

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет культури і мистецтв

Кафедра хореографії

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

**«ОСНОВИ БІОМЕХАНІКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ В
ХОРЕОГРАФІЇ»**

підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

галузі знань **02 Культура і мистецтво**

спеціальності **024 Хореографія**


освітньо-професійної програми **Хореографія**

Луцьк – 2023

Силабус нормативного освітнього компонента «Основи біомеханіки та запобіганню травматизму в хореографії» підготовки бакалавра, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 024 Хореографія, за освітньою програмою Хореографія

Розробник: кандидат мистецтвознавства, доцент Косаковська Л.П.

Гарант

освітньо-професійної програми  (ЛЕСЯ КОСАКОВСЬКА)

Силабус нормативного освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри хореографії

протокол № 1 від 31 серпня 2024 р.

Завідувач кафедри  (ОЛЕГ КОЗАЧУК)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань 02 Культура і мистецтво Спеціальність 024 Хореографія Освітньо-професійна програма Хореографія Бакалавр	Нормативна
Кількість годин / кредитів 90/3		Рік навчання_1
		Семестр 2 -ий
ІНДЗ: немає		Лекції 24 год.
		Практичні 10 год.
		Самостійна робота 50 год.
		Консультації_6 год.
Мова викладання:	українська	

Інформація про викладача

Косаковська Леся Петрівна

Науковий ступінь: кандидат мистецтвознавства

Вчене звання: доцент кафедри хореографії

Посада: доцент

Контактна інформація :+38 0662213364;

e-mail: l.kosakovska@gmail.com

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>

Консультації: графік консультацій кафедри хореографії

Анотація курсу.

Проблеми культурного життя України викликають нагальну потребу у вихованні нової генерації творчої молоді, яка активно сприятиме розвитку вітчизняної культури. Підготовка спеціаліста в галузі хореографічного мистецтва вимагає особливої уваги до його фахової підготовки. У зв'язку з цим у науковій організації навчального процесу особливого значення набуває комплекс освітніх компонентів, що впливають на формування особистості в професійно-мистецькому аспекті.

ОК «Основи біомеханіки та запобіганню травматизму в хореографії» розкриває один із шляхів вирішення завдань якісної підготовки здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності, сприяє розширенню діапазону психолого-педагогічних умінь та навичок, розвиткові спеціальних нахилів та здібностей, дає можливість втілити теоретичні знання у практичній діяльності. Засвоєні на достатньому рівні знання та навички сприяють розвитку професійних фізичних якостей та формують науково обгрунтований підхід до процесу навчання хореографічним дисциплінам. Здобувач підвищує свою здатність критичного оцінювання особистого рівня виконавської майстерності та рівня інших танцівників, вміння знаходити причини помилок у виконанні хореографічних рухів і прийоми їх подолання. Саме тому рівень знань та вмінь здобувачів вищої освіти, здобутих в процесі вивчення ОК «Основи біомеханіки та запобіганню травматизму в хореографії» як навчальної дисципліни є вагомою складовою професіоналізму майбутніх балетмейстерів та керівників хореографічних колективів.

Постреквізити.

Наавчальна дисципліна має тісні міжпредметні зв'язки з фаховими освітніми компонентами «Теорія та методика вивчення класичного танцю», «Теорія та методика вивчення сучасного танцю», «Теорія та методика вивчення бального танцю», «Теорія та методика вивчення народно-сценічного танцю», оскільки є вагомою складовою професіоналізму майбутніх балетмейстерів та керівників хореографічних колективів.

Мета освітнього компонента.

ОК «Основи біомеханіки та запобіганню травматизму в хореографії» розкриває зміст і методіку біомеханічного моделювання рухової активності

людини в різних умовах з метою обґрунтування індивідуалізації педагогічного процесу в хореографічній підготовці як основного шляху підвищення його ефективності. Саме тому рівень знань та вмінь здобувачів вищої освіти, набутих в процесі вивчення курсу «Основи біомеханіки та запобіганню травматизму в хореографії» як освітнього компонента є вагомою складовою професіоналізму майбутніх балетмейстерів та керівників хореографічних колективів. Його опанування відповідає міжнародній класифікації спеціалістів хореографічного мистецтва, які навчаються за Болонською системою освіти.

Завдання освітнього компонента.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи біомеханіки та запобіганню травматизму в хореографії» є засвоєння студентами біомеханічних основ рухової діяльності людини, а також педагогічних засобів і методів її оптимізації з метою удосконалення рухових дій для досягнення запланованих результатів у хореографічній діяльності балетмейстерів та керівників хореографічних колективів.

Результати навчання

Компетентності:

Інтегральна компетенція: Здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання і практичні завдання з хореографії, художньої освіти, виконавської діяльності, що передбачає застосування певних теорій і методів хореографічного мистецтва і характеризуються складністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 02. 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. **ЗК 03.** Уміння спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Спеціальні компетентності:

СК 04. Здатність оперувати професійною термінологією у сфері професійної хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, хореографічної та організаційної). **СК 05.** Здатність використовувати широкий спектр міжпредметних зв'язків для забезпечення навчального процесу в початкових, профільних, професійних навчальних закладах. **СК 07.** Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, творчий підхід до вирішення завдань і вирішення завдань у сфері професійної діяльності. **СК 13.** Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для

діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого- фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу. **СК15.** Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно- сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту. **СК16.** Здатність дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин у сфері виробничої діяльності.

Програмні результати навчання

ПРН03. Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.

ПРН11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПРН12. Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчопереосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

ПРН17. Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

ПРН18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

ПРН19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

Структура освітнього компонент

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Загальні поняття з анатомії та фізіології людини						
Тема 1. Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки	2	2				

Тема 2. Скелет людини	12	2		10		ПО / 106.
Тема 3. Будова, функції та основні групи м'язів людини	2	2				
Тема 4. Загальні відомості про внутрішні органи людини	4	2	2			МППЗД / 106.
Тема 5. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів	14	2	2	10		УЮ/106.
Тема 6. Фізичні дані та рухові якості, які необхідні танцівникам	6	2	2		2	МСО /106.
	40	12	6	20	2	40
Змістовий модуль 2. Біомеханіка хореографічних рухів						
Тема 7. Предмет вивчення науки біомеханіки. Руховий апарат людини як біомеханічна система	12	2		10		МСО /106.

Тема 8. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини	2	2				МСК /10б.
Тема 9. Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла	12	2		10		МППЗД / 10б.
Тема 10. Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини	14	2		10	2	МППВПР /10б.
Тема 11. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю	6	2	2		2	ПФО /10б.
Тема 12. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю	4	2	2			УФО/10б.
Разом за модулем 2	50	12	4	30	4	60
Всього годин	90	24	10	50	6	100

Методи оцінювання: УІО/ПІО – усне/письмове індивідуальне опитування, УФО/ПФО – усне/письмове фронтальне опитування, МППВІР/ЗД – метод практичної перевірки вправ/завдань, МСК – метод самоконтролю, МСО – метод самооцінки.

Завдання для самостійного опрацювання.

Завдання 1. Огляд та опрацювання літератури з дисципліни.

Завдання 2. Опрацювати наукову літературу:

- Лабораторний практикум з біомеханіки / П. О. Русіло, О. Ю. Рибак, В. М. Палюх та ін.: За наук.ред. П. О. Русіла. – Львів: Військовий інститут, 2003. – 127 с.
- Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. Підручник для студентів. – К.: "Здоров'я", 2000. 335 с.
- Кирилюк В. М. Дихання в хореографії: навч. посібник К.: ДАКККіМ, 2009.
- Плахтій, П. Фізіологія людини: Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб. М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т. Вид. 2-ге, доп. і перероб. К.: Професіонал, 2006 . 463 с.

Завдання 3. Самостійне опрацювання теми: «Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожиль та види роботим'язів».

Завдання 4. Опрацювання окремих питань по темі «Загальні відомості про внутрішні органи»

Завдання 5. Записати в конспект формули просторово-часових характеристик механічного руху.

Завдання 6. Записати в конспект формули динамічних характеристик механічного руху.

Завдання 7. Самостійне опрацювання теми: «Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів».

Завдання 8. Самостійне опрацювання теми: «Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції».

Система оцінювання та вимоги

Політика освітнього компонента. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється на основі результатів поточного і підсумкового контролю навчальних досягнень здобувачів освіти. Завдання поточного контролю – перевірка навчальних досягнень здобувачів освіти. Завдання підсумкового модульного контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти програмового матеріалу загалом, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання засвоєних знань. Оцінювання

здійснюється за 100-бальною шкалою: 40 балів – поточне оцінювання, 60 балів – підсумкове оцінювання.

Поточний контроль здійснено під час проведення практичних занять і має за мету перевірку рівня підготовленості здобувачів освіти. Результат самостійної роботи оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми. За активність на заняттях здобувач освіти може додатково отримати до 20 % максимального поточного балу, однак при цьому сума поточних балів за семестр не повинна перевищувати 40 балів.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти під час практичних занять

9-10 балів – виставляються, якщо здобувач освіти засвоїв матеріал згідно навчальної програми, володіє теоретичними знаннями у повному обсязі та передбаченими практичними навичками. Вміє застосовувати набуті знання на практиці, розв'язувати творчі завдання.

8 балів – виставляються, якщо здобувач освіти засвоїв матеріал згідно програми, володіє теоретичними знаннями та практичними навичками, вміє застосовувати набуті знання на практиці.

6-7 балів – виставляються, якщо здобувач освіти засвоїв матеріал згідно програми, застосування набутих знань на практиці недостатнє.

4-5 балів - виставляються, якщо здобувач освіти засвоїв матеріал у недостатньому обсязі, спеціальною термінологією володіє слабо, знання поверхові.

1-3 бали – виставляється, якщо здобувач освіти не володіє понятійним апаратом, знання поверхові, основні практичні навички відсутні.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання здобувача освіти у формі обов'язкового складання заліку. Участь у роботі наукової конференції – 10 балів (за отримане призове місце – 15 балів). Участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді -20 балів (за отримане призове місце – 30 балів). Наукова публікація: тези – 10 балів, стаття – 20 балів.

Політика викладача щодо здобувача освіти.

Відвідування занять у відповідності до розкладу є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, відрядження, які необхідно підтверджувати документами у разі тривалої (два тижні) відсутності. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту. У випадку пропуску занять студентом з поважних причин, викладач призначає заняття за допомогою дистанційної платформи. Практичні заняття не проводяться повторно, ці оцінки неможливо

отримати під час консультації. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись дистанційно - в онлайн-формі, за погодженням з викладачем.

Здобувачі вищої освіти повинні мати активований акаунт університетської пошти на Офіс365. Обов'язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки на Офіс365 та відвідування сторінки кафедри, перегляд новин на Телеграм-каналі. Усі письмові запитання до викладача стосовно навчальної дисципліни мають надсилатися на університетську електронну пошту або особисту електронну пошту викладача. У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з адміністрацією, методистом та викладачем з приводу проведення занять та консультацій.

Політика щодо безпеки життєдіяльності та охорони праці.

З учасниками освітнього процесу проводиться просвітницька робота з питань охорони праці, пожежної, техногенної і радіаційної безпеки, санітарної гігієни, цивільного захисту та дій у надзвичайних ситуаціях. Здобувачі інформуються про місця розташування захисних споруд цивільного захисту, призначений для їх укриття на випадок виникнення надзвичайних ситуацій, порядок поведіння в них, а також шляхи захисту себе та свого оточення при різноманітних надзвичайних ситуаціях природного, техногенного, соціально-політичного та воєнного характеру. Викладання дисципліни відбувається з дотриманням правил санітарно-епідеміологічного благополуччя, охорони здоров'я, електробезпеки та пожежної безпеки.

Політика щодо академічної доброчесності

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Здобувачі інформуються про засоби контролю за дотриманням правил академічної доброчесності, які застосовуватимуться під час оцінювання, і щодо наслідків їх порушення. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація, обман), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. Списування під час виконання тестових завдань, під час контрольних робіт, складання заліку заборонені (в тому числі, із використанням мобільних пристроїв). Для письмової доповіді допускається не більше 20% текстових запозичень. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час online тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання.

Завдання, виконані з порушення призначених викладачем термінів, оцінюється на нижчу оцінку. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми. Перескладання модулів відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

Підсумковий контроль

Питання до заліку

1. Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки
2. Загальні поняття про будову людського організму
3. Скелет людини
4. Будова, функції та основні групи м'язів людини
5. Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожиль та види роботи м'язів
6. Загальні відомості про внутрішні органи
7. Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції
8. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів
9. Фізичні дані та рухові якості(здібності), які необхідні танцівникам
10. Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності
11. Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття
12. Руховий апарат людини як біомеханічна система
13. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини
14. Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла
15. Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини
16. Взаємозв'язок рухів ніг та рук
17. Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці
18. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю
19. Правила виконання стрибків класичного танцю
20. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю
21. Спеціальна осанка, яка прийнята в танцювальному мистецтві
22. Взаємозв'язок рухів ніг та рук
23. Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці
24. Скелет людини: будова, функції, біомеханіка суглобів
25. М'язова система людини
26. Робота систем внутрішніх органів під час фізичного навантаження

27. Формування рухових рефлексів

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна література

1. Архипов О.А. Практикум з біомеханіки. [навч. посібник]. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. 115 с.

2. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: Навчальний посібник. Житомир: Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. 124 с.

3. Баркновиц С. Дыхание проявление жизни [Електронний ресурс] Париж :Издательство Грааля, 1996.

4. Біомеханіка спорту: підручник / Рибак О. Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.

5. Вибрані лекції з біомеханіки : метод. посіб. для студентів ЛДУФК [Електронний ресурс] / розроб. : Олег Юрійович Рибак, Людмила Іванівна Рибак. Львів : [Б.в.], 2017. – 131с. – Режим доступу:

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7696>

6. Ендрюс Т. Магія танцю. Ваше тіло як інструмент сили. Київ : "Ваклер", 1996. 184 с.

7. Кирилюк В. М. Дихання в хореографії: навч. посібник Київ:

ДАКККіМ, 2009

8. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений М. :ВЦХТ, 2008

9. Кравчук О.Г. Хореографічні школи Європи як творчі лабораторії синтезу мистецтв // Міжнародний Слов'янський університет. Вибр. матеріали. Київ, 2007. 58 с.

10. Павленко А. Р. Компьютер и здоровье. Решение проблемы. 3-е изд., перераб. и доп. – К.: "Основа", 1998. 152 с.

11. Плахтій, П. Фізіологія людини: Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб. М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т. Вид. 2-ге, доп. і перероб. К.: Професіонал, 2006 . 463 с.

12. Рибак О. Ю. Методичний посібник для виконання контрольної роботи з біомеханіки для студентів факультету ПК, ПП і ЗО [Електронний ресурс] / О. Ю. Рибак, Л. І. Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2017. – Ч. 1 : Сучасні методики біомеханічного аналізу рухової діяльності людини. – 36 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/8049>

13. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. Підручник для студентів. – К.: "Здоров'я", 2000. 335 с.

14. Стасько Б. В. Педагогічні спрямування хореографічної підготовки майбутніх вчителів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки». Київ, 1993. 23 с.

15. Хаас Ж. Анатомія танца : пер. с англ. Минск: Попурри, 2014. 200 с.

16. Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки [Електронний ресурс] Харьков : Новое слово, 2004

17. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник. 2-ге вид. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с. : іл.

18. Чепалов О. І. Когнітивні аспекти хореографічної лексики. *Культура України* : зб. наук. пр. Вип. 14 : Мистецтвознавство. Філософія. Харків. : Харк. держ. академія культури, 2004. С. 109 – 126.

Додаткова література

1. Козачук О., Косаковська Л. Підготовка сучасного педагога-хореографа: теоретичні аспекти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 3 (117). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 219-226

2. Козачук О., Косаковська Л. До питання вивчення народно-сценічного танцю у процесі підготовки педагога-хореографа. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, № 4 (118), 2022. С. 12-19.

3. Мартиненко О.В. Теорія та методика роботи з дитячим хореографічним колективом: навчальний посібник. Донецьк : ЛАНДОН-XXI, 2012. 232 с.

4. Методика роботи з хореографічним колективом: підручник / С. В. Шалапа, Н. М. Корисько. Ч. 1. К.: НАКККІМ, 2015. 220 с.

5. Методика роботи з хореографічним колективом підручник / С. В. Шалапа, Н. М. Корисько. Ч. 2. Київ : НАКККІМ, 2015. 252 с.

6. Педагогічна майстерність: Підручник / за ред. І. А. Зязюна. К.: Вища школа, 2004. 422 с

7. Плахотнюк О. А. Основи хореографії / Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-II рівня акредитації. Спеціалізація “Видовищно-тетральні заходи”. Київ: Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006. 24 с.

Інформаційні ресурси

1. Волинська державна обласна універсальна наукова бібліотека імені Олени Пчілки [Електронний ресурс] // <http://ounb.lutsk.ua/>
2. Волинська обласна бібліотека для дітей [Електронний ресурс] // <https://biblioteka.volyn.ua/contacts/>
3. Бібліотека Волинського національного університету імені Лесі Українки [Електронний ресурс] // <https://library.vnu.edu.ua/resource/e-resources-vnu/>
4. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki>