

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Навчально-науковий інститут мистецтв
Кафедра сценічного мистецтва і хореографії



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю В6 Перформативні мистецтва
спеціалізації В6.01 Сценічне мистецтво
галузі знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
Освітня кваліфікація: магістр перформативного мистецтва
(сценічне мистецтво)
Форма здобуття освіти – денна

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 08 від «03» вересня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025р.

Розробник:

Садоха-Дівончук Анна Анатоліївна – асистент кафедри сценічного мистецтва і хореографії навчально-наукового інституту мистецтв.

Затверджено на засіданні кафедри протокол № 8 від «3» вересня 2025р.

Завідувач кафедри:



Надія КУКУРУЗА

Загальна інформація	
Назва дисципліни	Психофізичний тренінг
Викладач	Садоха-Дівончук Анна Анатоліївна
Контактний телефон викладача	+380978314693
E-mail викладача	anna.sadoha-divonchuk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний, денний
Обсяг дисципліни	6 кредити ЄКТС, 180 год.
Статус дисципліни	Вибіркова
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://www.d-learn.pu.if.ua
Консультації	У зручний для здобувачів час за узгодженням з викладачем.

Анотація до навчальної дисципліни

Курс «Психофізичний тренінг» спрямований на формування цілісної психофізичної компетентності майбутнього актора через інтеграцію фізичних і психічних навичок. Програма фокусується на опануванні психофізичного апарату як єдиного інструменту творчості.

Діяльність у рамках курсу забезпечує розвиток здатності до сприйняття простору, органічної взаємодії, керування увагою та увагою.

Головна мета — доведення базових навичок до автоматизму, що дозволяє актору зберігати «публічну самотність» та природність під час виконання творчих завдань на великій сцені.

Мета та цілі курсу

Метою курсу «Психофізичний тренінг» є формування базової готовності психофізичного апарату актора до творчого процесу. Курс спрямований на опанування методик свідомого управління нервово-м'язовою системою, розвиток сенсорної культури та створення стійкого внутрішнього "сценічного самопочуття" як фундаменту для будь-якої сценічної діяльності

Цілі курсу

У результаті опанування дисципліни здобувачі освіти повинні:

- Оволодіти методами м'язового звільнення та виявлення «затисків», що перешкоджають вільній течії творчої енергії.;
- Опанувати культуру дихання та техніки психорегуляції для оперативного керування емоційним станом і стресостійкістю;
- Розвинути об'єм і мобільність сценічної уваги (від внутрішнього монологу до зовнішнього об'єкта);

- Сформувати навичку «сенсорної пам'яті» та здатність до органічного відгуку тіла на уявні подразники;
- Вміти синхронізувати внутрішні ритми з фізичною дією, досягаючи психофізичної цілісності в русі;
- Усвідомлювати індивідуальні особливості власної психофізіології та володіти інструментами самоналаштування перед виходом на майданчик.

4. Програмні компетентності та результати навчання.

Загальні компетентності:

ЗК03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК06. Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології.

ЗК07. Здатність працювати в команді.

Фахові компетентності:

СК01. Здатність генерувати задум та здійснювати розробку нової художньої ідеї та її втілення у творі сценічного мистецтва.

СК02. Здатність до творчого сприйняття світу та його відтворення у художніх сценічних образах.

СК03. Здатність до ефективної діяльності у колективі в процесі створення сценічного твору, керівництва роботою і / або участі у складі творчої групи в процесі його підготовки.

СК05. Здатність до публічної презентації результату своєї творчої (інтелектуальної) діяльності.

СК06. Здатність до оперування специфічною системою виражальних засобів при створенні та виробництві сценічного твору.

СК10. Здатність до критичного аналізу, оцінки та синтезу нових складних ідей у творчо-виробничій сценічній діяльності.

Результати навчання:

ПРН-02. Мати концептуальні наукові та практичні знання у сфері сценічного мистецтва.

ПРН-04. Здійснювати пошук необхідної інформації у професійній літературі, в мережі Інтернет та інших джерелах.

ПРН-05. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення до розв'язання відповідних задач професійної діяльності у сфері сценічного мистецтва.

ПРН-06. Аналізувати проблемні ситуації й приймати обґрунтовані рішення для їх розв'язання.

ПРН-07. Генерувати та концептуалізувати художню ідею та твір.

ПРН-10. Обирати оптимальні художньо-виражальні та технічні засоби відтворення креативного задуму при реалізації сценічного твору (проєкту).

ПРН-11. Розуміти сценічне мистецтво як художній та соціокультурний феномен,

знати специфічні відмінності художньої мови театру та перформативних мистецтв.

ПРН-12. Організувати, планувати та провадити театральну-педагогічну діяльність.

ПРН-16. Визначати творчі можливості та перспективи особистого розвитку, здійснювати психологічну саморегуляцію.

ПРН-20. Організувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, розробляти та реалізовувати творчі проекти.

ПРН-21. Презентувати результати професійної діяльності та проектів у сфері сценічного мистецтва, доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, аргументацію та власний досвід.

5.Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
Практичні	60
Самостійна робота	120

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / Вибірковий
7,8	В6 Перформативні мистецтва В6.01 «Сценічне мистецтво»	4	Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

ТЕМА	Кількість годин		
	Лекції	Практичні заняття	Сам. роб.

Змістовний модуль 1. (1 семестр)

Тема 1. Поняття та основи психофізичного тренінгу актора	-	6	12
Тема 2. Принципи єдності психічного і фізичного в акторській діяльності	-	6	12
Тема 3. Розвиток уваги, концентрації та сценічного самоконтролю. Вправи на зняття м'язових затисків і розвиток тілесної свободи	-	6	12
Тема 4. Формування навичок внутрішньої та зовнішньої дії	-	6	12
Тема 5. Розвиток уяви та сценічного	-	6	12

мислення засобами руху			
Змістовий модуль 2. (2 семестр)			
Тема 6. Координація руху і дихання. Вправи на розвиток реакції, імпульсу та швидкості психофізичної відповіді.	-	6	12
Тема 7. Робота з партнером: довіра, взаємодія, відчуття дистанції та безпеки у сценічному процесі	-	6	12
Тема 8. Основи сценічної дії в умовах фізичного навантаження (елементи сценічного бою).	-	6	12
Тема 9. Психофізична виразність у створенні сценічного образу. Саморегуляція емоційного стану актора.	-	6	12
Тема 10. Інтеграція психофізичних навичок у сценічній дії.	-	6	12
Всього за курсом:	0	60	120

Система оцінювання навчальної дисципліни

Оцінювання успішності базується на накопичувальній системі балів за результатами роботи в семестрі. Загальний бал складається з оцінки за практичну діяльність, виконання завдань самостійної роботи та результату підсумкового контролю. Оскільки курс складається з 10 змістових модулів, бали за семестр нараховуються поетапно. Це дозволяє студенту бачити свій прогрес і забезпечує систематичність тренувань.

Загальна система оцінювання курсу	Практичне заняття – 40 балів Самостійна робота – 20 балів Залік у формі творчого показу – 40 балів	
Умови допуску до підсумкового контролю	До складання заліку чи екзамену допускаються студенти, які за результатами виконання практичних завдань та самостійної роботи набрали не менше 25 балів.	
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	Зараховано
80 – 89	B	зараховано
70 – 79	C	

60 – 69	D	
50 – 59	E	
26 – 49	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна спрямована на формування базової психофізичної готовності майбутнього актора через розвиток механізмів саморегуляції та сенсорної культури. Навчання ґрунтується на принципах систематичності, психологічної безпеки, творчої активності та академічної доброчесності.

Відвідування занять є обов'язковим через специфіку накопичувального досвіду: кожна наступна вправа базується на попередньому психофізичному стані. Пропуски допускаються лише з поважних причин і потребують відпрацювання у формі практичних кейсів або щоденника саморефлексії.

Особлива вимога: активна включеність у процес, етичність у груповій взаємодії та здатність до глибинного самоаналізу. Пасивна присутність без внутрішньої роботи над власним апаратом веде до зниження підсумкової оцінки.

Самостійна робота включає:

- опрацювання теоретичних основ психофізіології сценічної діяльності, природи органічної дії та сучасних світових методик акторського тренажу;
- індивідуальний практичний тренаж: самостійне виконання вправ на м'язову релаксацію, дихальну саморегуляцію та розвиток об'єму уваги;
- ведення щоденника самоаналізу: фіксація та опис внутрішніх психофізичних станів, виявлення затисків та динаміки їх подолання;
- підготовку до практичних занять: відпрацювання елементів психофізичного налаштування та групових взаємодій;
- аналітичне спостереження: дослідження психофізичних реакцій (міміка, жест, дихання) у реальному середовищі для подальшого творчого відтворення;
- виконання творчих завдань: самостійна розробка вправ на розвиток сенсорної пам'яті та органічної дії;
- підготовку до підсумкового контролю: систематизацію набутого практичного досвіду та теоретичних знань.

Усі завдання виконуються у встановлені терміни. Під час вивчення дисципліни здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності. Забороняються: плагіат, самоплагіат, фабрикація та фальсифікація результатів роботи, списування та несанкціонована допомога. У разі виявлення порушень студент отримує незадовільну оцінку за відповідний вид роботи.

Оцінювання здійснюється за накопичувальною системою та включає:

- поточну роботу на практичних заняттях;
- виконання індивідуальних і групових завдань;
- підсумковий екзамен чи залік (практичну демонстрацію набутих психофізичних і сценічних навичок).

Критерії оцінювання базуються на рівні сформованості психофізичних умінь, професійній дисциплінованості, здатності до партнерської взаємодії, творчій активності та вмінні застосовувати набуті навички у сценічних завданнях.

Взаємодія між викладачем і студентами ґрунтується на засадах взаємоповаги, толерантності та професійної етики. Конструктивна критика є складовою навчального процесу та спрямована на професійний розвиток здобувачів освіти.

За потреби можливе використання дистанційних або змішаних форм навчання відповідно до нормативних документів закладу вищої освіти.

Навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння перформансу як міждисциплінарної мистецької практики та розвиток практичних навичок створення авторських перформативних проєктів.

Академічна доброчесність: Академічна доброчесність: Політику, стандарти та процедури дотримання академічної доброчесності визначено в таких документах ЗВО: Положенні про запобігання академічному плагіату (нова редакція)у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника <https://efund.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2024/02/34-05-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf> , метою якого є запобігання та виявлення плагіату в наукових, навчальних, науково-методичних роботах науково-педагогічних працівників, здобувачів всіх освітніх ступенів (ОС) та форм навчання; розвитку навичок коректної роботи із джерелами інформації та впровадження практики належного цитування; дотримання вимог наукової етики та поваги до інтелектуальних надбань; активізації самостійності й індивідуальності при створенні авторського твору і відповідальності за порушення загальноприйнятих правил цитування в Положенні про Комісію з питань етики та академічної доброчесності <https://efund.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2024/02/34-03-polozhennia-pro-komisiuu-z-pytan-etyky-ta-akademichnoi-dobrochesnosti.pdf> , в якому зазначаються права та обов'язки комісії, вимоги до її складу та порядок роботи; Кодексі честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (нова редакція) <https://cnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83-%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%83%D0%BD%D1%96%D0%B2%D0%B5%D1%80%D>

[1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%83-%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%96-%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8F-%D0%A1%D1%82%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-1.pdf](#), в якому принцип академічної доброчесності сформульовано як один із основних принципів поведінки члена університетської громади та введені у дію Наказом ректора № 529 від 27.09.2022 р. «Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету» Наказом ректора № 530 від 27.09.2022 р. «Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Відвідування занять. Відвідування занять є важливим складником освітнього процесу.

Очікується, що всі здобувачі освіти відвідають аудиторні заняття курсу.

Пропуски занять здійснюються у вигляді відпрацювання (здачі) практичних занять та опрацювання теоретичного матеріалу, стосовного тематики курсу – у формі індивідуальних самостійних робіт.

Неформальна освіта. Неформальна освіта регулюються Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Редакція 3) (введено в дію наказом ректора № 672 від 24.11.2022 р.)

<https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>

Рекомендовані платформи: <https://mon.gov.ua/news/platformi-dlya-vdoskonalennya-navichok-i-samorozvitku>

Література

Основна література:

1. Барба Е. Паперове каное: Посібник з театральної антропології / пер. з англ. — Львів: Видавництво Астролябія, 2023. — 288 с.
2. Гротовський Є. До бідного театру / упоряд. та пер. з пол. — К.: Дух і Літера, 2024. — 312 с. (Нове ювілейне видання).
3. Курбас Л. Театр перетворення: Філософські та практичні засади «розумного арлекіна» / упоряд. Н. Корнієнко. — К.: НаУКМА, 2022. — 450 с.
4. Практична психофізіологія актора: Навчальний посібник для закладів вищої мистецької освіти / за ред. О. Петренка. — К.: Музична Україна, 2025. — 210 с.
5. Сучасний акторський тренінг: Методики психофізичного звільнення та сенсорного розвитку / кол. авторів. — Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2024. — 195 с.

Допоміжна література:

1. Беррі С. Голос і актор: Психофізика мовленнєвої дії / пер. з англ. — К.: Мистецтво, 2024. — 180 с.
2. Дамазіо А. Відчуття того, що відбувається: Тіло та емоції у формуванні свідомості (Нейропсихологічний аспект). — К.: Лабораторія, 2023. — 320 с.
3. Когут О. Психотехніка актора: шлях до органічної дії. — Харків: Фоліо, 2025. — 160 с.
4. Фельденкрайз М. Усвідомлення через рух: дванадцять практичних уроків / пер. з англ. — К.: Сварог, 2023. — 240 с.

5. Шехнер Р. Перформансологія: Вступ до теорії виконання / пер. з англ. — К.: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2022. — 416 с.

Викладач : Анна Садоха-Дівончук, асистентка