрішнього середовища або з'єднувальні та їх різновиди, м'язові тканини та їх різновиди, тканини нервової системи. Особливості будови та функції тканин. Поняття про органи та системи органів людського тілу.

Тема 3. Скелет людини

Визначення терміну скелет людини. Функції скелету людини. Класифікація кісток. Хімічна будова кістки та її фізичні властивості. Будова кістки. Розвиток кісток. З'єднання кісток, види суглобів. Біомеханіка суглобів. Частина скелету людини: скелет тулубу, скелет верхніх та нижніх кінцівок, череп. Будова та загальна характеристика особливостей кожного відділу скелету людини. Залежність виконання фізичних рухів від особливостей анатомічної будови скелету.

Тема 4. Будова, функції та основні групи м'язів людини

Різновиди м'язів людини в залежності від особливостей функціонування. Будова скелетних м'язів та їх типи. Допоміжні апарати м'язів: фасції, синовіальні сумки. Функції скелетних м'язів. Назви поверхневого шару м'язів кожного відділу скелету.

Тема 5. Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожиль та види роботи м'язів

Біомеханічні властивості м'язів: скоротність, релаксація, розтяжність, пружність, міцність.

Біомеханічні властивості сухожиль та зв'язок: значна міцність, жорсткість, розтяжність, пружність, відсутність швидкої реакції скорочення (амортизації).

Види роботи м'язів: механічна робота (переборювальна робота, відступаюча робота) та участь м'язів в теплопродукції.

Функціональні групи м'язів: м'язи-синергісти та м'язи-антагоністи, їх корисна та гальмівна робота.

За характером роботи м'язи поділяють на сильні та спритні.

Тема 6. Загальні відомості про внутрішні органи

Визначення терміну внутрішні органи. Системи внутрішніх органів людини: органи травлення, органи дихання, сечовидільні та статеві органи. Будова кожної системи, особливості роботи та функції. Взаємозв'язок в роботі систем внутрішніх органів.

Дихання та його різновиди – внутрішнє (тканеве) та зовнішнє (легеневе). Фази зовнішнього дихання. Типи зовнішнього дихання – грудне, черевне або діафрагмальне та змішане. Взаємозв'язок механізму дихання з руховою діяльністю та з емоційним напруженням. Помилки, які найчастіше зустрічаються у учнів під час занять з хореографічних дисциплін (наприклад, залежність ритму дихання від ритму виконання хореографічної вправи, залежність ритму дихання від музичного супроводу, затримування дихання і т.д.). Вірне дихання та прийоми його тренування.

Тема 7. Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції

Складові частини судинної системи. Значення судинної системи. Загальна характеристик крові. Кола кровообігу. Робота серця, розвиток серця в залежності від віку та загального стану організму людини. Лімфатична система. Загальна характеристика лімфи. Шляхи, які відводять лімфу. Органи внутрішньої секреції, продукти їх діяльності. Функції ендокринних залоз.

Тема 8. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів

Поняття нервової тканини. Функції нервової тканини. Нервова система та її відділи: центральний відділ, периферичний відділ. Будова та функції спинного мозку. Будова та функції головного мозку. Поняття про аналізатори та органи чуттів. Взаємозв'язок в роботі аналізаторів. Будова та особливості роботи вестибулярного апарату. Умовні та безумовні рефлексії. Формування рефлексів та рухових

навичок. Значення уявного повтору фізичного руху для формування рухових навичок.

Тема 9. Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам

Існують загальні та спеціальні фізичні дані та рухові якості (навички).

До загальних фізичних даних відносяться: пропорції тілу, осанка, гнучкість. Загальні рухові якості (здібності): сила, рухова координація, витримка.

Загальні фізичні дані. Пропорції тілу: доліхоморфний, брахіморфний, мезоморфний тип будови тілу. Прийоми виміру пропорцій тілу. Осанка та її значення для правильної роботи внутрішніх органів та систем організму. Відхили осанки: значні природні вигини хребетного стовпу (лордоз та кіфоз), бокове викривлення хребетного стовпу (сколіоз), О-образні та Х-образні ноги, подовжнє плоскостопість. Гнучкість як показник пластичності танцівника. Вправи для розвитку гнучкості.

Загальні рухові якості. Сила та прийоми її тренування. Координація, її різновиди – нервова, м'язова, рухова. Показники гарної координації. Рухові здібності, які розглядаються в межах рухової координації – швидкість, спритність, стійкість. Витримка та прийоми її тренування.

Спеціальні фізичні дані, які необхідні виконавцям класичного танцю: виворітність, певна будова стопи («високий підйом»).

Спеціальні рухові якості, які необхідні виконавцям класичного танцю: «балетний шаг» (здібність піднімати ногу на певну висоту), гнучкість корпусу, вміння високо стрибати.

Тема 10. Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності.

«Передстартовий стан» як результат змін функцій ЦНС, що тягне за собою зміни функцій рухового апарату та внутрішніх органів. Стан надмірної нервозності та стан апатії (гальмування нервової та рухової діяльності). Засоби управління «передстартовим станом». Розігрів як один із важливих прийомів боротьби із «передстартовим станом», загальний та спеціальний розігрів.

Стомлення, причини його виникнення, виявлення стомлення. Тимчасове та хронічне стомлення, засоби його усування.

Основні методи підвищення працездатності: дотримання вірного режиму рухової діяльності, режиму харчування; активний та

пасивний відпочинок, боротьба зі стресом та нервовим напруженням, позитивний настрій.

Тема 11. Види травм опорно-рухового апарату у танцівників та надання першої допомоги при травмах

Види травми м'язів, сухожиль та зв'язок у танцівників. Травми кісткової системи. Причини виникнення травм. Гострі та хронічні процеси. Профілактика травм у хореографії.

Правила та порядок дій під час надання першої допомоги постраждалому. Основні дії першої допомоги: спокій, забезпечення нерухомості пошкодженої частини тіла, холодний компрес (у разі необхідності), підведене положення пошкодженої частини тіла або зберігання горизонтального положення.

РОЗДІЛ 2.

ЗАГАЛЬНА ТА ДИФЕРЕНЦІЙНА БІОМЕХАНІКА

Тема 12. Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття.

Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття та терміни. Взаємозв'язок біомеханіки з іншими науками (анатомія, фізіологія, механіка, математика, хімія). Розвиток та становлення біомеханіки як науки. Основні напрями та розділи біомеханіки. Задачі біомеханіки фізичних рухів. Концепція «оптимізації рухової діяльності». Критерії оптимізації: економічність рухової діяльності, механічна продуктивність, точність рухових дій, естетичність, безпека. Значення дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» для майбутніх балетмейстерів, виконавців, керівників хореографічних колективів.

Тема 13. Руховий апарат людини як біомеханічна система

Фактори, від яких залежить виникнення та здійснення фізичних рухів людини: взаємодія зовнішніх та внутрішніх сил, робота центральної нервової системи, особливості будови скелету людського тілу, м'язова механіка.

З'єднання ланок тілу: біокінематичні пари, біокінематичні ланцюги, ступені свободи руху в біокінематичних ланцюгах. Ланки тілу як важелі. Види важелів в біокінематичних ланцюгах. «Пара сил» та «плече пари» в важелях. Опір кісті.

Енергія в біомеханічній системі. Особливості динамічного та статичного режиму руху біомеханічної системи.

Тема 14. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини

Кінематичні характеристики: просторові характеристики руху (переміщення тіла, траєкторія тіла), часові характеристики руху (момент часу, тривалість, темп, ритм).

Динамічні характеристики: поняття про інертність тіла, маса тіла, момент інерції тіла, сила та момент сили, зовнішні сили (сила тяжіння, вага, сили інерції зовнішніх тіл, сили дії середовища, реакція опори, сили тертя, сили пружної деформації), внутрішні сили (сили м'язової тяги, сили пасивної протидії).

Взаємодія зовнішніх та внутрішніх сил. Принципи взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил.

Тема 15. Статика. Закони збереження рівноваги.

Загальний центр ваги, площа опори, вертикаль тяжіння. Залежність розташування загального центру тяжіння від віку, статі людини, її осанки, будови тілу, розвитку мускулатури, жирових відкладень. Змінення положення загального центру тяжіння при виконанні фізичних рухів. Природна постава корпусу людини при спокійному симетричному стоянні.

Тема 16. Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини

Анатомічна характеристика поступальних рухів: ходьба, біг, стрибок. Анатомічна характеристика обертальних рухів людини. Основні фази руху, безумовні рухові рефлекси та їх роль у виконанні рухів, скоординована робота рук та ніг. Особливості роботи м'язів.

РОЗДІЛ 3.

БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ

Тема 17. Спеціальна осанка, яка прийнята в класичному танці

Спеціальна осанка або постава корпусу в класичному танці, її значення та біомеханічна обумовленість (спеціальна осанка необхідна для вироблення стійкості, для зменшення тиску сили тяжіння на суглоби ніг та хребетний стовп). Основні правила формування спеціальної осанки: вирівнювання природних вигинів хребетного стовпу, поворот тазу у «середнє положення», виворотна постава ніг, «корпус над ногами». Особливості роботи м'язів при утриманні спеціальної постави корпусу. Правила збереження рівноваги в положенні стоячи на повній стопі та півпальцях. Умови роботи м'язів

в різних позиціях ніг класичного танцю – «більш стійкі» та «менш стійкі» позиції. Постанова рук в класичному танці. Положення arondi та allonge.

Тема 18. Взаємозв'язок рухів рук та ніг

Роль рук в утриманні рівноваги тілу при фіксації пози та при виконанні фізичних рухів. Природні співвідношення між рухами ніг та рук – рухи правої руки та правої ноги або рухи правої руки та лівої ноги. Значення скоординованої роботи рук та ніг в танці. Розвиток взаємозв'язку рухів рук та ніг, можливі помилки.

Тема 19. Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці

Нахил корпусу назад. Правила виконання цього руху обумовлені особливостями будови хребту, три етапи виконання вправи, компенсаторне переміщення тазу для збереження рівноваги.

Нахил корпусу уперед. Правила виконання та особливості роботи м'язів, компенсаторне переміщення тазу для збереження рівноваги.

Нахил корпусу вбік. Два прийоми виконання нахилу вбік, етапи та правила виконання вправи, відсутність компенсаторного переміщення тазу для збереження рівноваги.

Значення вірного положення голови для виконання нахилів. Ускладнення вправи за рахунок додавання рухів руками.

Тема 20. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю

Releve

Demi plie

Grand plie

Battement tendu

Battement tendu jete

Batement releve lent

Grand batement jete

Rond de jamb par terre, rond на висоті 45 градусів, grandrond на висоті 90 градусів, grand rond de jamb jete

Battement retire та battement developpe

Battement fondu (розкриття робочої ноги на підлогу, на висоту 45 та 90 градусів)

Rond de jamb en l'air

Battement frappe, petit battement, battement battu

Тема 21. Правила виконання стрибків класичного танцю

Основні завдання стрибків. Групи стрибків класичного танцю – маленькі, середні, великі; стрибки з двох ніг на дві, з двох ніг на одну, з однієї ноги на одну та з однієї ноги на дві; стрибки на місці, стрибки з просуванням, стрибки з обертотом.

Етапи виконання будь-яких стрибків:

- 1) підготовка;
- 2) поштовх – головна фаза стрибка (від поштовху залежить висота та траєкторія переміщення);
- 3) елевация (як окрема фаза не розглядається, в більшій мірі залежить від поштовху);
- 4) завершення стрибка.

Роль «ресорного апарату» стопи при відштовхуванні від підлоги та при поверненні у *demi plie* після стрибку. Значення вірного виконання *demi plie* для висоти стрибку та для попередження травм. Значення скоординованої роботи рук та голови при виконанні стрибків.

Тема 22. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти денного відділення)

Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти заочного відділення)

Правила виконання рухів народно-сценічного, бального, сучасного танцю. (Тема розглядається на практичних заняттях залежно від спеціалізації).

Практичне заняття: Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю – 3 год. (денне відділення)

Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю – 2 год. (заочне відділення)

VII. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Плани семінарських занять

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ З АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

Тема 3. Скелет людини

Семінарське заняття 1.: Скелет людини: будова, функції, біомеханіка суглобів – 1 год. (денне відділення), 1 год. (заочне відділення)

Мета: з'ясувати біомеханічні можливості скелету людини для виконання фізичних рухів

Питання:

1. Типи суглобів та їх рухові можливості.
2. Типи травм та захворювань суглобів, які найчастіше зустрічаються у танцівників.
3. Особливості розвитку кісток в залежності від віку та рівня фізичного навантаження.
4. Особливості будови тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів, які визначають рівень фізичних показників танцівників.
5. Особливості розвитку кісток та суглобів танцівників в залежності від виду хореографічного мистецтва.
6. Стопа людського тілу як ресорний апарат.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 15, 16, 17, 19; додаткова: 3, 4, 6, 19.

Тема 4. Будова, функції та основні групи м'язів людини

Семінарське заняття 2.: М'язова система людини – 1 год. (денне відділення), 1 год. (заочне відділення)

Мета: визначити особливості роботи м'язової системи людини.

Питання:

1. Різновиди та властивості м'язової тканини.
2. Особливості розвитку скелетних м'язів людини в залежності від віку людини та фізичного навантаження.
3. Типи травм та захворювань м'язів, які найчастіше зустрічаються у танцівників.
4. Особливості розвитку скелетних м'язів людини в залежності від типу фізичного навантаження.
5. Роль глибинного шару скелетних м'язів у виконанні фізичних рухів.
6. Значення харчування для нормального розвитку та функціонування м'язів людини

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19; додаткова: 4, 5, 19.

Тема 7. Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції

Семінарське заняття 3.: Робота систем внутрішніх органів під час фізичного навантаження – 1 год. (денне відділення), 1 год. (заочне відділення)

Мета: з'ясувати особливості роботи внутрішніх органів під час фізичного навантаження

Питання:

1. Особливості роботи системи травлення під час значного фізичного навантаження.
2. Взаємозв'язок механізму дихання з руховою діяльністю та з емоційним напруженням.
3. Прийоми тренування дихальної системи.
4. Роль фізичного навантаження та емоційного стану для роботи серцево-судинної системи.
5. Залежність емоційного стану чоловіків та жінок від особливостей роботи органів внутрішньої секреції.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 13, 17, 19; додаткова: 13, 17, 19.

Тема 8. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів

Семінарське заняття 4.: Формування рухових рефлексів – 1 год. (денне відділення), 1 год. (заочне відділення)

Мета: визначити процес формування рухових рефлексів під час занять з хореографічних дисциплін

Питання:

1. Роль уявного повторення фізичних рухів для формування рухових рефлексів.
2. Формування рухових рефлексів в залежності від фізичних здібностей танцівника.
3. Взаємозв'язок в роботі аналізаторів під час формування рухових рефлексів.
4. Роль роботи вестибулярного апарату для формування рухових рефлексів.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 17, 19; додаткова: 19.

Плани практичних занять

РОЗДІЛ 3. БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ

Тема 19. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю

Практичне заняття 1.: Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ класичного танцю – 3 год. (денне відділення) – 2 год. (заочне відділення)

Мета: визначити та проаналізувати правила і біомеханічну обумовленість виконання тренувальних вправ класичного танцю.

План відповіді:

1. Завдання вправи, (що розвиває ця вправа):

2. Правила виконання:

- вихідне положення тіла перед початком руху (розташування ЗЦВ по відношенню до центра площі опори)

- компенсаторне переміщення ЗЦВ перед початком виконання руху (якщо це необхідне)

- обумовленість саме такого способу виконання руху особливостями анатомічної будови людського тілу та законами біомеханіки;

- які м'язи беруть участь у виконанні вправи (які м'язи виконують динамічне переміщення ланки тіла, які м'язи фіксують статичне положення тіла та опорної ноги);

- «корисна» та «гальмова» робота м'язів;

- компенсаторні переміщення ЗЦВ під час виконання руху для збереження рівноваги (якщо це необхідно)

3. Можливі помилки та засоби їх усунення.

4. Правила виконання ускладненої вправи за рахунок:

- виконання з опорою на півпальцях, на одній нозі;

- додавання рухів руками, нахилів корпусу.

Перелік тренувальних вправ (рухів) класичного танцю

Нахили тулубу вбік, вперед, назад

Releve

Demi plie

Grand plie

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Batement releve lent.

Grand batement jete.

Rond de jamb par terre, rond на висоті 45 градусів, grand rond на висоті 90 градусів, grand rond de jamb jete;

Battement retire

Battement developpe.

Battement fondu (розкриття робочої ноги на підлогу, на висоту 45 та 90 градусів).

Rond de jamb en l'air.

Battement frappe, petit battement, battement battu.

Pas soule

Література: основна: 2, 4, 5, 6, 8, 9, 18, 19; додаткова: 4, 5, 6, 7, 11, 14, 18, 19, 22, 15, 27.

Тема 21. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти денного відділення)

Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти заочного відділення)

Практичне заняття: Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ народно-сценічного танцю, сучасного танцю, бального танцю – 3 год. (денне відділення)

Практичне заняття 2.: Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ сучасного танцю, бального танцю – 2 год. (заочне відділення)

Мета: визначити правила виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю.

Питання:

1. Завдання вправи, (що розвиває та розроблює ця вправа): розглядаються окремі вправи народно-сценічного танцю на прикладі російського народного танцю та народного танцю Центрального регіону України; тренувальні вправи сучасного танцю; основні рухи окремих танців латиноамериканської та стандартної програми.

2. Правила виконання:

- обумовленість саме такого способу виконання руху особливостями анатомічної будови людського тілу та законами біомеханіки;

- які м'язи беруть участь у виконанні вправи;

- «корисна» та «гальмова» робота м'язів;

- правила збереження рівноваги;

- значення роботи рук при виконанні стрибків.

3. Можливі помилки та засоби їх усування.

Література: основна: 2, 4, 5, 6, 8, 9, 18, 19; додаткова: 1, 2, 10, 11, 12, 16, 18, 20, 26, 27.

Рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ З АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

Тема 1. Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки

Самостійна робота: Предмет вивчення та основні розділи анатомії та фізіології людини

Мета: визначити предмет вивчення та основні розділи анатомії та фізіології людини

Завдання:

1. Познайомитись з анатомічною термінологією.
2. Ознайомитись з історією розвитку анатомії та фізіології людини.

3. З'ясувати значення наук анатомії та фізіології людини для танцівників та викладачів хореографічних дисциплін

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 15, 16, 17; додаткова 19.

Тема 2. Загальні поняття про будову людського організму

Самостійна робота: Організм людини як складна цілісна система, що постійно розвивається

Мета: визначити та засвоїти особливості будови організму людини

Завдання:

1. Вивчити визначення понять клітина, тканина, орган, система органів живого організму.

2. Знайти та виписати в конспект функції та регенераційні властивості тканин організму людини.

Література: основна: основна: 3, 6, 7, 10, 15, 16, 17, 19; додаткова 19.

Тема 3. Скелет людини

Самостійна робота: Скелет людини як опорна та рухова система

Мета: визначити та засвоїти функції, особливості будови та розвитку скелету людини, а також вплив фізичного навантаження на розвиток кісток та суглобів.

Завдання:

1. Вивчити будову скелету людини.
2. Вивчити назви кісток та суглобів скелету людини.

3. Визначити вплив певного виду хореографічного мистецтва на особливості розвитку скелету людини в залежності від рівня фізичного навантаження.

4. Записати в конспект хімічний склад кісток людського організму та їх класифікацію.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 15, 16, 17, 19; додаткова: 3, 4, 6, 19.

Тема 4. Будова, функції та основні групи м'язів людини

Самостійна робота: Скелетні м'язи людини.

Мета: вивчити назви та функції скелетних м'язів людини.

Завдання:

1. Вивчити назви, розташування та функції скелетних м'язів людини.

2. Записати в конспект місце розташування та функції певних скелетних м'язів.

3. Визначити за рахунок дії яких м'язів відбувається виконання певних фізичних рухів.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19; додаткова: 4, 5, 19.

Тема 5. Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожиль та види роботи м'язів

Самостійна робота: М'язи, сухожилля та зв'язки

Мета: з'ясувати біомеханічні властивості м'язів, сухожиль та зв'язок.

Завдання:

1. Вивчити властивості м'язів, сухожиль та зв'язок.

2. Запам'ятати терміни.

3. З'ясувати види роботи м'язів та їх функції.

4. Визначити загальні риси та відмінності у властивостях м'язів, сухожиль та зв'язок в залежності від статі та віку людини.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19; додаткова: 4, 5, 19.

Тема 6. Загальні відомості про внутрішні органи

Самостійна робота: Системи внутрішніх органів як основні системи життєзабезпечення існування організму людини

Мета: вивчити будову та функції систем внутрішніх органів

Завдання:

1. Визначити будову та функції кожної системи внутрішніх органів людини.

2. Вивчити терміни.

3. З'ясувати взаємозв'язок в роботі усіх систем внутрішніх органів.

4. Визначити особливості розвитку систем внутрішніх органів в залежності від віку та фізичного навантаження.

5. Проаналізувати вплив фізичного навантаження на роботу систем внутрішніх органів.

6. З'ясувати причини появи порушень в роботі систем внутрішніх органів людини та записати їх в конспект

7. Визначити роль аеробного та анаеробного дихання під час значного фізичного навантаження.

8. Підготувати приклади тренувальних вправ для тренування правильного дихання під час занять з хореографічних дисциплін.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 13, 17, 19; додаткова: 13, 17, 19.

Тема 7. Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції

Самостійна робота: Значення судинної системи для роботи людського організму.

Мета: визначити роль серцево-судинної системи та органів внутрішньої секреції для роботи організму людини

Завдання:

1. Визначити будову та функції органів серцево-судинної системи та органів внутрішньої секреції людини.

2. Вивчити терміни.

3. Проаналізувати функції крові та лімфи.

4. З'ясувати причини появи порушень в роботі серцево-судинної системи та органів внутрішньої секреції людини.

5. Визначити роль серцево-судинної системи та органів внутрішньої секреції людини в процесі виконання фізичних рухів.

6. Проаналізувати показники правильної роботи серцево-судинної системи людини в залежності від віку та ступеню тренуваності.

7. Намалювати в конспекті розташування лімфатичних вузлів на тілі людини та напрям руху лімфи.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 13, 17, 19; додаткова: 19.

Тема 8. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів

Самостійна робота: Нервова система як регулятор діяльності організму людини

Мета: визначити значення роботи нервової системи людини для нормального функціонування організму людини

Завдання:

1. З'ясувати та вивчити будову нервової системи.
2. Вивчити терміни.
3. Розглянути будову вестибулярного апарату людини та записати в конспект його функції.
4. Визначити роль нервової системи для виконання фізичних рухів.

Література: основна: 1, 3, 6, 7, 10, 13, 17, 19; додаткова: 19.

Тем 9. Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам

Самостійна робота: Фізичні дані та рухові якості як необхідна умова успішного процесу навчання танцювальному мистецтву

Мета: визначити фізичні дані, рухові здібності, необхідні для танцювального мистецтва та значення їх наявності у учнів в залежності від вимог певного виду хореографічного мистецтва

Завдання:

1. Вивчити необхідні терміни.
2. Познайомитися з різними варіантами перевірки наявності фізичних здібностей.
3. З'ясувати типи темпераменту та навчитися їх визначати під час спілкування та спостереження за поведінкою людини.
4. Записати в конспект можливі реакції людей різних темпераментів в заданих певних ситуаціях.
5. Визначити педагогічні прийоми впливу на учнів різних типів темпераменту в певних ситуаціях (тренувальний процес, концертний виступ і т.і.)
6. Записати в конспект можливі методи роботи з танцівниками різних типів темпераментів.
7. Зробити розрахунок сегментарного ділення тілу та записати в конспект.
8. Визначити особистий тип пропорцій тілу.

Література: основна: 5, 6, 8, 19; додаткова: 4, 7, 10, 19.

Тема 10. Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності

Самостійна робота: Вплив значного фізичного навантаження на роботу організму

Мета: навчитися діагностувати особистий фізичний та психологічний стан перед та після значного фізичного навантаження, а також ознайомитися з прийомами регулювання свого стану

Завдання:

1. Визначити типи фізіологічних станів людини при значному фізичному навантаженні.

2. З'ясувати принципи діагностування фізичного та психологічного стану танцівників.

3. Познайомитися з методами профілактики передстартових станів.

4. Розглянути методи боротьби зі стомленням короткочасним та хронічним.

5. Записати в конспект можливі прийоми профілактики передстартових станів в певних складних ситуаціях з дитячим танцювальним колективом.

Література: основна: 5, 6, 8, 19.; додаткова: 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17, 28.

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ТА ДИФЕРЕНЦІЙНА БІОМЕХАНІКА

Тема 11. Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття

Самостійна робота: Наука біомеханіка в системі загальної підготовки професійних танцівників та керівників хореографічних колективів

Мета: визначити значення науки біомеханіки для хореографів

Завдання:

1. Познайомитися з історією становлення та розвитку науки біомеханіки.

2. Записати в конспект прізвища відомих науковців, художників, балетмейстерів, скульпторів тощо, які розвивали науку біомеханіку.

3. З'ясувати можливість практичного застосування теоретичних знань з науки біомеханіки під час занять на уроках хореографічного мистецтва.

4. Вивчити необхідну термінологію.

Література: основна: 2, 3, 4, 5; додаткова: 10, 15, 27.

Тема 12. Руховий апарат людини як біомеханічна система

Самостійна робота: Руховий апарат людини як цілісна система

Мета: закріпити та поглибити знання щодо рухових можливостей тілу людини та пояснення природи рухових дій.

Завдання:

1. Визначити фактори, від яких залежить виникнення та здійснення фізичних рухів людини.
2. Вивчити необхідні терміни.
3. Намалювати типи біомеханічних важелів в тілі людини.
4. Записати приклади суглобів людського тілу як певні типи важелів.
5. Визначити умови рівноваги та руху ланок тілу як важелів.

Література: основна: 2, 3, 4, 5; додаткова: 10, 27.

Тема 13. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини

Самостійна робота: Характеристика рухів людини

Мета: проаналізувати та засвоїти характеристики руху людини з точки зору законів механіки.

Завдання:

1. Записати в конспект формули просторово-часових характеристик механічного руху.
2. Записати в конспект формули динамічних характеристик механічного руху.
3. Вивчити необхідні терміни.
4. Визначити вагу тілу людини в залежності від маси.

Література: основна: основна: 2, 3, 4, 5; додаткова: 10, 27.

Тема 14. Статика. Закони збереження рівноваги

Самостійна робота: Закони збереження рівноваги в статичних положеннях

Мета: визначити закони збереження рівноваги в залежності від особливостей розташування центру тяжіння.

Завдання:

1. Ознайомитися з термінами та вивчити їх визначення.
2. Визначити причини природної постави людини для збереження рівноваги.
3. Пояснити залежність висоти розташування загального центру тяжіння від статі людини, віку та інших причин.

4. Визначити розташування загального центру тяжіння в парі при виконанні танцювальних поз (схематично намалювати в конспекті).

Література: основна: основна: 2, 3, 4, 5, 9; додаткова: 10, 11, 22, 27.

Тема 15. Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини

Самостійна робота: Загальна характеристика основних природних фізичних та танцювальних рухів людини

Мета: засвоїти основні характеристики фізичних рухів людини.

Завдання:

1. Визначити та вивчити фази крокових рухів людини та роботу тулубу під час кроків.

2. Записати особливості роботи основних груп м'язів при виконанні поступальних природних та танцювальних рухів.

3. Визначити механізм оберткових рухів та особливості координації рухів під час їх виконання.

Література: основна: 2, 3, 4, 5, 9; додаткова: 10, 27.

РОЗДІЛ 3. БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ

Тема 16. Спеціальна осанка, яка прийнята в класичному танці

Самостійна робота: Особливості постави та збереження спеціальної осанки в класичному танці

Мета: засвоїти особливості спеціальної осанки, прийнятої в класичному.

Завдання:

1. Визначити та вивчити для чого необхідна спеціальна осанка, прийнята в танцювальному мистецтві.

2. Розглянути правила постанови спеціальної осанки.

3. Визначити, які м'язи виконують роботу для збереження спеціальної осанки.

4. Визначити необхідність наявності спеціальних фізичних даних для постанови спеціальної осанки.

Література: основна: 8, 9, 19; додаткова: 6, 11, 14, 19.

Тема 17. Взаємозв'язок рухів рук та ніг

Самостійна робота: Безумовні та придбанні рефлекси взаємозв'язку рухів рук та ніг людини

Мета: визначити рефлекторні зв'язки в роботі рук та ніг.

Завдання:

1. Вивчити необхідні терміни.

2. Засвоїти значення методики формування рефлексів взаємодії рухів рук та ніг в процесі навчання хореографічному мистецтву.

Література: основна: 8, 9, 19; додаткова: 6, 11, 14, 19.

Тема 18. Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці

Самостійна робота: Виконання нахилів корпусу в класичному танці.

Мета: засвоїти правила та біомеханічну обумовленість виконання нахилів корпусу в класичному танці.

Завдання:

1. Розглянути правила виконання рухів.

2. Визначити, які м'язи повинні виконувати цей рух, та види роботи певних груп м'язів під час виконання руху.

3. Визначити корисну та гальмову проаналізувати власні помилки під час виконання руху.

Література: основна: 8, 9, 19; додаткова: 6, 11, 14, 19.

Тема 19. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю

Самостійна робота: Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю при опорі на одну ногу

Мета: проаналізувати та засвоїти правила та біомеханічну обумовленість виконання тренувальних вправ класичного танцю при опорі на одну ногу.

Завдання:

1. Розглянути правила виконання рухів.

2. Визначити, які м'язи повинні виконувати цей рух, та види роботи певних груп м'язів під час виконання руху.

3. Визначити корисну та гальмову проаналізувати власні помилки під час виконання руху.

Література: основна: 8, 9, 19; додаткова: 6, 11, 14, 19.

Тема 20. Правила виконання стрибків класичного танцю

Самостійна робота: Правила виконання стрибків класичного танцю.

Мета: проаналізувати та засвоїти правила та біомеханічну обумовленість виконання стрибків класичного танцю.

Завдання:

1. Розглянути правила виконання рухів.

2. Визначити, які м'язи повинні виконувати цей рух, та види роботи певних груп м'язів під час виконання руху.

3. Визначити корисну та гальмову проаналізувати власні помилки під час виконання руху.

Література: основна: 8, 9, 19; додаткова: 6, 11, 14, 19.

Тема 21. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти денного відділення)

Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю (для здобувачів вищої освіти заочного відділення)

Практичне заняття: Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ народно-сценічного танцю, сучасного танцю, бального танцю – 2 год. (денне відділення)

Самостійна робота: правила виконання рухів народно-сценічного танцю, сучасного танцю, бального танцю (в залежності від спеціалізації).

Мета: проаналізувати та засвоїти правила та біомеханічну обумовленість виконання рухів.

Завдання:

1. Розглянути правила виконання рухів.
2. Визначити, які м'язи повинні виконувати цей рух, та види роботи певних груп м'язів під час виконання руху.
3. Визначити корисну та гальмову проаналізувати власні помилки під час виконання руху.

Література: 2, 4, 5, 6, 8, 9, 18, 19; додаткова: 1, 2, 10, 11, 12, 16, 18, 20, 26, 27.

VIII. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Що вивчає анатомія людини?
2. Що вивчає фізіологія людини?
3. Основні розділи анатомії людини.
4. Історія зародження та розвитку анатомії людини.
5. Що таке клітина?
6. Що таке тканина живого організму?
7. Види тканин людського організму та їх функції?
8. Що таке орган?
9. Що таке система органів?

10. Що таке організм?
11. На які частини умовно поділяють в анатомії людське тіло?
12. Що таке опорно-руховий апарат людини?
13. Будова скелету людини.
14. Функції скелету людини.
15. Будова суглобів.
16. Будова осевого скелету людини.
17. Розташування фізіологічних вигинів хребта людини та їх функції.
18. Будова скелету кінцівок людини.
19. Залежність виворотності від особливостей будови тазостегнових суглобів.
20. М'язи та їх функції.
21. Скелетні м'язи людини.
22. Біомеханічні властивості м'язів, сухожиль та зв'язок.
23. Біодинаміка м'язів.
24. Будова та функції системи травлення людини.
25. Будова та функції системи дихання людини.
26. Що таке аеробне та анаеробне дихання?
27. Залежність витримки організму від правильного дихання.
28. Будова та функції серцево-судинної системи.
29. Будова та функції органів внутрішньої секреції.
30. Будова та функції нервової системи.
31. Що таке аналізатор?
32. Що таке тонічні рефлекси?
33. Як відбувається формування та закріплення рухового рефлексу?
34. Значення уявного повтору рухів для вироблення рухових навичок.
35. Предмет вивчення науки біомеханіки.
36. Історія зародження й розвитку науки біомеханіки.
37. Основні напрямки й розділи біомеханіки.
38. Завдання й значення біомеханіки фізичних рухів.
39. Що називають руховими діями людини?
40. Що таке «оптимізація рухової діяльності»? Які існують критерії оптимальності?
41. Основні умови руху людини.
42. Типи важелів в живих системах.

43. Що таке пара сил?
44. Що таке активні й пасивні внутрішні сили?
45. Роль ЦНС у здійсненні механічного руху.
46. Загальні фізичні дані, які необхідні танцівникам (пропорції тілу або типи будови тілу; осанка.)
47. Загальні рухові якості, які необхідні танцівникам (сила; рухова координація; витривалість.)
48. Спеціальні фізичні дані та рухові якості, які необхідні виконавцям класичного танцю.
49. Фізіологічні стани організму, що виникають при активній руховій діяльності.
50. Способи підвищення працездатності. Види відпочинку.
51. Чим обумовлена рівновага людського тілу? Що таке загальний центр ваги, площа опори, вертикаль ваги?
52. Положення вертикалі ваги при природному симетричному стоянні людини.
53. Для чого необхідна спеціальна осанка, яка прийнята в класичному танці?
54. Відмінність спеціальної осанки, яка прийнята в класичному танці, від природної.
55. Принципи збереження рівноваги на всій стопі та на півпальцях.
56. Значення правильної постановки голови й рук для збереження рівноваги.
57. Зв'язок рухів рук і ніг, уроджені й придбані рефлекси. Значення для виконання танцювальних рухів скоординованої роботи рук, ніг, голови й корпусу.
58. Правила виконання нахилів корпусу назад, уперед і в бік в класичному танці.
59. Правила виконання *releve*.
60. Правила виконання *demi plie* і *grand plie*.
61. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю з опорою на одну ногу: *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement releve lent*, *grand battement*; *rond de jamb par terre*, *grand rond*; *rond de jamb an l'air*, *battement fondu*, *battement frappe*, *battement developpe*.
62. Правила виконання стрибків. Значення сили поштовху для висоти стрибка.
63. Правила виконання обертань.

ІХ. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Підсумковий контроль (опитування) – 10 балів

Відвідування занять – 0, 5 балів (20 лекційних год. по 0,5 балів = 10 балів)

Письмове опитування 5 балів (8 робіт по 5 балів = всього 40 балів)

Відповідь на семінарському занятті – 5 балів (4 сем. по 5 балів = 20 балів)

Робота на практичному занятті – 5 балів (2 заняття по 10 балів = 20 балів)

Всього: 100 балів.

Розділ 1 (46)	Розділ 2 (11,5 балів)	Розділ 3 (32,5 бали)	Підсумкове опитування	Сума
Відвід. занять – 12годин по 0,5 балів = 6 балів Письмове опит. 4 роботи– по 5 балів = 20 балів Відпов. на семінарі – 4 с. по 5 балів = 20 балів	Відвід. занять – 3години по 0,5 балів = 1,5 балів Письмове опит. –2 роботи по 5 балів = 10 балів	Відвід. занять – 5 занять по 0,5 балів = 2,5 балів Письмове опит. – 2 роботи по 5 балів = 10 балів Практичні заняття – 2 заняття по 10 балів = 20 балів		

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне забезпечення

1. Пакет навчально-методичного забезпечення: робоча програма; силабус; конспект лекцій; інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять, практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти;
2. Фото та відеоматеріали – демонстраційний матеріал.

ХІ. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основна література

1. Анатомія та фізіологія людини [Електронний ресурс] : конспект лекцій з курсу для здобувачів вищої освіти ф-ту хореографічного мистецтва / Харків. держ. акад. культури ; [розроб. І. О. Кушнар'ов]. — Харків : ХДАК, 2015. — 83 с. — Режим доступу: <http://192.168.1.122/ufd/fulltext/Підручники та навчальні посібники ХДАК/2016/+Кушнар'ов анатомия и физиология человека.pdf>.
2. Бегун П. И. Биомеханика : учебник / П. И. Бегун, Ю. А. Шукейло. — СПб. : Политехника, 2000. — 463 с.
3. Воробьёва Е. А. Анатомия и физиология : учебник / Е. А. Воробьёва, А. В. Губарь, Е. Б. Сафьянникова. — М. : Медицина, 1975. — 431 с.
4. Дубровский В. И. Биомеханика [Електронний ресурс] : учебник для ВУЗов / В. И. Дубровский, В. Н. Фёдорова. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 550 с. — (Учебник для вузов). — Режим доступу: Z:\E-lib\Підручники та навчальні посібники\Хореографія\2018\+Биомеханика.pdf.
5. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека [Електронний ресурс] / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 145 с. — (Наука - спорту). — Режим доступу: Z:\E-lib\Підручники та навчальні посібники\Хореографія\2018\+Биомеханика двигательного аппарата человека.pdf.
6. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии [Електронний ресурс] : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / М. Ф. Иваницкий. — М. : Олимпия, 2008. — Режим доступу: 311 с. Z:\E-lib\Підручники та навчальні посібники\Хореографія\2018\+ivanickiy_anatomia_ch.pdf.

7. Коляденко Г. І. Анатомія людини : підручник / Г. І. Коляденко. — 3-тє вид. — Київ : Либідь, 2005. — 383 с.
8. Конспект лекцій з дисципліни "Біомеханіка хореографічних рухів" для здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем "Бакалавр" напрямом 6.020202 "Хореографія" [Електронний ресурс] / Харків. держ. акад. культури ; [уклад. О. М. Курдупова]. — Харків : ХДАК, 2015. — 56 с. — Режим доступу: <http://192.168.1.122/ufd/fulltext/Підручники та навчальні посібники ХДАК/2016/+Біомеханіка хореографічних рухів Конспект лекцій.pdf>.
9. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Котельникова. — М. : ВЦХТ, 2008.— 128 с.
10. Крылова Н. В. Анатомия скелета. Анатомия человека в схемах и рисунках. Атлас-пособие : учеб. пособие / Н. В. Крылова, И. А. Истренко. — М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2002. — 83 с.
11. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе / Левин М. — М. : Терра-Спорт, 2001. — 96 с.
12. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку [Електронний ресурс] : пособие по повышению гибкости и мышечной силы / Арнольд Нельсон, Юко Кокконен. — Минск : Попурри, 2007. — 158 с. — Режим доступу: <Z:\E-lib\Наукові видання\Танцювальне мистецтво\2018\+Анатомия растяжки.pdf>.
13. Плахтій П. Фізіологія людини: Нейрогуморальна регуляція функцій : навч. посібник / Петро Плахтій, Олексій Кучерук ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т. — Київ : Вид. Дім "Професіонал", 2006. — 333 с.
14. Плахтій П. Фізіологія людини: Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб. / Петро Плахтій ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Подільський держ. ун-т. — Вид. 2-ге, допов. і перероб. — Київ : Професіонал, 2006. — 463 с.
15. Самусев Р. П. Анатомия человека : учеб. пособие / Р. П. Самусев, Ю. М. Селин. — М. : Оникс 21 век : Мир и Образование, 2004. — 576 с.
16. Сьльванович В. Малый анатомический атлас / проф. Витольд Сьльванович. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — Варшава : Пол. гос. мед. изд-во, 1965. — 64 с.

17. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека : учеб. пособие / Н. И. Федюкович. — 3-е изд. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 415 с.
18. Хаас Ж. Г. Анатомия танца : ил. рук. по развитию гибкости, мышечного тонуса и силы / Жаки Грин Хаас. — Минск : Попурри, 2011. — 200 с.
19. Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки [Электронный ресурс] / Джозеф С. Хавилер. — Харьков : Новое слово, 2004. — 111 с. — Режим доступа: Z:\E-lib\Наукові видання\Танцювальне мистецтво\2018\+Тело танцора.pdf.

Додаткова література

1. Александрова Н. А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. — Изд. 2-е, стер. — СПб. : Лань ; М. ; Краснодар : Планета музыки, 2011. — 127 с. + DVD.
2. Александрова Н. Джаз танец : пособие для начинающих : учеб. пособие / Наталья Александрова, Наталья Макарова. — М. : Планета музыки, 2012. — 208 с.
3. Андерсон Б. Растяжка для всех / Б. Андерсон. — Минск : Поппури, 2002. — 224 с.
4. Баднин И. А. Охрана труда и здоровья артистов балета : учеб. пособие для сред. спец. и высш. учеб. заведений искусств и культуры / И. А. Баднин. — М. : Медицина, 1987. — 204 с.
5. Баднин И. А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / И. А. Баднин, З. С. Миронова. — М. : Медицина, 1976. — 320 с.
6. Васильева Т. Балетная осанка : метод. пособие / Т. Васильева. — М. : Высш. шк. изящ. искусств ЛТД, 1993. — 43 с.
7. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету : (Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу) / Т. И. Васильева. — М. : Искусство, 1994. — 76 с.
8. Волкова Т. И. Рецепции боли и болевое поведение / Т. И. Волкова // Человек. — 2012. — № 5. — С. 92–107.
9. Гримак Л. П. Системы формирования жизненных резервов человека / Л. П. Гримак, О. С. Кордобовский // Человек. — 2009. — № 1. — С. 143–150.

10. Донской Д. Д. Биомеханика : учеб. пособие для ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов / Д. Д. Донской. — М. : Просвещение, 1975. — 239 с.
11. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии : метод. пособие / И. Г. Есаулов. — Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 1992. — 136 с.
12. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости / В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 207 с.
13. Кирилук В. М. Дихання в хореографії : навч. посіб. / В. М. Кирилук. — Київ : ДАКККиМ, 2009. — 156 с.
14. Костровицкая В. С. Школа классического танца : учеб. для хореогр. уч-щ и хореогр. отд-ний ВУЗов искусства и культуры / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. — 3-е изд. — Л. : Искусство, 1986. — 261 с.
15. Кузина Е. Апология биомеханики / Елена Кузина, Искандэр Сакаев // Петербург. театральный. журнал. — 2009. — № 2. — С. 51–57.
16. Лопухов А. Основы характерного танца / А. Лопухов, А. Бочаров, А. Ширяев. — М. : Планета музыки, 2011. — 344 с.
17. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры / Е. А. Лукьянова. — М. : Искусство, 1979. — 184 с.
18. Масленников В. А. Биомеханика. Курс лекций / В. А. Масленников. — Великий Новгород, 2008. — 67 с.
19. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека : учеб. для хореогр. уч-щ / М. С. Миловзорова. — М. : Медицина, 1972. — 231 с.
20. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. — М. : Изд. дом «Один из лучших», 2004. — 414 с.
21. Никитин В. Ю. Стречинг в профессиональном обучении хореографии : метод. пособие / В. Ю. Никитин — М. : РАТИ, 2005. — 73 с.
22. Определение общего центра тяжести тела человека : метод. рекомендации к изучению биомеханики / [сост. В. В. Федотов] — Калининград : Калинингр. гос. ун-т, 1996. — 25 с.
23. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М. : Эксмо, 2004. — 192 с.

24. Секреты гибкости : Полная амплитуда / под ред. С. Антоновой. — М. : ТЕРРА, 1997. — 144 с.
25. Тарасов Н. И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. — 2-е изд. — М. : Искусство, 1981. — 479 с.
26. Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко. — М. : Искусство, 1967. — 275 с.
27. Уткин В. Л. Биомеханика физических движений : учеб. пособие для ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры / В. Л. Уткин. — М. : Просвещение, 1989. — 205 с.
28. Уткин В. Л. Оптимизация двигательной деятельности человека / В. Л. Уткин. — М. : ГЦОЛИФК, 1981. — 69 с.
29. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. / О. М. Худолій. — Харків : Консум, 1998. — 239 с.
30. Шубарин В. А. Джазовый танец на эстраде / В. А. Шубарин. — СПб. : Планета музыки, 2012. — 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. — Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. — Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khk dak-xmlui/>.
3. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського : сайт. — Режим доступу: <http://mtlib.org.ua/>.
4. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. — Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>.
5. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ

Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни

Укладач

Курдупова Олена Миколаївна, старший викладач

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір Курдупова О. М.

Підписано до друку 25.01.22 р.

Формат 60x84/16, Гарнітура «Times».

Папір офсетний. Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 1,6 Тираж 50 прим. Зам. № 0302

Надруковано в копіювальному центрі ФОП Іванової М. А,
свідотцтво В01 № 057818 м. Харків, віл. Римарська, 3/5
т. (057) 764-93-64, 755-79-12