



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ

Спеціальність		025 Музичне мистецтво В5 Музичне мистецтво
Галузь знань		02 Культура і мистецтво В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
Ступінь вищої освіти		Бакалавр, магістр
Освітньо-професійна програма		Музикознавство та композиція Оркестрова майстерність Сольне інструментальне та вокальне виконавство Хорове та оперно-симфонічне диригування Музичне мистецтво
Курс		2 Б / 1 М
Семестр		4 / 2
Обсяг дисципліни (години / ЄКТС)		90 годин/ 3 кредити ЄКТС
Статус дисципліни (обов'язкова / вибіркова)		Вибіркова
Мова викладання		Українська
Інформація про викладача	Прізвище, ім'я, по батькові	Вусик Артем Олександрович
	Науковий ступінь, вчене/почесне звання	
	Посада	Викладач кафедри майстерності актора та режисури драматичного театру
	Профіль викладача e-mail	https://num.kharkiv.ua/assets/img/structure/faculties/TF/Drama/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D1%8C%20%D0%92%D0%A3%D0%A1%D0%98%D0%9A.pdf artem.vusyk@num.kh.ua

Анотація	Дисципліна спрямована на формування у студентів музичного факультету цілісної психофізичної готовності до виконавської діяльності. Курс наповнений практичними методами розвитку концентрації, емоційної стійкості, тілесної свободи й координації. Особлива увага приділяється технікам саморегуляції, подоланню сценічного хвилювання, розвитку усвідомленого дихання, м'язового контролю та оптимізації рухових навичок під час гри на інструменті або вокального виконання. У процесі навчання студенти опановують вправи, що сприяють підвищенню працездатності, профілактиці професійного вигорання та збереженню здоров'я.
Мета дисципліни	Розвинення психофізичного апарату, збільшення фізичної витривалості, пробудження професійної свідомості, формування у студентів здатності свідомо працювати зі своїм психофізичним апаратом, ознайомлення студентів з різними формами тренінгу.
По закінченні вивчення вибіркової дисципліни здобувач буде	знати: • методи тренінгу і самостійної роботи над психофізичним апаратом; • особливості свого психофізичного апарату; • інструменти регуляції власного самопочуття; • специфіку роботи виконавця індивідуально та в групі; • норми сценічної культури (поведінка на майданчику, за лаштунками, в глядацькій залі). основні принципи розробки плану тренінгу; уміти: • робити аналіз власного самопочуття та колективної атмосфери; • знімати м'язові та емоційні блоки, затиски та комплекси; • збуджувати уяву під час роботи над роллю; • працювати самостійно, з партнером, в групі; • вільно віддаватися творчому завданню - налагодити ланцюжок "сприйняття - імпульс - реакція"; • практично використовувати пам'ять фізичних дій, емоційну пам'ять, активну увагу.
Зміст навчальної дисципліни	<u>Перелік тем</u> 1. Розкріпачення тіла, координація та баланси 2. Концентрація, увага, тілесна пам'ять 3. Робота з імпульсом, потоковий рух 4. Фізична імпровізація 5. Уява і образність, метафори в русі 6. Сценічний простір, взаємодія з партнером, 7. Перформативне існування
Види занять	Практичні заняття, самостійна робота.

Методи навчання	Практичний метод (практичні заняття); робота з відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); самостійна робота (відпрацювання вивченого матеріалу).
Форми, методи та критерії оцінювання	Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за 100-бальною шкалою та шкалою ЄКТС відповідно до Положення про організацію та проведення поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти. Поточний контроль: контрольна робота, завдання для самостійної роботи з кожної теми. Семестровий контроль: залік, здійснюється за 100-бальною накопичувальною системою за результатами поточного контролю. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60. Із критеріями оцінювання навчальних досягнень здобувачів поточного та семестрового контролю і послідовністю накопичення балів студентів ознайомлюють на першому аудиторному занятті. Критерії оцінювання наведено за посиланням: https://drive.google.com/file/d/1WSqwtqgLNu_k810oHfn3wQku9fyFeWi/view?usp=drive_link
Рекомендовані джерела інформації	Піз, А., & Піз, Б. (2017). <i>Мова рухів тіла: Розширене видання</i>. КМ-Букс. Барба, Е., & Саварез, Н. (2010). <i>Словник театральної антропології: Таємне мистецтво виконавця</i>. Артист. Режисер. Театр. Гоулман, Д. (2019). <i>Емоційний інтелект</i>. Віват. Готовський, Є. (2008). <i>Театр, ритуал, перформер</i>. Літопис. Лоер, Дж., & Шварц, Т. (2014). <i>Життя на повній потужності! Управління енергією — ключ до високої ефективності, здоров'я та щастя</i>. Манн, Іванов та Фербер.

Силабус розроблено відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Психофізичний тренінг», затвердженої науково-методичною радою Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського, протокол №8 від 25 березня 2026 року.