

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

**Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв**

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ

**Програма
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I-II рівнів акредитації**

**Спеціальність “Хореографія”
Спеціалізація “Народна хореографія”**

Київ – 2005



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних
закладів культури і мистецтв

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ

Програма
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I–II рівнів акредитації

Спеціальність “Хореографія”
Спеціалізація “Народна хореографія”

2005

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ

Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І–ІІ рівнів акредитації, – Вінниця: НОВА КНИГА, 2005. – 20 с.

Укладач: **Н. І. Вялкова** – викладач Харківського училища культури

Рецензенти: **Б. М. Колногузенко** – народний артист України, професор хореографічного факультету Харківської державної академії культури, голова Всеукраїнської хореографічної спілки в Харківській області
М. П. Беркотюк – викладач Дніпропетровського обласного театрально-художнього коледжу

Відповідальний за випуск: **Т. Ф. Стронько**

Редактор: **В. Д. Мельничук**

Підписано до друку 02.12.05 р. Гарнітура Times
Формат 60×84_{1/16}. Папір офсетний. Друк офсетний.
Обл.-вид. арк. 1,25. Наклад 100 прим.

Видавництво «Нова Книга» м. Вінниця, вул. Стеценка, 46/85
Свідоцтво про внесення до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №103 від 30.06.2000 р.
Тел. (0432)52-34-80, 52-34-82 Факс 52-34-81
E-mail: newbook1@vinnitsa.com
www.novaknyha.com.ua

© Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв України, 2005

Пояснювальна записка

Курс “Методика викладання хореографії” є одним із профілюючих на спеціалізації “Народна хореографія”. Він складається з 4 розділів:

I розділ – “Методика викладання класичного танцю”;

II розділ – “Методика викладання народно-сценічного танцю”;

III розділ – “Методика викладання сучасного бального танцю”;

IV розділ – “Планування занять”.

Мета I, II, III розділів програми – більш поглиблене засвоєння студентами теоретичних основ хореографічних дисциплін (класичного, народно-сценічного та сучасного бального танців), правил, характеру виконання рухів, послідовності їх вивчення, загальні зауваження. Мета IV розділу – оволодіння практичними навичками планування, підготовки та проведення уроку в обсязі, необхідному для становлення спеціаліста – викладача хореографічних дисциплін, розвиток творчої активності та методичної грамотності студентів, уміння самостійно аналізувати та оцінювати явища сучасного мистецтва.

Вивчення курсу завершується іспитом. У кожному білеті 2 теоретичних питання і 1 практичне завдання (скласти план уроку з класичного, народно-сценічного або сучасного бального танців).

Тематичний план

№ п.п.	Найменування тем	Всього	Теор.	Практ.
III семестр				
	Вступ. Шляхи розвитку методики викладання хореографії.		1	
РОЗДІЛ I. Методика викладання класичного танцю.				
1.	Тема 1.1. Класичний танець – основа хореографічної освіти.		1	
2.	Тема 1.2. Відомі викладачі – основоположники методики викладання класичного танцю.		1	

3.	Тема 1.3. Методика викладання класичного танцю.	1	
4.	Тема 1.4. Етапи формування постави та виправлення фізичних вад.	2	2
5.	Тема 1.5. Апломб – один з основних елементів виконавської техніки.	2	
6.	Тема 1.6. Поза – мовленнєва одиниця танцю.	1	
7.	Тема 1.7. Музичне виховання танцівника.	1	
8.	Тема 1.8. Методика проведення уроку класичного танцю з урахуванням вікових особливостей дітей.		22
	Всього:	34	10 24
IV семестр			
РОЗДІЛ II. Методика викладання народно-сценічного танцю.			
9.	Тема 2.1. Відомі викладачі – основоположники методики викладання народно-сценічного танцю.	1	
10.	Тема 2.2. Методика викладання народно-сценічного танцю.	2	
11.	Тема 2.3. Методика проведення уроку народно-сценічного танцю з урахуванням вікових особливостей дітей.		14
Розділ III. Методика викладання сучасного бального танцю.			
12.	Тема 3.1. Відомі викладачі – основоположники методики викладання сучасного бального танцю.	1	
13.	Тема 3.2. Методика викладання бального танцю.	1	
14.	Тема 3.3. Методика проведення уроку бального танцю.		8
РОЗДІЛ IV. Планування занять.			
15.	Тема 4.1. Планування занять.	1	
16.	Тема 4.2. Складання плану уроку.		8
17.	Тема 4.3. Вимоги до викладача хореографічних дисциплін.	1	
18.	Тема 4.4. Облік успішності.	1	
	Всього:	38	8 30

Зміст курсу

Вступ. Шляхи розвитку методики викладання хореографії.

РОЗДІЛ I. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Тема 1.1. Класичний танець – основа хореографічної освіти.

Головні завдання класичного танцю: постановка корпусу, рук, ніг, голови; розвиток апломбу, координації та свободи рухів.

Розвиток та зміцнення всього суглобо-м'язового апарату тіла, сили, витривалості, уваги, волі, спритності.

Виправлення фізичних вад: сутулості, плечевого перекосу, опущення шийного хребця, клишоногості.

Тема 1.2. Відомі викладачі – основоположники класичного танцю:

Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца (1964 г.)
Березова Г. А. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах (1990 р.)

Ваганова А. Я. Основы классического танца (1934 г.)

Костровицкая В., Писарев А. А. Школа классического танца (1968 г.)

Костровицкая В. С. Методика слитных движений (1958 г.)

Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца (1972 г.)

Тарасов Н. И. Классический танец (1971 г.)

Тема 1.3. Методика викладання класичного танцю.

Практичні заняття – це засвоєння основ класичного танцю.

Головні завдання першого року навчання:

- постанова корпусу, рук, ніг, голови;
- розвиток елементарних навичок координації рухів, почуття ритму та слуху;
- ритмічна гімнастика;
- партерна гімнастика;
- вивчення позицій рук, ніг у вільних положеннях;
- стрибки на двох ногах у шостій позиції.

Головні завдання другого року навчання:

- продовження роботи над постановою корпусу, рук, ніг, голови;

- виворотні позиції ніг;
- прості вправи класичного тренажу;
- вивчення рухів обличчям до палки;
- виконання рухів, тримаючись двома руками за палку (I семестр) та тримаючись однією рукою за палку (II семестр).
- вивчення стрибків.

Головні завдання третього року навчання:

- розвиток сили стопи;
- розвиток рівноваги;
- розвиток техніки виконання рухів у більш швидкому темпі;
- виконання рухів в enroulement, спочатку на середині залу;
- розвиток танцювальності;
- ускладнення музичного супроводу уроку;
- вивчення стрибків.

Головні завдання четвертого року навчання:

- закріплення засвоєння хореографічної азбуки;
- розвиток сили, витривалості;
- виконання рухів в enroulement біля станка на півпальцях (II семестр);
- початок розвитку елементів художнього оформлення рухів;
- ритмічне урізноманітнення музичного супроводу;
- вивчення стрибків;
- розвиток і закріплення рівноваги з півобертами на одній позі;
- уміння переносити центр ваги тулуба, зберігаючи рівновагу;
- початок засвоєння рухів en tournant;
- вивчення піруетів.

Головні завдання п'ятого року навчання:

- виконання вправ екзерсису біля станка у позах класичного танцю;
- ускладнення поєднання рухів;
- виразність поз і положень;
- чистота виконання;
- вивчення нових рухів;
- прискорення темпу виконання вправ;
- розвиток навичок проведення уроку класичного танцю (спочатку окремих комбінацій, пізніше частини уроку);

- послідовність вправ біля станка та на середині залу;
- співвідношення частин уроку та поступова їх зміна (залежно від програми курсу);
- створення комбінацій;
- розвиток стійкості;
- введення півпальців у окремі вправи на середині залу;
- продовження роботи над розвитком координації рухів;
- ускладнення комбінацій.

Головні завдання шостого року навчання:

- продовження роботи над розвитком координації;
- початок вивчення великих стрибків;
- розвиток музичності й виразності виконання;
- удосконалення техніки та майстерності.

Головні завдання сьомого року навчання:

- удосконалення техніки та майстерності виконання стрибків, піруетів, турів;
- продовження роботи над виразністю рухів.

Головні завдання восьмого року навчання:

- робота над образністю танцю;
- робота над самостійністю танцювального мислення;
- робота над підвищенням виконавської майстерності.

Тема 1.4. Етапи формування та виправлення фізичних вад.

а) Ознайомлення з основними етапами формування вірної постави тіла в статичі та динаміці:

- тримаючись двома руками за палку;
- тримаючись однією рукою за палку;
- виконуючи рухи на двох ногах;
- виконуючи рухи на одній нозі;
- виконуючи рухи на півпальцях;
- виконуючи стрибки;
- виконуючи рухи на пальцях.

б) Формування постави при її відхиленні від норми:

- лордоз;
- кіфоз;

- асиметрія лопаток;
 - о-подібні ноги;
 - х-подібні ноги.
- в) Практичні завдання з теми:
- вправи на формування постави при наявності фізичних вад.

Тема 1.5. Апломб – один з основних елементів виконавської техніки.

Поняття “aplomb” та його значення. Вимоги, які допомагають розвинути aplomb:

- положення хребта;
- положення таза;
- виворітність;
- дихання;
- положення голови;
- положення рук;
- необхідність фіксації рухів, поз та узгодження їх з музикою;
- сила та витривалість (наприклад, опорну силу ніг розвивають: *достатня кількість demi plie та releve на півпальці; battement developpe; grand rond de jambe en l'air; grand rond de jambe jete; battements developpes tombee, а також уміння стійко переносити центр ваги на опорну ногу).*

Тема 1.6. Поза – мовленнява одиниця танцю. Багатоликість пози та її шкільні каноли.

Поза як основний або додатковий елемент руху. Пози малі й великі, на підлозі та в повітрі, в повороті і без повороту. Поєднання поз у хореографічну композицію.

Здатність поз характеризувати образ, жанр, стиль, епоху, почуття, прагнення, переживання.

Поза – це своєрідний жест, в якому бере участь все тіло.

Тема 1.7. Музичне виховання танцівника.

Поняття музичності і танцювальності.

Мета та завдання музичного оформлення екзерсису біля станка та на середині залу. Відповідність музики і навчального завдання. Ритмічний та емоційно-дійовий зв'язок музики і танцю. Музичне

оформлення уроку для дітей молодшого, середнього та старшого віку. Відповідність музики і танцю. Зв'язок змісту музики та виконавської майстерності танцівника.

Тема 1.8. Методика проведення уроку класичного танцю:

1. Уклін.
2. Розігрів.
3. Екзерсис біля станка.
4. Робота на середині залу (adagio, allegro).
5. Танцювальні комбінації.

Практичні заняття: Складання схеми уроку класичного танцю з урахуванням вікових особливостей дітей (1–8 класи).

РОЗДІЛ П. НАРОДНО-СЦЕНІЧНИЙ ТАНЕЦЬ

Тема 2.1. Відомі викладачі – основоположники методики викладання народно-сценічного танцю:

Гуменюк А. І. Українські народні танці (1969)

Зайцев Є. В. Основи народно-сценічного танцю: У 2-х ч.

Частина I (1975)

Частина II (1976)

Лопухов А. В., Ширяев О. В, Бочаров О. И. Основы характерного танца (1939)

Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса (1975)

Ткаченко Н. С. Народные танцы (1975)

Зародження та розробка системи народно-сценічного тренажу в балетній школі.

Взаємозв'язок та відмінність народно-сценічного та класичного танців.

Тема 2.2. Методика викладання народно-сценічного танцю.

У системі викладання народно-сценічного танцю вправи біля станка мають таку мету:

1. Розвиток усього організму учня. Вправи на розвиток рухливості суглобів, укріплення м'язів, особливо тих, які недостатньо зайняті в класичному танці.

2. Удосконалення техніки танцю, сили, гнучкості, м'якості і точності рухів.
3. Підготовка виконавців до сприйняття рухів.
4. Розвиток виразності, танцювальності, відчуття характерних особливостей народних танців.

Порядок виконання вправ біля станка встановлюється за принципом чергування рухів, які тренують різні групи м'язів:

1. plie та grand plie;
2. чергування рухів на витягнутих ногах з рухами на трохи зігнутих;
3. чергування м'яких повільних рухів з різкими.

Вправи з напруженою стопою треба чергувати з вправами з ненапруженою стопою, щоб м'язи, які тільки що працювали, розслабились.

Багато вправ біля станка виконується в стилі та характері якогось народного танцю.

Після екзерсису біля станка вивчаються рухи, ходи, положення рук, танцювальні етюди на середині, а також народні танці, з яких складається репертуар танцювального колективу.

Тема 2.3. Методика проведення уроку народно-сценічного танцю.

Головні завдання першого року навчання:

- постава корпусу, позиції рук, ніг;
- вміння шикуватися в колони, лінії тощо;
- вивчення різноманітних ходів, положення рук в танці;
- вивчення підскоків, кроку польки, галопу;
- вивчення простих вправ народно-сценічного тренажу (II семестр);
- вивчення танцювальних етюдів на теми шкільного життя та казкові сюжети.

Головні завдання другого року навчання:

- продовження роботи над удосконаленням постави корпусу, рук, ніг, голови;
- продовження вивчення вправ народно-сценічного тренажу;
- вивчення елементів рухів українських та російських народних танців (українські і російські танці вивчаються впродовж усього курсу навчання, постійно ускладнюючи елементи і враховуючи можливості дітей).

Головні завдання третього року навчання:

- ускладнення рухів тренажу;

- розвиток техніки виконання рухів у більш швидкому темпі;
- розвиток танцювальності;
- вивчення елементів рухів танців народів Білорусі, Прибалтики.

Головні завдання четвертого року навчання:

- продовження роботи над розвитком техніки виконання рухів;
- розвиток сили, витривалості;
- початок розвитку елементів художнього оформлення рухів;
- ритмічне урізноманітнення музичний супроводу;
- вивчення елементів рухів танців народів Поволжя, італійського народного танцю.

Головні завдання п'ятого року навчання:

- ускладнення поєднання рухів біля станка та в комбінаціях посеред залу;
- чистота виконання;
- вивчення нових рухів;
- вивчення елементів рухів молдавських народних танців.

Головні завдання шостого року навчання:

- робота над ускладненням координації рухів;
- ускладнення комбінацій;
- робота над майстерністю та виразністю виконання рухів;
- вивчення елементів рухів танців народів Середньої Азії та Кавказу.

Головні завдання сьомого року навчання:

- повторення та закріплення вивченого матеріалу в більш складних комбінаціях;
- розвиток танцювальності, координації рухів та техніки виконання;
- розвиток навичок складання танцювальних комбінацій;
- вивчення елементів рухів польського народного танцю.

Головні завдання восьмого року навчання:

- закріплення вивченого матеріалу в більш складних комбінаціях;
- розвиток навичок складання танцювальних комбінацій;
- робота над майстерністю та виразністю виконання рухів;
- вивчення елементів рухів іспанського народного танцю.

Практичні заняття: Складання схеми уроку народно-сценічного танцю з урахування вікових особливостей дітей (1–8 класи).

РОЗДІЛ III. СУЧАСНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ

Тема 3.1. Відомі викладачі – основоположники методики викладання бального танцю.

Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы. – 1987.

Ивановский Н. П. Бальный танец XVI – XIX вв. – Л., М., 1948.

Ивановский Н. П. “Бальный танец”. – М., 1960.

Резникова З. “Бальный танец.”, 1953.

Рождественская-Васильева М. В. Историко-бытовой танец. – М., 1987.

Современный бальный танец. – М., 1978.

Тема 3.2. Методика викладання сучасного бального танцю.

Основні принципи навчання бальної хореографії:

- доступність;
- поступовість;
- повторюваність;
- систематичність;
- свідомість;
- наочність;
- колективний характер навчання з урахуванням індивідуальних особливостей;
- захопленість.

Тема 3.3. Методика проведення уроку сучасного бального танцю.

- тренаж (розігрів);
- вивчення танцювальних рухів;
- розучування танців;
- повторення і відпрацювання вивчених танців.

Організація уроку бального танцю.

- постановка завдань і цілей, контроль за їх виконанням;
- співвідношення складових частин уроку;
- форма одягу для занять, обладнання, приміщення, роздягальні.

Вивчення правил етикету:

- запрошення до танцю;
- культура взаємин у танці;
- культура поведінки.

Демонстрація правильного виконання танцю педагогом та найбільш підготовленими студентами.

Завдання тренажної частини уроку:

- органічний зв'язок елементів тренажу з матеріалом, який буде вивчатися на уроці;
- виконання в тренажі, поряд з елементами класичного танцю, ритмопластичних рухів;
- врахування вікових особливостей дітей.

Послідовність розучування танцювального репертуару:

- вступне слово викладача, загальна характеристика танцю, історія його виникнення, характерні особливості музики, хореографії;
- прослуховування музики і її аналіз (визначення її характеру, темпу, музичного розміру, ритмічного малюнка, композиції);
- показ танцю викладачем, самостійний повтор учнями;
- вивчення танцю учнями одночасно з показом викладача;
- зведення елементів танцю в єдину композицію;
- робота над танцювальним образом;
- робота над підвищенням виконавської майстерності.

Практичні заняття: Скласти схему уроку сучасного бального танцю з урахуванням вікових особливостей дітей.

РОЗДІЛ IV. Планування занять

Тема 4.1. Планування занять.

1. Навчальний план охоплює загальноосвітні і спеціальні дисципліни; кількість годин на вивчення кожного предмета; систему проходження навчального матеріалу за роками навчання.
2. Складові частини програми: пояснювальна записка, тематичний план, зміст програми, система та обсяг знань, умінь і навичок з предмета, література.
3. Поурочний план та його складові частини:

- дата проведення уроку;
- група (клас);
- тема уроку;
- мета уроку (навчальна, розвиваюча, виховна). Завдання уроку;
- тип уроку;
- форма проведення уроку;
- обладнання уроку;
- література до теми.

Хід уроку: • організаційний момент;

- актуалізація опорних знань;
- перевірка домашнього завдання;
- пояснення нового матеріалу;
- закріплення нового матеріалу;
- завдання додому;
- повідомлення кожному учню оцінки за урок з її аргументацією;
- підсумок уроку.

Тема 4.2. Складання плану уроку.

При підготовці до уроку викладач повинен:

1. Підготувати новий матеріал для вивчення;
2. Увести новий матеріал у різні комбіновані завдання для подальшого розвитку виконавських навичок;
3. Підготувати нові приклади, відповідно до завдань кожної частини уроку, для подальшого закріплення і узагальнення набутих знань і навичок;
4. Визначити спільно з концертмейстером музичний матеріал для кожної частини уроку.

Практичні заняття: Скласти план уроку відповідно до завдання викладача.

Тема 4.3. Вимоги до викладача.

Педагогічна вимогливість і турбота про кожного. Витримка. Простота. Смак. Захопленість та любов до учнів. Підбадьорювання учнів, не допускаючи їх самозаспокоєння. Вимагати, а не умовляти. Вміння довести справу до кінця.

Форма зауважень на уроках танцю. Види зауважень:

- до всього класу;
- до окремих учнів;
- завчасні зауваження профілактичного характеру;
- запобіжні зауваження під час виконання рухів.

Тема 4.4. Облік успішності.

Фіксування оцінки в журналі.

Оцінка – не просто формальний показник якості успішності, а дійовий засіб виховання, стимул до більш активної і свідомої праці.

Оцінки проміжні, які фіксують поточну успішність.

Оцінки підсумкові, які учні одержують за визначений період часу.

Об'єктивність і точність – основні критерії при оцінюванні роботи учнів.

Результат успішності учнів – це показник роботи самого викладача. Врахування при виставленні оцінки помилок та їх характеру, старанності, зовнішнього вигляду (танцювальна форма), виконавських даних (зовнішні і фізичні).

Аргументація оцінок.

Література

1. *Березова Г. А.* Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. – К.: Музична Україна, 1990.
2. *Василенко К. Ю.* Лексика українського народно-сценічного танцю. – К.: Мистецтво, 1971.
3. *Гуменюк А. І.* Українські народні танці. – К., 1969.
4. *Зайцев С. В.* Основи народно-сценічного танцю. Ч.І, 1975.
5. *Зайцев С. В.* Основи народно-сценічного танцю. Ч.ІІ, 1976.
6. *Базарова Н. П., Мей В. П.* Азбука классического танца. – Л., М.: Искусство, 1964.
7. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
8. *Блок Л. Д.* Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1987.
9. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. – Л., М.: Искусство, 1963.
10. *Васильева-Рождественская М. В.* Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1963.
11. *Васильева Т. И.* Бальная осанка. – М., 1993.

12. Дени Г., Дасвиць Л. Все танцы, 1987.
13. Ивановский Н. П. Бальные танцы. – М., 1960.
14. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI–XIX вв. – Л., М., 1948.
15. Ивановский Н. П. Современный бальный танец. – М., 1978.
16. Колногузенко Б. Н. Разнообразие форм и жанров украинской народной хореографии. – Х.: УДКЖ, 1990.
17. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца, 1972.
18. Костровицкая В. С. Методика слитных движений. – Л., 1958.
19. Костровицкая В. С., Писарев А. А. “Школа классического танца”. – М., 1968.
20. Лопухов А. В., Ширяева О. В., Бочаров О. И. Основы характерного танца. – М.: Искусство, 1939.
21. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека. Медицина: Учеб. для хореографических училищ. – М., 1972.
22. Попова Е. Я. Основы обучения дыханию в хореографии. – М.: Искусство, 1968.
23. Резникова З. Бальный танец, 1953.
24. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М., 1972.
25. Тарасов Н. И. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
26. Ткаченко Т. С. Народные танцы. – М., 1975.
27. Фокин М. М. Против течения. – Л., М., 1962.

Додаток

(на вибір викладача)

Досвід роботи викладача Харківського училища культури Вялкової Н. І., викладання предмета “Методика викладання хореографії” впродовж шести років (1997–2003) та постійний пошук нових методів навчання і виховання майбутніх викладачів хореографії переконує, що корисним і необхідним є вивчення студентами анатомо-фізіологічних основ рухової діяльності людини. Ці знання допомагають студентам:

- виробити свідомий підхід до кожного танцювального руху;
- більш глибоко розуміти принципи роботи м’язів і всього опорно-рухового апарата, координації рухів, виворітності;
- попереджувати професійні травми і розуміти їх причини.

Матеріал пропонованого розділу доступний для сприйняття і засвоєння студентами хореографічної спеціалізації. Може бути використаний у навчальному процесі в училищах культури і мистецтв України (як окремий предмет або як розділ у курсі “Методика викладання хореографічних дисциплін”).

Пропонуємо орієнтовний тематичний план та зміст розділу “Опорно-руховий апарат”.

РОЗДІЛ I. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ

1. Тема 1.1. Будова скелета людини.
2. Тема 1.2. Будова суглобів. Професійні травми суглобів у танцівників.
3. Тема 1.3. Робота м’язів під час танцю.

РОЗДІЛ II. НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ

4. Тема 2.1. Дихання і рухи.

РОЗДІЛ III. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

5. Тема 3.1. Фізіологічна характеристика рухових навичок та етапи їх утворення.
6. Тема 3.2. Фізіологічні стани організму, які виникають при активній руховій діяльності танцівника.
7. Тема 3.3. Гігієна тіла, одягу та приміщення.

РОЗДІЛ IV. РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТАНЦІВНИКА

8. Тема 4.1. Роль і значення нервової системи в трудовій діяльності танцівника.
9. Тема 4.2. Вплив співвідношень типів вищої нервової діяльності на процес навчання танцю.

ЗМІСТ РОЗДІЛУ

РОЗДІЛ I. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ

Тема 1.1. Будова скелета людини.

Значення скелета. Постава. Значення положення таза. Будова хребта і його рухомість. Грудна клітка.

Рухи голови та шиї в танці. Верхня і нижня кінцівки в природних умовах і в танці. Центр ваги. Площа опори.

Тема 1.2. Будова суглобів. Професійні травми суглобів у танцівників. Будова суглобів. Рухи в суглобах. Основні професійні травми суглобів: гомілкоступного, колінного, тазостегнового.

Виворітність та її значення.

Тема 1.3. Робота м’язів під час танцю.

Значення м’язів. Сила м’язів. Стани м’язів (розслаблення, скорочення, розтягнення). Робота м’язів під час танцю.

Закономірність розміщення м'язів (відвідні – привідні; згиначі – розгиначі; супінатори – пронатори).

РОЗДІЛ II. НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ

Тема 2.1. Дихання і рухи.

Система органів дихання. Носова порожнина, гортань, трахея, бронхи, легені.

Значення дихання. Гігієна дихання. Механізм вдиху та видиху. Дихання під час танцю.

РОЗДІЛ III. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 3.1. Фізіологічна характеристика рухових навичок та етапи їх утворення.

Свідомий контроль за виконанням рухів:

- рухи виконуються неточно;
- рухи виконуються точніше (виникає динамічний стереотип);
- рухи виконуються автоматично (формується м'язова пам'ять).

Виховання професійної пам'яті та волі.

Тема 3.2. Фізіологічні стани організму, які виникають під час танцю:

- передстартовий стан;
- розігрів;
- впрацювання;
- стомлення;
- процеси відновлення;
- тренуваність та перетренованість;
- активний відпочинок;
- самоконтроль.

Тема 3.3. Гігієна тіла, одягу та приміщення.

Догляд за тілом, одягом, взуттям, приміщенням.

РОЗДІЛ IV. РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТАНЦІВНИКА

Тема 4.1. Роль нервової системи в роботі танцівника.

Рефлекси (безумовні та умовні). Формування умовних рефлексів. Процеси гальмування (умовне та безумовне). Види умовного гальмування: згасаюче, запізнювальне, диференційне.

Тема 4.2. Вплив співвідношень типів вищої нервової діяльності на процес навчання танцю.

Темперамент. Типи вищої нервової діяльності: сильний, невідно-важений, спокійний, слабкий.

Співвідношення типів нервової діяльності і темпераментів:

- сильний – сангвінічний;
- невідноважений – холеричний;
- спокійний – флегматичний;
- слабкий – меланхолічний.

Вплив видів темпераменту на оволодіння професійними навичками танцівника.

Орієнтовний тематичний план з розподілом розділів та тем по семестрах:

№ п.п.	Найменування тем	Всього	Теор	Практ
I семестр				
	Вступ. Шляхи розвитку методики викладання хореографії.		1	
Розділ I. Методика викладання класичного танцю				
1.	Тема 1.1. Класичний танець – основа хореографічної освіти.		1	
2.	Тема 1.2. Відомі викладачі – основоположники методики викладання класичного танцю.		1	
3.	Тема 1.3. Методика викладання класичного танцю		1	
4.	Тема 1.4. Етапи формування постави та виправлення фізичних вад.		2	2
5.	Тема 1.5. Апломб – один з основних елементів виконавської техніки.		2	
6.	Тема 1.6. Поза – мовленнєва одиниця танцю.		1	
7.	Тема 1.7. Музичне виховання танцівника.		1	
8.	Тема 1.8. Методика проведення уроку класичного танцю з урахуванням вікових особливостей дітей.			10
Розділ II. Методика викладання народно-сценічного танцю				
	Тема 2.1. Відомі викладачі – основоположники методики викладання народно-сценічного танцю.		1	

	Тема 2.2. Методика викладання народно-сценічного танцю.		1	
	Тема 2.3. Методика проведення уроку народно-сценічного танцю з урахуванням вікових особливостей дітей.			10
	Всього:	34	12	22
II семестр				
Розділ III. Методика викладання сучасного бального танцю				
12.	Тема 3.1. Відомі викладачі – основоположники методики викладання сучасного бального танцю.		1	
13.	Тема 3.2. Методика викладання бального танцю.		1	
14.	Тема 3.3. Методика проведення уроку бального танцю.			6
Розділ IV. Планування занять				
15.	Тема 4.1. Планування занять.		1	
16.	Тема 4.2. Складання плану уроку.			10
17.	Тема 4.3. Вимоги до викладача хореографічних дисциплін.		1	
18.	Тема 4.4. Облік успішності.		1	
Розділ V. Опорно-руховий апарат				
19.	Тема 5.1. Будова скелета людини.		2	
20.	Тема 5.2. Будова суглобів.Професійні травми суглобів у танцівників.		2	
21.	Тема 5.3. Робота м'язів під час танцю.		2	
Розділ VI. Навчання основам дихання в хореографії				
22.	Тема 6.1. Дихання і рухи.		2	
Розділ VII. Фізіологічні основи рухової діяльності				
23.	Тема 7.1. Фізіологічна характеристика рухових навичок та етапи їх утворення.		2	
24.	Тема 7.2. Фізіологічні стани організму, які виникають при активній руховій діяльності танцівника.		2	
25.	Тема 7.3. Гігієна тіла, одягу та приміщення.		1	
Розділ VIII. Роль і значення нервової системи в трудовій діяльності танцівника				
26.	Тема 8.1. Роль і значення нервової системи в трудовій діяльності танцівника.		2	
27.	Тема 8.2. Вплив співвідношень типів вищої нервової діяльності на процес навчання танцю.		2	
	Всього:	38	22	16