

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель

учебно-методического совета

факультета музыкального искусства



Ануфриева Н.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

БИОМЕХАНИКА

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Направление подготовки: | 52.05.02 Режиссура театра |
| Специализация: | Режиссура музыкального театра |
| Квалификация выпускника: | Режиссер музыкального театра |
| Форма обучения: | Очная |

1. Введение

Самостоятельная работа по дисциплине «**Биомеханика**» является важнейшей частью образовательного процесса, дидактическим средством развития готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности, средством приобретения навыков и компетенций, соответствующих ФГОС ВО.

Важным элементом самостоятельной работы является развитие навыков самоконтроля освоения компетенций, которыми должен овладеть обучающийся.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом соответствующей практической деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Цель самостоятельной работы по дисциплине «Биомеханика» заключается в углублении знаний и практических навыков студентов в области биомеханики, что позволит им более эффективно использовать эти знания в своей будущей профессиональной деятельности. Это включает в себя анализ техники и тактики движений, моделирование и оптимизацию обучения выразительным двигательным действиям актера на сцене, а также использование биомеханических методов в работе над ролью. Самостоятельная работа способствует формированию профессиональных качеств личности студентов-режиссеров, их способности к самосовершенствованию и развитию в условиях постоянно меняющейся культурной среды.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

Задачами самостоятельной работы студентов по дисциплине «**Биомеханика**» являются:

1. **Изучение базовых понятий и основ биомеханики:** студенты должны ознакомиться с основными понятиями биомеханики, такими как механическое движение, скорость, ускорение, свободное падение, динамика движений, виды и разновидности работы мышц, законы сохранения и энергия движения тела.
2. **Применение знаний биомеханики в актерской деятельности:** студенты учатся применять знания биомеханики при создании оригинальных сценических произведений, что способствует более глубокому пониманию актерской профессии и повышению уровня мастерства.
3. **Выполнение биомеханических упражнений и этюдов:** студенты осваивают навыки, необходимые для работы на сцене, такие как выразительное движение, контроль баланса, работа с предметом, взаимодействие с группой и сценическим пространством.
4. **Развитие психофизического аппарата:** студенты учатся управлять своим психофизическим аппаратом, создавать творческое самочувствие, используя различные техники и методики поддержания своей внешней формы.
5. **Подготовка к практическим занятиям:** студенты самостоятельно изучают материал, предназначенный для самостоятельного изучения, готовят рефераты и доклады, выполняют домашние задания разнообразного характера, ищут и отбирают информацию по отдельным разделам курса в сети Интернет.

6. **Анализ своих ошибок и работа над их исправлением:** студенты должны анализировать свои выступления и выявлять ошибки, чтобы работать над их устранением и улучшением своих навыков.
7. **Изучение видеоматериалов с выступлениями профессиональных актёров и спортсменов:** студенты могут изучать видеоматериалы, чтобы увидеть, как профессионалы применяют изученные приёмы на сцене и в кино.
8. **Развитие актёрского мастерства:** студенты должны учиться передавать эмоции и характер своего персонажа через движения и действия, даже если они выполняются в рамках биомеханики.
9. **Развитие способности к импровизации:** студенты должны учиться импровизировать на сцене, чтобы реагировать на неожиданные ситуации и вносить разнообразие в свои выступления.
10. **Подготовка к зачету:** студенты готовятся к итоговой аттестации по дисциплине, повторяя изученный материал и решая тестовые задания

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Биомеханика в актерской деятельности» способствует формированию самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации, что является важным качеством для будущего актера.

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий как способ эффективной подготовки к выполнению выпускной квалификационной работы.

Таким образом, самостоятельная работа по дисциплине «Биомеханика» является важным этапом в подготовке актёра

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и позволяют не только освоить необходимые навыки, но и развить творческий потенциал, научиться применять полученные знания и умения в различных сценических ситуациях.

2. ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студентов по дисциплине

«Биомеханика»

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине “Биомеханика” включает в себя разнообразные формы деятельности, направленные на развитие и закрепление практических навыков.

| № п/п | Темы Дисциплины в соответствии с разделом 4 рабочей программы дисциплины | Форма самостоятельной работы |
|----------|---|--|
| 1. | <p>Тема 1. Введение в биомеханику: Определение биомеханики и ее значение в театральной деятельности.</p> <p>Тема 2. История развития биомеханики в театре.</p> <p>Тема 3. Основы биомеханики: Механическое движение и его виды.</p> <p>Тема 4. Основные понятия динамики: сила, масса, импульс</p> <p>Тема 5. Виды и разновидности работы мышц.</p> <p>Тема 6. Биомеханика в актерском мастерстве: Применение биомеханики в актерской игре.</p> <p>Тема 7. Биомеханика жеста и мимики.</p> <p>Тема 8. Биомеханика артикуляции.</p> <p>Тема 8. Биомеханика в сценическом движении: Основы сценического движения с учетом биомеханики.</p> <p>Тема 9. Биомеханические упражнения и этюды.</p> <p>Тема 10. Биомеханика в режиссуре: Использование биомеханики в работе режиссера.</p> <p>Тема 11. Планирование и организация репетиционного процесса с учетом биомеханики.</p> <p>Тема 12. Индивидуальный тренинг: Методы индивидуального тренинга и самостоятельной работы.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Студенты должны ознакомиться с основными понятиями биомеханики, такими как механическое движение, скорость, ускорение, свободное падение, динамика движений, виды и разновидности работы мышц, законы сохранения и энергия движения тела. – Студенты учатся применять знания биомеханики при создании оригинальных сценических произведений, что способствует более глубокому пониманию актерской профессии и повышению уровня мастерства. – Студенты осваивают навыки, необходимые для работы на сцене, такие как выразительное движение, контроль баланса, работа с предметом, взаимодействие с группой и сценическим пространством. – Студенты учатся управлять своим психофизическим аппаратом, создавать творческое самочувствие, используя различные техники и методики поддержания своей внешней формы. – Студенты самостоятельно изучают материал, предназначенный для самостоятельного изучения, готовят рефераты и доклады, выполняют домашние задания разнообразного характера, ищут и отбирают информацию по отдельным разделам курса в сети Интернет. – Студенты должны анализировать свои выступления и выявлять ошибки, чтобы работать над их устранением и улучшением своих навыков. – студенты могут изучать видеоматериалы, чтобы увидеть, как профессионалы применяют изученные приёмы на сцене и в кино. – Студенты должны учиться передавать эмоции и характер своего персонажа через движения и действия, даже если они выполняются в рамках биомеханики. – Студенты должны учиться импровизировать на сцене, чтобы реагировать на неожиданные ситуации и вносить разнообразие в свои выступления. – Студенты готовятся к итоговой аттестации по дисциплине, повторяя изученный материал и решая тестовые задания |

| | |
|---|--|
| <p>Тема 13. Психологическая подготовка. Мотивация и настрой на бой. Управление эмоциями. Концентрация и внимание.</p> <p>Тема 14. Управление психофизическим аппаратом актера.</p> <p>Тема 15. Ситуативные этюды: Практическое применение биомеханики в сценических ситуациях.</p> <p>Тема 16. Итоговое занятие. Подведение итогов курса. Демонстрация полученных навыков и умений.</p> | |
|---|--|

Эти формы самостоятельной работы способствуют глубокому погружению в дисциплину, развивают практические навыки и помогают обучающимся стать более уверенными и профессиональными исполнителями.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1 Общие рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объёма часов на её изучение, вида заданий для самостоятельной работы, индивидуальных качеств обучающегося и условий образовательной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- **подготовительный** (определение репертуара, подготовка нотного и методического обеспечения);
- **основной** (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- **заключительный** (анализ результатов, их систематизация).

Подведение итогов и оценка результатов контролируемой самостоятельной работы, осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Контактные часы с преподавателем организованы в виде текущего контроля (преподаватель фиксирует уровень совершенства исполнения партии каждым участником оперного отрывка и отработки сценографии роли, что говорит о качестве самостоятельной работы студента).

3.2 Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

Для успешной самостоятельной работы по дисциплине «**Биомеханика**» рекомендуется следующее:

Таблица 2

| № п/п | Форма самостоятельной работы | Методические рекомендации для студентов |
|----------|------------------------------|--|
| 1. | Планирование времени | Регулярно выделяйте время на изучение теории и отработку практических навыков. Это поможет вам систематизировать знания и улучшить навыки |
| 2. | Изучение литературы: | <p>Ознакомьтесь с основной и дополнительной литературой по теме. Это поможет вам глубже понять предмет и расширить кругозор. При работе с учебной литературой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.</p> <p>Правильный подбор учебной литературы рекомендуется преподавателем, преподающим дисциплину. Необходимая литература указана в методических разработках по данному курсу.</p> <p>Изучая материал по выбранной литературе, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.</p> <p>Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса.</p> <p>Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь.</p> <p>Полезно составлять опорные конспекты.</p> <p>При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.</p> <p>Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.</p> <p>Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые понятия. Такой лист помогает запомнить основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.</p> <p>Различают два вида чтения: первичное и вторичное.</p> <p>Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.</p> <p>Задача вторичного чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).</p> <p>Основные виды систематизированной записи прочитанного:</p> <p>1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;</p> <p>3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;</p> <p>4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;</p> <p>5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.</p> <p>Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.</p> <p>Методические рекомендации по составлению конспекта:</p> <p>1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;</p> <p>2. Выделите главное, составьте план;</p> <p>3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;</p> <p>4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.</p> <p>5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.</p> <p>В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.</p> <p>Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.</p> |
| 3. | Практические занятия: | Регулярно посещайте практические занятия, чтобы закрепить полученные знания и навыки. Внимательно наблюдайте за работой однокурсников и задавайте уточняющие вопросы. |
| 4. | Самостоятельные тренировки: | Регулярно выполняйте самостоятельные тренировки, чтобы поддерживать физическую форму и улучшать технику. |
| 5. | Подготовка к текущему контролю: | Выполняйте задания текущего контроля, опираясь на материал, усвоенный на занятиях. Это поможет вам успешно пройти промежуточную аттестацию. |
| 6. | Подготовка к промежуточной аттестации: | Подготовка к промежуточной аттестации: Организуйте свою учёбу таким образом, чтобы выполнить все задания, преду- |

| | | |
|----|--|---|
| | | смотренные рабочей программой, в срок. Ознакомьтесь с критериями распределения баллов при прохождении промежуточной аттестации. |
| | Изучение видеоматериалов с выступлениями профессиональных актёров и спортсменов: | Изучайте видеоматериалы, чтобы увидеть, как профессионалы применяют изученные приёмы на сцене и в кино. |
| 7. | Анализ выступлений: | Анализируйте свои выступления и выступления других студентов, чтобы выявить ошибки и работать над их исправлением. |
| 8. | Импровизация: | Развивайте способность к импровизации, чтобы реагировать на неожиданные ситуации и вносить разнообразие в свои выступления. |
| 9. | Консультация с преподавателем: | Не стесняйтесь обращаться за помощью и консультацией к преподавателю. Он поможет вам разобраться в сложных вопросах и даст ценные советы. |

3.3 Подготовка к экзаменам и зачетам

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом (зачетом). Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Составитель: доцент кафедры эстрадно-джазового искусства ФИ МГИК Линская В.А.