

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Тетяна ЦАРИК

**ХОРЕОГРАФІЧНЕ МИСТЕЦТВО
РИТМІКА
ЧАСТИНА 1**



Луцьк-2022

УДК 793.3:781.62(075.8)

Ц 18

Хореографічне мистецтво. Ритміка : навч.-метод. посіб. / уклад. : Т.М. Царик. Луцьк : Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2022. Частина 1. 117 с.

У навчально-методичному посібнику «Хореографічне мистецтво. Ритміка. Частина І» представлені лекційні матеріали, відомості про видатних хореографів-балетмейстерів, охарактеризовано основні сучасні напрямки оздоровчої системи ритмічного виховання, зміст та структуру занять з ритміки з дітьми молодшого шкільного віку, викладено основні педагогічні принципи та методи навчання з хореографії. Акцентовано увагу на формах та методах роботи з ритміки в загальноосвітніх та позашкільних закладах освіти. Матеріали посібника орієнтовані на підготовку майбутніх керівників дитячих хореографічних колективів.

Навчально-методичний посібник є актуальним, має вагоме практичне значення, буде корисний для викладачів хореографічних дисциплін та студентів закладів фахової передвищої освіти.

Рецензенти:

О. М. Марач – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри музично-практичної та виконавської підготовки Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Н. А. Антонюк – кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки та психології Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Розглянуто на засіданні циклової комісії методики музичної освіти та вокально-хорової підготовки Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 5 від 12.01.2022)

Рекомендовано до друку методичною радою Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №1 від 11.01.2022)

Зміст

1.	Значення курсу ритміка та основи хореографії	4
2.	Історія виникнення ритмопластичних рухів	7
3.	Концептуальні засади ритміки Еміля Жак-Далькроза	11
4.	Історія виникнення аеробіки	19
5.	Основні сучасні напрямки оздоровчої системи ритмічного виховання	21
6.	Вимоги до складання комплексів ритмічної гімнастики відповідно до віку дітей	34
7.	Етапи навчання оздоровчої аеробіки. Структура занять. Педагогічний контроль на заняттях	39
8.	Специфічні методи навчання під час проведення занять з оздоровчої аеробіки	42
9.	Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Основні базові рухи. Термінологія	44
10.	Методи музично-ритмічного навчання та виховання	49
11.	Методика рухової інтерпретації елементів музики	54
12.	Методика проведення практичних музично-ритмічних занять	58
13.	Естрадно-спортивний танець. Вимоги до створення композиції	63
14.	Ритм в мистецтві актора	70
15.	Елементи музичної виразності	74
16.	Довжини звуків та їх співвідношення	77
17.	Система організації музичного ритму – такт і метр	83
18.	Ритмічний малюнок	87
19.	Побудова музичної мови	90
20.	Рухова інтерпретація елементів музичної мови: регістр, динаміка, напрямок мелодичного руху	93
21.	Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних вправ	97
22.	Особливості техніки виконання акробатичних зв'язок та комбінацій	99
23.	Рівні складності елементів танцювальної аеробіки	109
24.	Список використаних джерел	116

Значення курсу ритміка та основи хореографії

Як доведено багатьма дослідженнями, найбільш доступним видом музичної діяльності в області естетичного виховання протягом багатовікової історії є ритміка і хореографія, які організують і дисциплінують дітей, вносять різноманітність, яскравість в їх життя, підвищують культурний рівень. В процесі занять ритмікою та хореографією успішно розвиваються всі музичні здібності дітей, їх творча активність.

Ритміка – це сукупність виявів ритму в музиці.

Хореографія – (від грецького слова choreia – танець, grapho – пишу) – первісно, цей термін означав запис танцю. З кінця XIX століття став використовуватися для визначення танцювального мистецтва в цілому, у всіх його різновидах. 2. Створення танців і танцювальних вистав – балетів. 3. Запис рухів та малюнку танцю за допомогою системи умовних знаків.

Ритмічне виховання – це система виховання і розвитку відчуття ритму, пластичності, музичного слуху та пам'яті. Вона була запропонована Емілем Жак Далькрозом (1856–1950 – швейцарським педагогом, композитором, громадським діячем.

Хореографічне виховання – це система виховання і розвитку координації руху тіла, удосконалення фізичних можливостей людини.

Предметом вивчення курсу є музика і рух.

Значення ритмічного та хореографічного виховання:

1. естетичне значення;
2. фізичне значення;
3. освітнє значення;
4. педагогічне значення;
5. оздоровче та гігієнічне значення.

Засоби музично-ритмічного та хореографічного виховання:

- елементарні основи музичної грамоти;
- вправи на узгодження рухів з музикою;
- музичні ігри;

- вправи з хореографії;
- ходьба, біг;
- елементи сучасних танців;
- вправи ритмічної гімнастики;
- вправи з використанням національного фольклору.

Завдання курсу:

- гармонійний розвиток форм тіла та функцій організму людини, яке направлене на удосконалення фізичних здібностей, зміцненню здоров'я;
- формування важливих музично-рухових вмінь, навичок та збагачення спеціальними знаннями;
- виховання моральних, волевих, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури руху, поведінки, спілкування.

Принципи навчання ритміки та хореографії:

1. Принцип свідомості і активності
2. Принцип наочності
3. Принцип доступності
4. Принцип систематичності

Етапи навчання:

1. етап – ознайомлення з новими музично-хореографічними рухами;
2. етап – поглиблене розучування;
3. етап – закріплення та удосконалення рухів.

Методи навчання:

1. Метод наочного сприймання.
2. Зразок.
3. Словесний метод.
4. Ігровий метод.
5. Метод виховання підсвідомої діяльності.
6. Практичні методи:

а) метод навчання шляхом роздроблювання вправ;

б) метод цілісного засвоєння вправи.

Ритміка – система художнього виховання музичного слуху, пам'яті, почуття ритму, пластичності, для чого використовуються спеціальні різноманітні вправи, які опираються на зв'язок музики і руху.

Основною характеристикою ритмічного відчуття є емоційний критерій, тобто здатність активно, в русі переживати музику, відчувати емоційну виразність музичного ритму і точно відтворювати його.

У процесі занять ритмікою та основами хореографії успішно розвиваються всі музичні здібності учнів, їхня творчість. Естетичне виховання засобами ритміки і хореографії – одна з головних проблем дошкільних закладів і школи. Ритміка розвиває і закріплює знання в галузі теорії музики, сольфеджіо, хорового співу, гри на музичному інструменті. На цій основі учні повинні оволодіти граціозністю, гнучкістю, пластичністю, підтягнутістю, вмінням легко і вільно рухатись.

Курсом "Ритміка" передбачається вирішення ряду завдань:

- формування музично-ритмічних навичок, передача в русі ритму, темпу, динаміки, характеру, образу;
- навчання основ хореографії, розвиток художнього смаку;
- розвиток художньо-творчих здібностей, ініціативності, самостійності на заняттях ритміки;
- удосконалення набутих знань й навичок шляхом самостійної роботи;
- уміння застосовувати набуті знання на практиці.

Хореографія – мистецтво танцю в усіх його різновидностях. Хореографія (від грецького хорео-танець, графо-пишу). Сочатку цим терміном позначали запис танців умовними значками. З кінця 18 століття термін хореографія означає танцювальне мистецтво в цілому.

Танець – це сукупність виразних і організованих рухів, підкорених загальному ритмові та втілених в завершену художню форму.

Танець кожного народу це ілюстрація його життя, побуту, праці, виявлення засобами хореографії багатогранності характерів людини, глибини її душі.

Мета кожної нації – збереження своєї мови, культури, народних традицій та звичаїв, що сприятимуть збереженню історичних коренів національної культури.

Запитання до теми:

1. Дайте визначення поняттям «ритміка», «хореографія».
2. Назвіть методи та принципи навчання.
3. Які головні завдання курсу?
4. Охарактеризуйте засоби музичної виразності.
5. Дайте характеристику поняттям «ритмічне виховання» та «хореографічне виховання».

Історія виникнення ритмопластичних рухів

Історія виникнення ритмічної гімнастики, по суті, розпочинається з часів рабовласницького суспільства. Найбільшого розвитку вона досягла в V - IV ст. до н.е. в античній Елладі, особливо у Спарті й Афінах. Слід відзначити, що спрямованість її була різною у кожній з цих рабовласницьких держав. У Спарті гімнастика використовувалась лише для підготовки воїнів, а в Афінах її вважали одним із найважливіших засобів всестороннього розвитку молодого людини з вищого стану суспільства Тут зустрічаються рухи у вигляді різних дій, бігу, спеціальних загальнорозвиваючих вправ з м'ячем, метання м'яча, стрибки зі скакалкою, акробатичні.

Як у Стародавній Греції, так і в Стародавньому Римі звичайним явищем були виступи акробатів, які демонстрували стійки на руках, перекиди, перевороти, сальто, вправи на жердинах і канатах, - ці фізичні вправи застосовувались для того, щоб формувати хорошу постану, ходу, пластичність рухів, на кінець розвивати силу і витривалість. Подібні вправи поклали початок розвитку сучасної гімнастики.

На початку ХХ століття система ритмічного виховання набула стрімкого поширення у багатьох країнах Європи, в той час, коли класичний танець переживав занепад. Класичний балет як жанр практично перестав існувати. На зміну йому приходять всілякі ритмопластичні рухи. У кожній країні вони називались по-різному: в одних - сучасний танець, в інших - виразний, вільний, художній, ритмопластичний і т.д. Але їх усіх поєднувало одне - їх творці заперечували класичний танець, вважали його застарілим і не здатним розкривати сучасні теми й образи.

Найбільш яскравими представниками цього напрямку були: **Айседора Дункан, Франсуа Дельсарт, Еміль Жак Дялькроз.**

Франсуа Дельсарт (1811 -1871) займався вивченням вільної пластики дітей, дорослих і душевнохворих. Він систематизував їхні рухи, жести, пози за змістом, за емоційним забарвленням, за ритмом. Багато хто застосував його ідеї в сучасній художній гімнастиці, але відсутність системи і методики викладання не дали можливості його ідеям закріпитись у конкретну методику і стати школою.

Така ж доля спіткала і діяльність *Еміля Жака Далькроза (1865 -1950)*. Швейцарський музикант, композитор, педагог, він був основоположником сучасної ритміки. Створивши свою систему ритмічного виховання і ритмічної гімнастики, він вражав точністю передачі ритмічної структури самих складних музичних творів. Еміля Далькроза вважають в наш час автором методу ритмічної гімнастики. Сам він ніколи не танцював, але для розвитку відчуття ритму у своїх студентів розробив оригінальну нотну систему рухів, де кожному елементу музичного твору відповідав певний рух тіла. Виступи його учнів в Женеві показали абсолютне володіння музичними ритмічними структурами. Заняття з ритміки стали успішно розвиватись у Франції, Швейцарії та інших країнах Європи.

У невеличкому німецькому містечку Хеллері 1909 р. Далькроз очолив свій знаменитий інститут музики і ритму (до речі в 1910 р. подібний інститут був заснуваний у Петербурзі; його закінчили 50 жінок, які потім викладали

ритміку в жіночих пансіонах і музичних училищах).

Знахідки Жака Далькроза знайшли застосування в сучасній художній гімнастиці й у *танці модерн* або, як його ще називали "*виразний танець*".

Великий вплив на його розвиток зробила Айседора Дункан (1877—1927) -американська танцівниця, одна з основоположниць танцю модерн, мала голосну славу і великий авторитет. Її наслідували у всіх країнах світу, її копіювали, переймали манеру танцювати, носити костюм. Дункан заперечувала *класичний танець*, *висувала принцип загальнодоступності танцювального мистецтва*. Її танці були супроводжені культурними традиціями древніх греків, побудовані на стрибках, зміні поз, були безкінечно далекі від всесвітньо відомих класичних канонів. Не визнавали вони не позицій, ні будь-яких інших заборон у пластиці. У танцях Дункан *імпровізувала*. Її танець - це своєрідний бунт проти беззмістовності балетного видовища проти скованого канонами традицій одноманітності рухів академічного танцю, боротьба за емоційну насиченість. Слава прийшла до танцівниці не відразу. В Америці її не визнали, не зрозуміли і не прийняли. Але вона завзято боролася за своє мистецтво. Свій танець вона назвала *вільним, розкутим, емоційним* - це стало основою її мистецтва.

Однак Дункан не створила професійної танцювальної системи, так як була відсутня система педагогічних прийомів, техніки танцю, що стало причиною недовговічності існування її системи виховання. Завдання, що Дункан відстоювала, були в значній мірі обмежені також відсутністю фізичної професійної підготовки.

З часом, поступово хореографічне мистецтво ХХ ст.. породило нові танцювальні стилі і напрямки. Більшість хореографів почали працювати в стилі вільної пластики, модерн-денса, джаз-танцю.

В Росії ще у дореволюційні роки, особливо в 20-ті роки, елементи ритміки, вільні, пластичні рухи стали широко застосовуватись і як засіб фізичного виховання. Цьому всіляко допомогли: виробництво відеокасет, грамплатівок, спеціальних альбомів, підготовка телепередач. Виникло багато

клубів для дітей, підлітків, дорослих. Регулярно почали транслюватися уроки з ритміки по телебаченню, які демонстрували відомі спортсмени, артистки балету.

У нас питання введення лікувальної ритміки до системи лікування осіб із захворюванням нервової системи вперте порушив професор В. Гіляровський. Він створив особливу систему лікувальної гімнастики для порушення серцево-судинної системи людини. Нині ж ритмічна гімнастика застосовується не лише з лікувальною метою, а й з оздоровчою метою. Хоча мета і завдання основної і ритмічної гімнастики подібні, ритмічна гімнастика має ряд особливостей: своєрідність музичного супроводу, танцювальна спрямованість і модернізація стилю виконання звичайних гімнастичних вправ, висока динаміка; потоковий метод проведення занять (одна вправа змінює другу майже без перерви); показ вправ, що зводить мінімуму словесне пояснення і підвищує ефективність заняття тощо.

У наш час з'явилося декілька напрямків гімнастики, один з них - це "*ритмічна гімнастика* ", яка складає комплекс вправ, що виконуються під музичний супровід і різнобічно розвивають організм.

Ще ритмічну гімнастику називають **аеробікою**.

Аеробіка - На даний момент термін "аеробіка" означає двояке значення: аеробіка - це різновид гімнастики, яка охоплює загально розвиваючі вправи, елементи танцю і циклічні рухи, що виконуються під ритмічну музику. Вони посилюють аеробні процеси, тобто збільшують споживання кисню організмом, *аеробіка* - це вид спорту, у змагання якого входить виконання композицій вільних вправ під музику з обов'язковими елементами (підскоками, амплітудними махами ніг, вправами для живота, віджиманнями тощо). На змаганнях оцінюється майстерність виконання вправ, артистичність в індивідуальних, змішаних і командних виступах).

Цей термін належить американському вченому і лікареві **Кеннету Куперу**. Так він назвав систему розроблених і дозованих вправ з навантаженням, що виконуються у певному пульсовому режимі. Всі ці

вправи виконуються безперервно у певній послідовності.

Сучасна музика внесла нові напрямлення в хореографії. Елементи мюзик-холу, популярних танців, хореографії, балету, джазу, деяких видів спорту, використання спеціальних платформ, тренажерів надали нове естетичне забарвлення вже існуючим загально-розвиваючим вправам. Сучасна ритмічна гімнастика (аеробіка) збагатилась і знаннями в області розвитку фізичних якостей, а також фізіології м'язевої діяльності, які розробили і розробляють вчені в спорті. Вона доступна як дівчатам, так і хлопцям, бо різноманітність напрямлень у світі рухової діяльності дозволяє обрати саме той напрямок, який більше до вподоби.

У наш час фахівці нараховують близько 200 різних програм ритмічного виховання. Найбільш розповсюджений і поширений вид являє собою синтез загально-розвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, використання елементів бальної та народної хореографії.

Існує величезна кількість видів системи ритмічного виховання (на сьогоднішній день близько 40).

Запитання до теми:

1. Охарактеризуйте життєвий та творчий шлях Айседори Дункан
2. Охарактеризуйте життєвий та творчий шлях Франсуа Дельсарта
- Охарактеризуйте життєвий та творчий шлях Еміля Жак Далькроза
3. Дайте визначення поняттю «аеробіка». Історія виникнення аеробіки. Кеннет Купер.

Концептуальні засади ритміки Еміля Жак-Далькроза

Визначною віхою у розвитку західноєвропейської музичної педагогіки ХХ ст. стали цілісні системи масового музичного виховання, створені музикантами-педагогами й композиторами різних країн. Слід зазначити, що хронологічно першою з них була концепція Далькроза, і саме вона містила у собі більшість новаторських ідей музичної педагогіки минулого століття, окремі з яких дещо пізніше були покладені в основу концепцій Карла Орфа

та Золтана Кодая. В Україні концепція ритміки знаменитого швейцарця відома тільки в загальних рисах. Її теоретичні та методичні засади практично не досліджені. Деякі науковці навіть помилково стверджують, що сьогодні ритміка втратила глибокий виховний сенс, дух радісного, звеличеного спілкування з мистецтвом, а сама система Жак-Далькроза поступово розчинилася в багатьох інших концепціях музичного виховання. Хибність цього судження легко довести простим фактичним переліком навчальних закладів Європи (від дошкільних до вищих), що спеціалізуються на ритмічному вихованні, а також висвітленням масштабів розвитку концепції Далькроза його послідовниками у сучасному естетичному вихованні, а також у хореографічній підготовці.

У сучасній мистецькій педагогіці зазначається незамінна роль музичного виховання у різносторонньому й гармонійному формуванні особистості. Його завданнями стають загальне виховання та розвиток здібностей дитини засобами музичного мистецтва та за допомогою музичної активності, а також формування її музичної та хореографічної культури. У ХХ столітті у формах, засобах і методах музичного виховання помітним стає вплив багатьох концепцій сучасної психології та педагогіки, а перед усім ідея активної школи, теоретичними основами якої стають:

- принцип природовідповідності та ідея вільного виховання Жан Жака Руссо (J.J.Rousseau);

- педагогічна теорія Джона Дьюї (J.Dewey), у якій робиться наголос на учінні через діяльність, що ґрунтується на спонтанних інтересах і особистому досвіді дітей;

- «техніки» Селестина Френе (C.Freinet), що орієнтуються у навчально-виховному процесі на інтереси та потреби дитини, а у методах спираються на проблемне навчання;

- теорія автогенетичного розвитку дитини, що стимулюється, керується та підтримується педагогічною діяльністю, створена Жаном Піаже (J.Piaget);

- теорія учіння засобами наслідування та гри; - психологія особистості,

на думку багатьох представників якої музичне виховання має становити інтегральну частину загального процесу навчання та виховання;

- сучасна естетична й соціологічна думка.

Еміль Жак-Далькроз був одним з перших педагогів ХХ століття, який помітив істотні можливості музично-ритмічного виховання для формування позитивних рис людської особистості. Система музично-ритмічного виховання швейцарського педагога і композитора, його концепція розвитку особистості «у русі, методом руху та через рух» стала протилежністю традиційній «співацькій» концепції музичного виховання, відповіддю на однобокий інтелектуалізм навчання музики в школі, коли тіло перебуває у бездіяльності. Проте головним у пошуках Далькроза, який прагнув виховувати особистість через залучення до мистецтва і тим самим збагатити її духовне життя, була їх гуманістична спрямованість.

Ідеї Далькроза перегукуються з ідеями народної школи Й.Песталоцці та його учня Х.Негеля, психологічною теорією сценічного руху А.Дельсарта, теорією ритму Луссі, концепцією вільного танцю А.Дункан і популярною на зламі ХІХ-ХХ століть шведською гімнастикою. Таким чином з'явилася нова музично-педагогічна дисципліна – «ритмічна гімнастика». Збагачена так званим *plastique animée* (жести та пози, що походять від грецьких взірців, взяті з щоденного життя тощо), а також поглиблена з педагогічного боку (вплив активної школи та нового виховання Е. Клапаред (E. Claparède) та О. Декролі (O. Decroly)), ритміка Далькроза поширилася як у музичному вихованні, так і в професійній підготовці акторів і танцюристів, а сьогодні входить також у склад загальновиховних програм, застосовується в музичній терапії, спеціальній педагогіці, руховій реабілітації та інших сферах лікування. Серед концептуальних засад системи музичного виховання Жак-Далькроза назвемо такі:

- ✓ зв'язок теорії та практики, мисленнєвої і чуттєвої сфер особистості, психофізичного й інтелектуального розвитку;
- ✓ випереджальний характер практичного навчання;

- ✓ першочерговість розвитку музичного сприймання, накопичення досвіду слухання музики;
- ✓ повернення процесу музичного виховання емоційності та розвиток справжньої музичності;
- ✓ розвиток музичних здібностей засобами ритму.

Розглянемо їх докладніше. Ритміка виникла у процесі пошуків Далькросом найбільш ефективних способів формування почуття ритму, розвитку вразливості на елементи музики, а також музичної уяви. За результатами своєї педагогічної діяльності Жак-Далькрос дійшов висновку, що головними недоліками традиційної методики підготовки музиканта є ізольованість видів діяльності й поділ процесу осягнення музики на низку навчальних дисциплін, позбавлення музичного виховання його сутнісної основи – емоційності. Спираючись на свій досвід викладання в консерваторії, він зазначає: «Курс навчання гри на фортепіано не контактує з курсом навчання гармонії, який, у свою чергу, не пов'язаний з курсом історії музики. Остання ж не звертається до загальної історії народів і окремої особистості... Не існує зв'язків у навчанні... Кожний професор обмежується своєю вузькою сферою, дуже мало спілкуючись при цьому зі своїми колегами, що спеціалізуються в інших сферах музичної науки».

Одну з найважливіших позитивних якостей системи Жак Далькроза становить її здатність стимулювати процес самопізнання особистості, розвиток її творчого потенціалу як бази для комунікації та експресивного самовираження. Людина пізнає музику через співвіднесення її з власною істотою, але одночасно пізнає себе в співвіднесенні з музикою, верифікуючи свої думки й емоції. Креативна особистість не обмежується тільки повтором сталих взірців, але, маючи свідомість своїх звичок, емоцій та поставлених цілей, прагне до перетворення існуючої реальності. З одного боку, надмірна технізація життя перешкоджає розвитку творчої позиції особистості, з іншого боку, отримання інформації з навколишнього світу вимагає від неї неустанної перевірки значущого змісту в процесі творчого відбору. Концепція Далькроза

повністю враховує необхідність формувального впливу освіти на особистість таким чином, аби через мислення і творчу діяльність вона мала змогу забезпечити собі гідне існування і право до самореалізації.

Ритміка як полісенсорний метод є досконалим видом тренінгу чуттєвої сфери особистості, а також сприяє її інтелектуальному і духовному розвитку. Як музично-рухова дисципліна ритміка використовує музику в якості чинника, що стимулює й «оцілює» (інтегрує в єдине ціле) всі сфери екзистенції людини. Механізм гармонізації тілесних, психічних і духовних функцій міститься у впливі методи Жак-Далькроза на почуття порядку та внутрішньої рівноваги, без яких креативний розвиток особисті втрачає сенс.

Вихідним пунктом креативності в ритміці стає творчий розум, якому підпорядковується тіло і вразлива душа. Власне в цьому і міститься сутність глибоко гуманістичної концепції творця ритміки Еміля Жак-Далькроза. Ритміка, базуючись на рухах, що випливають з музики, активно використовує різноманітні чуттєві органи, послуговуючись мовою звуків, форми і кольору. Всеохоплюючим і різноманітним є і вплив на уяву особистості, яка активно розвивається у взаємодії музичної, рухової і пластичної сфер. На думку Далькроза, ця метода не тільки виконує виховну роль, але перед усім спроможна підготувати особистість до активної діяльності в межах інших художніх дисциплін.

Незмірно істотне значення щодо формування соціальних відносин у ритміці виконує груповий характер занять. Робота в групі формує вміння проводити діалог, даючи особливий шанс тим особам, які мають проблеми з невербальною комунікацією.

Головною засадою концепції Еміля Жак-Далькроза стає нерозривний зв'язок теорії та практики, мисленнєвої і чуттєвої сфер особистості. Автор системи ритмічного виховання підкреслює, що саме формування психофізичної вразливості особистості служить основою досягнення гармонії між тілесною, інтелектуальною і духовною сферами.

У цьому зв'язку особливої уваги заслуговує той факт, що через ритмічні

вправи відбувається не тільки тренінг опорно-рухового апарату, але й удосконалюється функціонування всієї нервової системи. На думку Далькроза саме музика з її специфічною ритмічною організацією є найефективнішим інструментом удосконалення людини, оскільки «музика є значною психічною силою», яка «через свою здатність збуджування і упорядкування спроможна врегулювати діяльність всіх ... життєвих функцій».

Базовим для концепції Далькроза слід вважати таке її положення: практика повинна випереджати теорію, правила якої необхідно давати учням тоді, коли вони вже досвідчили на собі явища, з яких ці правила виведені. Далькроз зазначає: «метою мого викладання є приведення учнів до того, щоби вони могли після закінчення свого навчання сказати не «я знаю», але «я відчуваю», а після цього розбудити у них прагнення висловлюватися. Уся моя система будується на музиці, тому що музика є потужною психічною силою, яка виникла в результаті нашої духовної діяльності і самовираження, яка завдяки своїй здатності спонукати й регулювати може впорядкувати нашу життєдіяльність».

Важливою засадою концепції Далькроза стає першочерговість розвитку музичного сприймання дитини, її вміння слухати музику. Повернення процесу музичного виховання емоційності та розвиток справжньої музичності можливі, на думку Далькроза, лише на шляху естетичного осягнення музики та її виражальних засобів. Він вважав, що найважливіше у музичному навчанні – попереднє і супутнє осягнення музики, що виховання музичності неможливе без чуттєвого музичного сприймання. «Музичне виховання повинно повністю ґрунтуватися на слуханні або у будь-якому разі на сприйманні музичних явищ», - підкреслював Далькроз. Лише повноцінне слухове сприймання закладає основу музичності дитини, тільки на цій основі можливе навчання і подальший музичний розвиток. Педагог стверджував, що марно починати навчання дитини гри на музичному інструменті, перш ніж у неї виявляться природні або набуті почуття ритму і звука.

Далькроз прагнув до виховання музичності як першооснови музики, до відновлення триєдності музики, слова і руху як засобу формування гармонійно розвинутої особистості. Розвиток у дітей лише репродуктивних, наслідувальних здібностей він вважав неприпустимим. Педагог помітив, що діти значно легше запам'ятовують пісню, коли спів супроводжується рухом. Узгодженість рухів із ритмом музики викликає у них особливу радість, естетичне задоволення, відчуття розкнутості та свободи.

Саме тому Далькроз почав використовувати у безпосередньому зв'язку з музикою, її темпом, ритмічним рисунком, фразуванням, динамікою та штрихами спеціальні вправи, до яких входили найрізноманітніші рухи. Уміння швидко включатися у рух, переривати або змінювати його виховувалося через вправи, покликані формувати швидку реакцію. О.Ростовський вважає важливою думку Еміля Жак-Далькроза про те, що м'язи і нервова система мають бути привчені до відтворення різноманітних ритмічних рухів, а вухо – здатним правильно сприймати музику, котра дає поштовх цим рухам.

За ствердженням Далькроза, розвиток музичних здібностей має відбуватися засобами ритму. Будь-який ритм є рух, а рух має матеріальну основу. Рухи малої дитини виключно тілесні і часто несвідомі, у той час, як наша свідомість складається з матеріалів фізичного досвіду. Вносячи порядок у рухи дитини, виховуючи в ній почуття ритму, ми, тим самим готуємо її до життєвої і, зокрема, музичної діяльності. Наш слух, голос і тіло знаходяться в прямій залежності одне від одного і від наших душевних якостей. У ритміці Жак-Далькроза вихідним пунктом стала саме музика, оскільки виразні рухи мали розкривати емоційну сторону музичного твору.

Хоча система ритмічного виховання Е.Далькроза в чистому вигляді спрямована на професійну підготовку музикантів, проте подібно до системи К.Орфа вона має «загальний» характер, оскільки стверджує можливість розвитку та формування музичних здібностей кожної людини, незважаючи на якість цих здібностей. Це ствердження виникає, з одного боку, із

прийняття за основу розвитку почуття ритму, притаманного усім сферам життєдіяльності людини, а з іншого – із теоретичних засад, згідно з якими виховні цілі ставляться на перше місце.

Далькроз наголошував: щоби бути музично освіченою людиною необхідно, по-перше, мати слух, тобто бути спроможним запам'ятати звуки і сприймати їхню різноманітну довготу; по-друге, володіти тілом, здатним відтворювати звуки та їх тривалість. «Якщо піаніст ніколи не мав чисто тілесних відчуттів ритмічних тривалостей, якщо ці відчуття не проникли в усе його єство, не впливали на діяльність його членів і органів дихання, то він не має уяви про значення акценту, про всі явища, пов'язані з різним розподілом у часі й просторі нашої сили м'язів і їхнього впливу на ритмічну вразливість виконання... Ми сприймаємо музику тільки вухом, але не відчуваємо її всім тілом, не здригаємось від її могутності, ми відчуваємо лише слабке відлуння її справжньої суті». Не турбуючись, як інші педагоги, про розвиток техніки, віртуозності, Жак-Далькроз виховував музичність як першопричину музики, вважаючи неприпустимим, коли, наприклад, вся увага вчителя інструменталіста спрямована на розвиток в учня наслідувальних здібностей. Педагог був переконаний, що сама по собі гра на музичному інструменті дуже слабо впливає на слухові органи і мозок малоздібних дітей.

На думку Зофії Буровської, «концепція Далькроза виявляє максималізм з точки зору педагогіки, тому що прийняті нею форми активності, з опорою на відселекційований та відповідно підібраний музичний матеріал, створюють можливості широкого виховного впливу.

Отже, ефекти музичного виховання, що не є оптимальними з естетичної точки зору, можуть бути оптимальними з точки зору виховання». Таким чином, головними засадами концепції Еміля Жака-Далькроза стає нерозривний зв'язок теорії та практики, мисленнєвої і чуттєвої сфер особистості, психофізичного й інтелектуального розвитку, причому практичне навчання носить випереджальний характер. Важливою засадою концепції Далькроза

стає першочерговість розвитку музичного сприймання дитини, її вміння слухати музику. Повернення процесу музичного виховання емоційності та розвиток справжньої музичності можливі, на думку Далькроза, лише на шляху естетичного осягнення музики та її виражальних засобів, а найбільш ефективним засобом розвитку музичних здібностей є ритм.

Запитання до теми:

1. Яка роль музичного виховання в гармонійному формуванні особистості?
2. Що таке активна школа?
3. Охарактеризуйте теретичні основи активної школи
4. Проаналізуйте концептуальні засади музичного виховання Жака Далькроза.

Історія виникнення аеробіки

Вперше термін «аеробіка» застосував американський учений Кеннет Купер. В перекладі з грецького - «аеро» - повітря, «біос»- життя. У вільному перекладі «аеробіка»- бадьорість, життєва сила. Це система вправ аеробів, що виконуються за певний час і у встановленому пульсовому режимі. Вправами аеробів, К.Купер називає такі вправи, які вимагають великої кількості кисню протягом тривалого часу і неминуче примушують організм удосконалювати свої системи, відповідно за транспорт кисню, тобто вправи які виконуються організмом в так названому стійкому стані. Програми аеробіки:

- значно впливають на серцево-судинну систему;
- укріплюють кісткову систему;
- допомагають справитися з фізичним і емоційним стресами;
- служать засобом для схуднення і підтримки ваги в нормі;
- захищають від ризику серцевих захворювань;
- дозволяють отримати максимальну користь за мінімальний час.

На даний час існує більше 100 напрямів фітнес-програм оздоровчої гімнастики: ритмічна гімнастика, «аеробні танці», оздоровча аеробіка,

спортивна аеробіка, диско-гімнастика, степ-аеробіка, супер-стонг, аква-аеробіка, слайд-аеробіка, памп-аеробіка, фітта-аеробіка, тераробіка і.т.д.

Г.Демені вперше вводить вправи естетичного характеру, на основі яких він створив своєрідну танцювальну гімнастику для жінок, яка здобула популярність. Ця гімнастика була заснована на провідному значенні ритму і гармонії, ритмічному чергуванні розслаблення і напруги м'язів. Естетичний результат такої гімнастики виявлявся в розвитку грації і витонченості у жінок, вихованні форми і пластичності рухів, для чого Г.Демені включав ритмічні вправи, музичні імпровізації, вправи з палицями, булавами, танцювальні комбінації. При цьому Г.Демені вважав, що вправи, виконувані без зупинок, не викликають стомлення, а ритмічна робота-необхідна. Умова їх розвитку таким чином, ритм і безперервність виконання вправ-одне із основних вимог в системі Г.Демені. Цим він заклав *основу потокового методу виконання вправ*, який в сучасній аеробіці є актуальним.

Швейцарський педагог Е.Жак-Далькроз увійшов до історії педагогіки як творець ритмічної гімнастики. Далькроз вважав, що ціллю ритмічної гімнастики (аеробіки) є вдосконалення сили, гнучкості, а також здатності м'язів до скорочення і розслаблення систем. Методика А. Дункан послужила основою для виникнення художньої гімнастики. Засоби якої використовуються на заняттях ритмікою та аеробікою.

Аеробіка сьогодні виступає як форма занять фізичного виховання. Її основу складають загально-розвиваючі гімнастичні вправи, елементи танцю, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою. Головне в аеробіці - підбір вправ, гармонійно розвиваючих тіло, природність руху, особлива обробка гімнастичного матеріалу. Ритміка, аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг - засновані на єдності музики і руху.

Сучасні види ритмічної гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів сприяють появі нових видів гімнастики.

Базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присяди, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує всебічний вплив на організм тих, хто займається.

У сучасному розумінні терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» замінює поняття «аеробіка».

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрямки – це спортивна аеробіка та оздоровча аеробіка.

Спортивна аеробіка - це досить молодий вид спорту, у програмі якого гармонійно поєднані різні рухи під музичний супровід у запальному ритмі, акробатичні вправи і вправи на силу та гнучкість. Фундаментом спортивної аеробіки виступає оздоровча аеробіка, яка має схожість техніки базових вправ і спільні терміни.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Запитання до теми:

1. Значення програм аеробіки
2. Дайте визначення поняттям «спортивна аеробіка» та «оздоровча аеробіка»
3. Назвіть базові вправи з аеробіки
4. Хто вперше ввів вправи естетичного характеру?
5. Що означає «потоківий метод виконання вправ»?

Основні сучасні напрямки оздоровчої системи ритмічного виховання

Здоров'я і фізична активність, здоров'я і м'язові навантаження в даний час все більше зближуються. Сьогодні мільйони людей займаються фізичною культурою і спортом. Тепер вже ніхто не говорить, що самі надійні ліки - спокій. Не важко замітити, що з кожним роком об'єм рухової активності людини все зменшується. *Гіподинамія* -зниження рухової активності - стала

небажаним фоном нашого століття. А м'язовий голод для здоров'я людини так само небезпечний, як нестача кисню та вітамінів - це було неодноразово підтверджено різними дослідженнями. Фізичні вправи сприяють оновленню організму, функціональній досконалості. В. Гете говорив: "Природа не знає зупинки у своєму русі і карає за різну бездіяльність".

Активний відпочинок плюс позитивні емоції - це все і є ритміка, яка в наш час стала одним із самих популярних і масових занять як фізичною, так і хореографічною культурою.

Досвід впровадження ритмічної гімнастики показав, що цей вид оздоровчої гімнастики можна впроваджувати у всіх закладах освіти, а саме дошкільних закладах, школах різного типу, вищих навчальних закладах тощо.

Ще в древній Греції танці, музика, фізичні вправи застосовувались для того, щоб формувати хорошу поставу, ходу, пластичність рухів, на кінець розвивати силу і витривалість. Недаремно танці входили в систему обов'язкових занять молоді минулих століть. В кінці 19-го століття професор женевської консерваторії **Ж. Далькроз** розробив систему ритмічної гімнастики, яка повинна була виховувати у музикантів відчуття ритму. Сталося так, що вона може бути прекрасним засобом фізичного виховання. Ритмічна гімнастика стала успішно розвиватись у Франції, Швейцарії та інших країнах Європи.

В Росії у дореволюційні роки, особливо у 20-ті р., елементи ритміки, вільні пластичні рухи, стали широко застосовуватись як засіб фізичного виховання. А саме на основі художнього руху зародилась художня гімнастика.

Особливий розвиток ритмічна гімнастика одержали на початку 80-х р. Цьому сприяло: виробництво відеокасет, грамплатівок, спеціальних альбомів, підготовка телепередач. Виникло багато клубів для дітей, підлітків, дорослих. З 1984 р. регулярно транслювались заняття з ритмічної гімнастики по телебаченню, вправи демонструють відомі спортсмени, артистки балету.

Сучасна музика внесла та вносить нові напрямлення в зміст ритмічної гімнастики. Елементи м'юзік-холу, популярних танців, хореографії, балету, джазу, деяких видів спорту, використання спеціальних платформ, тренажерів надають нове естетичне забарвлення вже існуючим загально-розвиваючим вправам. Сучасна ритмічна гімнастика(аеробіка) збагатилась і знаннями в області розвитку фізичних якостей, а також фізіології м'язової діяльності, які розробили і розробляють вчені у спорті. "Сила, витривалість, гнучкість, пластика, краса"- ось формула ритмічної гімнастики. Вона доступна як жінкам так і чоловікам, бо різноманітність напрямлень у світі рухової діяльності дозволяє обрати саме той напрямок, який вам більше до вподоби.

Термін "**аеробіка**" був уперше введений американським вченим К. Купером. Саме аеробний характер додає вправам особливу оздоровчу цінність. У цілому фахівці нараховують близько 200 різних програм аеробіки. Найбільш розповсюджений і поширений вид аеробіки являє собою синтез загально розвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, виконуваних під музичний супровід 160-180 ударів у хвилину, потоковим або серійно-потокковим методом — це базова класична аеробіка.

Існує величезна кількість видів аеробіки (на сьогоднішній день близько 40), і кожний може вибрати той або ті, котрі більше подобаються і які більш йому необхідні.

1. Базова аеробіка.

Найбільш розробленою, стійкою, суворо регламентованою є базова (класична аеробіка). Це синтез загально-розвиваючих і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, виконуваних без пауз (потокковим методом) під музику 120-160 ударів у хвилину. Звичайно вправи виконуються стоячи (на місці, із просуванням уперед, назад, убік), лежачи, сидячи, в упорах (у партері). При цьому в силовій частині заняття широко застосовують обтяження (від 1500 до 2000 р.), еспандери, різні гумові амортизатори.

При цьому виділяється аеробіка з низьким (Low impact), середнім (Middle impact) і високим (High impact) рівнем навантаження на хребет і

суглоби (наприклад: техніка Low impact має на увазі низькоударне навантаження, тобто хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружинисті рухи в гомілковостопному суглобі). Як варіант техніки Low impact існує її різновид - ненаголошене навантаження (Superlow impact). При цьому вся підошва хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті зі статтю: Для хребта й особливо колінних суглобів це найбільш підходящий вид навантаження.

2. Степ - аеробіка - це танцювальна аеробіка, яка проводиться зі спеціальними платформами - "степами". Фахівці вважають, що степ - аеробіка прекрасний для профілактики і лікування остеопороза й артриту, а для зміцнення м'язів ніг і відновлення після травм коліна немає комплексу краще. Вправи в степі прості, тому підходять для людей різного віку. Вони чудово поліпшують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць. А застосувавши обтяження (гантелі) масою до двох кілограм, можна зміцнити м'язи плечового пояса. Кілька важливих правил при занятті степ — аеробікою:

- Підйом на платформу здійснювати за рахунок ніг, а не спини.
- Ступню ставити на платформу цілком.
- Спину завжди тримати прямо.
- Не робити різких рухів.
- Не робити рухів однієї і тією же ногою або рукою більше однієї

хвилини.

За півгодини до занять випити 1-2 склянки води або в міру необхідності робити по кілька ковтків між вправами.

3) Дубль - степ аеробіка.

Новий різновид степ — аеробіки. Заняття проводяться відразу на двох платформах, що робить їхній більш різноманітними і цікавими.

Існує кілька видів степ - платформ.

4) Латин-степ (об'єднання степу та латино-американських ритмів).

5) Кікбоксінг (елементи кікбоксингу).

6) Бокс - аеробіка і карате - аеробіка. Спрямована на те, щоб організм став досконалим і був таким постійно.

Два основних види "бойової" аеробіки. Саме бойова аеробіка - символ цього століття!

Бокс - аеробіка і карате — аеробіка створені в основному, для тих, хто, довівши свій організм до "досконалості", хоче підтримувати її у формі за допомогою нових цікавих вправ. Дані вправи засновані на базі рухів, що імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, на зв'язаних у найцікавіші композиції.

Виконуються вони під ритмічну, стимулюючу музику і допомагають зняти стрес і роздратування; розвивають координацію, швидкість реакції, витривалість, допомагають виплеснути роздратування, що нагромадилося, розрядитися, спалити трошки зайвого жиру й освоїти найпростіші прийоми самооборони.

7) Кік — аеробіка. Необхідна для поліпшення загальної і силової витривалості, спритності і координації. Розвиває силу і гнучкість м'язів. Кардіо - інтенсивність - кондиція (Кік) - одна з нових програм аеробіки. Дозволяє тренувати й удосконалювати загальну і силову витривалість, силу і гнучкість м'язів, спритність і координацію

8) Тай - Кік - аеробіка. Рекомендується для бажаючих максимально спалити підшкірні жирові відкладення. Сполучення загальнорозвиваючих вправ Тай - Бо з інтенсивним тренуванням зі скакалкою. Тай - Кік аеробіка, проводиться під приємну музику, можна з задоволенням навчитися прийомів рукопашного бою.

9) Сайклінг (виконання різних вправ на велотренажерах)

10) Спіннінг або сайкл рібок. Зміцнює м'язи рук і ніг, сідниць і живота. Дозволяє скинути зайві кілограми. Заняття ці для аматорів прогулянок на велосипеді, які вирішили швидко схуднути. Сайкл рібок - це маса задоволення. Заняття проходять під прекрасну бадьюру музику. А перед очима тренуюючихся повинен бути екран, на якому пропливають, змінюючи

один одного, чудові пейзажі. Це гори - і тоді потрібно натискати на педалі, долини - можна трошки відпочити, а от звивисті доріжки - і доводиться мистецьки нахилитися. Усього сорок п'ять хвилин їзди, і переборений "великий шлях по красивій дорозі".

Перед початком занять необхідно порадитися з фахівцем. Освоїти з ним базову методику. Навчитися чергувати кардіо- і силове навантаження. Освоїти техніку педалювання. І вперед, на скорення будь-якої траси.

Програма тренувань розрахована на будь-який рівень, тому в процесі просування кожен сам може регулювати собі навантаження в залежності від підготовки. Сайкл рібок аеробіка доступна усім, нею можна займатися і вдома.

11) Аква (водяна) — аеробіка. Зміцнює тіло, поліпшує гнучкість, розтягує м'язи і зв'язування, спалює зайві калорії, успішно відновлює організм після травм, корисна для усіх вікових категорій. Аква - аеробіка - це бадьорість, стрункість і здоров'я. Корисна молодим і спортивним, літнім і хворим, майбутнім матерям, усім бажаючим повернути колишню стрункість і тим, хто хоче швидко відновитися після травм. Фахівці вважають, що аква - аеробіка зміцнює тіло, поліпшує гнучкість, розтягує м'язи і зв'язування, спалює зайві калорії. Основне достоїнство - це те, що практично неможливо одержати травму. Займатися аква - аеробікою можна не тільки в басейні, але й у природній водоймі з чистою водою і тихим плином. Ідеальна глибина для тренувань - 1,6-2 метри (люди, що не вмюють плавати або з великою вагою, можуть тренуватися на міліні, впираючись на дно басейну).

12)Силові уроки:

а) Памп - аеробіка. Спрямована на корекцію фігури і зміцнення м'язів. Один з видів силової аеробіки, або як її ще називають Barbell Workout - це вид тільки для тренуваних, фізично підготовлених людей. Памп — аеробіка спрямована на корекцію фігури і зміцнення м'язів.

Кілька зауважень для памп:

- Комплекс вправ включає тренування зі спеціальною міні - штангою,

вагою від 2 до 20 кг у м'якій оболонці.

- Вправи виконуються під ритмічну приємну музику.
- Тривалість занять не більш 45 хвилин.
- Танцювальні елементи відсутні.
- Базові вправи - це присідання, нахили, віджимання.

б) Слайд - аеробіка. Слайд оптимальний вид аеробіки для людей, які бажають позбутися жирових відкладень в області стегон. Служить для зміцнення основних м'язів тіла - це комплекс вправ на спеціальній доріжці - слайді, призначений для зміцнення серечно - судинної і дихальної систем, основних м'язів тіла і суглобів. Кілька правил при занятті слайд — аеробікою:

Займатися тільки в спеціальному взутті з носочками.

Слайд (спеціальна доріжка) повинна бути стандартна 183*61 см, дуже гладка.

Основний комплекс вправ будується на тому, що ті, хто тренуються, встають на слайд і ковзають по ньому, імітуючи руху ковзаняра, лижника або роллера.

Іноді для одержання більшого ефекту від заняття, вправи степ - аеробіки і слайд -поєднують.

13) Танцювальна аеробіка. Зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево — судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу. Вона гарна і для дітей, і для молоді, і для людей похилого віку.

Видів танцювальної аеробіки безліч.

14) Резіст - Бол (фитбол) - напрямок аеробіки, що допомагає скорегувати фігуру, розвиває координацію рухів, гнучкість. Сприяє виправленню постави і зміцненню серечно - судинної і дихальної системи, безпечний віт аеробіки з використанням різнобарвних надувних куль, що підбираються по росту.

Якщо ріст 165 см, то максимальний діаметр кулі - 55 см, а при рості

185 см, діаметр - 65 см. Проводяться у різноманітних темпах музики, що відповідає тому або іншому стилю танцю. Це і: фанк - аеробіка, сіті - джем, хіп - хоп, латин - аеробіка, джаз - модерн, афро — джаз, класична аеробіка, фанк, афро-латика і т.д.

Кожний може вибрати тип собі по смаку.

15) Диско-февер - танцювальні уроки в стилі диско.

16) Фітнес - це система тренувань, що увібрала в себе всі самі ефективні прийоми "виховання тіла". Фітнес - спосіб життя, спосіб діалогу з навколишнім світом. Почавшись розвиватись як захоплення багатії еліти, зараз фітнес - одне із самих масових явищ дає кожному те, що він хоче.

Почати займатися фітнесом можна з будь-яким рівнем підготовки.

17) Дитячий фітнес. Те, чим діти займаються у фітнес-клубах, зовсім не схоже на заняття, які проводять в дитячому садку та у школах. Візьмемо для прикладу хоча б деякі основні програми, які викладають дітям. Хореографія - це ігровий урок з елементами акробатики, направлений на розвиток спритності, координації, швидкості, це гармонічне тренування всіх груп м'язів й вестибулярного апарата. Дітям прищеплюється любов до танців, виробляється розкутість, постава й хода. Існують спеціальні види дитячої аеробіки: **звіро-аеробіка** (імітація рухів тварин), **лого-аеробіка** (виконання фізичних вправ з одночасною вимовою звуків й чотиривіршів). Дітей навчають навикам різних єдиноборств, наприклад **капоейра** -це афро-бразильський вид бойового мистецтва, у якому використовується незвичайна техніка руху ніг, ретельно відпрацьовані переміщення в просторі, це розвиває координацію й основні фізичні якості. Ще в класах дитячого фітнеса дітей навчають плавати, лазити по вертикальним поверхням (урок скелелазіння), їздити на велосипеді та роликівих ковзанах.

Головна мета - загальний розвиток дитини, виховання її в групі, прищеплення основних навиків, необхідних для подальшого, дорослого життя.

18) Тай- чи (вправи на дихання).

19) Пилатес - один із самих безпечних комплексів вправ, створений ще сто років тому Йозефом Пилатесом, підходив і для реабілітації поранених на полях боїв, і для танцюристів, а тепер їм захопилися голлівудські актори.

Чим же так гарна система вправ Пилатес:

- Вона розвиває гнучкість і силу визначених груп м'язів.
- Вона корисна для хворих, які перенесли травму хребта.
- Вона робить тіло більш гнучким і струнким.
- Вона попереджає пролежні і набряки легень у лежачих хворих.
- Вона зміцнює тіло і заспокоює дух.

Існує три види тренувань Пилатес:

1. Тренування на підлозі.
2. Тренування на підлозі, але зі спеціальним устаткуванням.
3. Тренування на спеціальних тренажерах.

Кілька правил при заняттях по системі Пилатес:

- Необхідно зосередитися і думати про ті м'язи, які розвиваєш.
- Необхідно вміти зосереджувати увагу на виконуваних вправах.
- Дихати потрібно не грудьми, а животом (як при заняттях йогою), направляючи при вдиху повітря до попереку.
- Виконувати вправи потрібно якісно.

Сполучення західного атлетизму і східної розміреності породжує унікальну особливість системи Пилатес (тренажер Пилатес (типу ліжка) або по системі Пилатес без тренажера).

20) Йога - аеробіка. Один з найбільш популярних видів тренувань, що базуються на прийомах йоги. Такий вид йоги підійде тим, хто хоче добре натренувати своє тіло. Йога - гімнастика для душі і тіла. Це - не просто набір вправ для ранкової зарядки, а ціла філософія. Йогу вважають однією з самих гармонічних систем розвитку людини. Йога допомагає підтримувати гарну форму й уникати стресів. Адепти йоги живуть набагато довше середнього, рідко хворіють, менш піддані отруєнням. Займаючись йогою, можна знайти в собі сховані резерви і навчитися їх використовувати. За традицією, правильні

заняття йогою включають різні очищуючі організм вправи, уміння контролювати подих і пози, так чи інакше діючі на життєві сили, закладені в тілі. Згодом древня традиція Сходу була адаптована і пристосована для сучасних людей. На базі йоги розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ:

Існує велика кількість різних видів йоги:

- *Класична йога* (айенгара) - сама спокійна з усіх згаданих різновидів йоги. Заняття по цій системі адаптовані для досить швидкого освоєння європейцями і не мають вікових або професійних обмежень. Класична йога допомагає одержати практичні навички по розслабленню і медитації, опанувати основні пози, а також учить заряджати свій організм енергією через пізнання секретів здоров'я і внутрішнього умиротворення.

Хатха йога. Цей вид йоги приділяє велику увагу роботі з тілом. Відмінність хатха йоги від гімнастики в тім, що хоч це і робота з фізичним тілом, але орієнтована вона на свідомість. Відповідно до навчання хатха йоги, повне фізичне здоров'я і контроль за діяльністю тіла можуть бути досягнуті при виконанні фізичних вправ (асан) у сполученні з правильним диханням. А людина не просто повинна механічно робити якийсь рух, а усвідомлювати те, що він робить.

Пауэр йога. Назва "пауэр йога" (силова) точно відбиває стиль практики. Цей вид йоги для тих, у кого знайомство з асанами уже відбулося і тіло підготовлене до силових навантажень.

Аштанга йога віньяса - це швидкі серії послідовних поз, зосередження уваги і техніка подиху. Пози поєднуються в безперервний потік за допомогою особливого способу подиху. Постійний рух і дихання аштанги йоги нарощують силу, витривалість і збільшують гнучкість. Це напружений і енергійний стиль.

Фітнесс - йога або аеробіка - йога - один з найбільше популярних видів тренувань, що базуються на прийомах йоги, підійде тим, хто не зацікавлений у серйозному вивченні високих психологічних вимог йоги. Ці уроки

зводяться, головним чином, до правильного виконання поз, тренуванню тіла, а медитативні техніки тут звичайно не використовуються. Однак тренери повинні добре орієнтуватися в теорії і практиці йоги. І який би різновид йоги ви ні вибрали, вона все рівно повинна асоціюватися з кропіткою роботою. Звичайно, більше 2-3 разів у тиждень займатися в оздоровчих центрах мало в кого виходить. Але практикуватися, проте, слід щодня. Так радять люди, що займаються йогою вже давно. Зате результат, безсумнівно, буде приголомшливий. Але йога, у якій би мірі вона не була присутня у житті, у будь-якому випадку, буде дуже і дуже корисна як для тіла, так і для душі.

21) Трайбек. Заняття на бігових доріжках.

22) Треккінг - аеробіка. Необхідна для поліпшення загального фізичного стану організму. Поліпшує роботу серцево - судинної і дихальної систем. Для аматорів ходьби і бігу. Trekking - аеробіка необхідна для поліпшення загального фізичного стану організму і стимуляції роботи серцево — судинної і дихальної систем. Уроки ідеально підходять для займаючихся будь-якого рівня. Тренування проходять на спеціальних бігових доріжках. А тренувальний ефект досягається від зміни кута нахилу і швидкості доріжки. У залежності від того, що більше подобається ходьба або біг, можна підібрати собі навантаження з урахуванням рівня підготовки і загальних фізичних даних.

23) Боді балет - аеробне навантаження в стилі балету.

24) Флокс- урок збалансованого розтягування.

25) Фанк АСК- клас в стилі стріт денс, хіп-хоп і фанк.

26) Максі денс - злиття модерн хореографії з аеробікою.

27) Спорт кокдішійон - урок з використанням елементів з різних видів спорту:

боксу, волейболу, баскетболу, плавання.

28) Стрейчінг - комплекс вправ на розтягування, найефективніший засіб розвитку гнучкості.

29) Каланетика — сполучення вправ на розвиток сили і гнучкості

(вправи повторюються багато разів в повільному темпі).

30) Тай - Бо - аеробіка. Служить для зняття стресу, підвищує тонус і настрої, регулює роботу серця, поліпшує загальне самопочуття. "Бойова" аеробіка в стилі східних бойових мистецтв.

Тай - Бо створювався як засіб для зниження ваги. Цього можна досягти шляхом тривалих завзятих тренувань, тому що на заняттях Тай - Бо в роботу включається все тіло. Є дуже агресивно за формою, у ньому передбачені різкі рухи, удари ногами і руками. Тай - Бо дозволяє навчитися прийомів рукопашного бою в приємній обстановці.

31) Кі - Бо - аеробіка. "Бойова" аеробіка, в основу якої включені елементи карате, боксу, теквандо і кікбоксинга.

Кі-Бо розвиває силу і витривалість, тренує дихальну систему, розвиває гнучкість і координацію, і допомагає скинути зайву вагу. На тренуванні приділяють величезне значення удосконалюванню не тільки сили, але і духу. На них можна одержати величезний емоційний заряд, і вони забезпечують зняття стресу.

Кілька правил для Кі-Бо:

- Заняття проводити під енергійну приємну музику.
- Рухи виконувати точно і технічно.
- Необхідно чітко знати, які м'язи працюють при виконанні того або іншого руху.
- Уміти зберігати рівновагу.
- Концентрувати зусилля під час удару.
- Уміти використовувати силу всіх частин тіла одночасно.

В основу Кі-Бо включені безпечні, але ефективні рухи - удари руками і ногами. Рухи спочатку розбиваються на сегменти, що складаються в логічно закінчені комбінації. Основна базова канва проробляється тільки з фахівцем з Кі-бо, а в домашніх умовах можливо подальше закріплення матеріалу.

32) Кукне (Сусіе) - урок на тренажерах, що імітують гоночний велосипед.

33) *Кібо (Kibo)* - урок, що поєднує елементи карате, боксу і кікбоксінгу.

34) *Резіст — Бол* - це переكاتи, нахили, підйоми з гімнастичними кулями. Куля - унікальний тренажер для тренування м'язів живота, спини, стегон і сідниць. Заняття нескладні і невтомлюючі. А якщо необхідно відновити фізичні сили і підняти настрій після хвороби, так немає нічого краще, ніж Резіст - Бол.

35) *Шейпінг* - корекція деяких частин тіла.

Вміло складений комплекс, правильна послідовність вправ, добре підібраний музичний супровід, роблять заняття радісними і невтомними. Чергування різноманітних ритмів музики, що використовуються на заняттях, підвищує емоційне сприйняття оточуючого світу, розвиває музичну пам'ять, відчуття ритму, темпу, виховує рухову культуру.

Існує 50 ритмопластичних напрямків у цьому виді.

При регулярних заняттях будь-якого з напрямків вирішуються оздоровчі завдання:

1. вдосконалюється серцево-судинна і дихальна система.
2. покращуються обмінні процеси.
3. укріплюється м'язова система, зберігається і покращується рухливість суглобів.
4. тонізує впливає на нервову систему.
5. покращується емоційний стан.
6. підтримується повноцінність життєво важливих рухових якостей та умінь.

Запитання до теми:

1. Характеристика основних сучасних напрямків оздоровчої системи ритмічного виховання: базова аеробіка, степ-аеробіка. фітнес
2. Охарактеризуйте бокс-аеробіку та карате-аеробіку
3. Проаналізуйте різницю між пілатесом та йогою
4. Характеристика основних сучасних напрямків оздоровчої системи ритмічного виховання: кік та тай-кік-аеробіка, спінінг та сайклінг
5. Основні види дитячого фітнесу

6. Характеристика силових уроків: памп-аеробіка та слайд-аеробіка

7. Характеристика основних сучасних напрямків оздоровчої системи ритмічного виховання: резіст-бол, трайбек, флокс, аква-аеробіка

Вимоги до складання комплексів ритмічної гімнастики

відповідно до віку дітей

Виконання і репетиція вправ займає важливе місце на заняттях ритміки. За ціль вона має здійснення правильного формування дитячого організму і розвиток основних рухових навиків. Під час занять з дітьми 7-8 років важливе значення має виконання головних рухів: ходьба, біг, стрибки. Так як більшість ритмічних вправ базується саме на цих рухах, необхідно з перших же занять наголошувати на правильному виконанні кожного руху. Крім того дітям даються спеціальні гімнастичні вправи, які мають певні конкретні завдання, при складанні гімнастичних вправ не випускається з виду головна ціль занять - розвиток музичного слуху, відчуття ритму у дітей. Відповідність рухів характеру, темпу, динаміці музичного супроводу відповідає виразності рухів і дає можливість одночасно з репетицією рухів здійснювати також завдання музичного виховання.

Складаючи комплекси враховують вік дітей, їхню фізичну підготовленість. Вправи добирають так, щоб забезпечити розвиток усіх великих та дрібних груп м'язів. Між серіями вправ включаються рухи на розслаблення м'язів. Враховувати слід і одяг: має бути охайним, легким, щоб не сковував рухи і полегшував тепловіддачу. Для хлопчиків краще - майка і шорти, для дівчинки - спортивний купальник. На ноги припадає особливо велике навантаження, тому, щоб вберегти їх від травм, рекомендується вдягати теплі шкарпетки, вовняні гетри, а також наколінники. На чоло варто одягнути тонку плетену пов'язку, що захистить обличчя від поту.

Уміло складений комплекс ритмічної гімнастики, вдалий музичний супровід роблять заняття веселим і невтомним.

Існують **дві форми проведення таких занять: імпровізація і**

визначений комплекс. Комплекси ритмічної гімнастики повинні нагадувати комплекси загальнорозвиваючих вправ, щоб за відведений для них обмежений час дати оптимальне навантаження на всі групи м'язів. Комплекси для виступів можуть більше нагадувати танці, мати образну спрямованість. Комплекс вправ ритмічної гімнастики, що проводиться як окреме заняття, складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. У свою чергу частини поділяються на серії комбінацій вправ. Кожна частина комплексу має свою мету, тривалість, зміст і структуру. А саме:

I - підготовча частина (розминка) займає 12-15% від загальної тривалості комплексу (2-4 хвилини). Мета - дати загальний настрій; допомогти сприйняти музику, підготувати організм до основних навантажень. Виконуються не дуже інтенсивні вправи - ритмічна ходьба, легкий біг, підскоки тощо з додатковими рухами рук, нахилами голови.

II - основна частина - складається із складніших вправ і займає 70-75% загальної тривалості комплексу (12-15 хвилин). Переважають середні і малі навантаження, хоча доцільно вводити сюди і кілька великих навантажень (до 1 хвилини кожне). Виконуються вправи для великих груп м'язів рук і плечового поясу, спини та черевного пресу, ніг з елементами рухів для дрібних м'язів шиї, кистей рук, стіп, включаються і циклічні вправи (біг, підскоки, танцювальні кроки). Слід знати, що в цій частині комплексу силові вправи треба додавати до вправ на розтягування.

В основній частині можна виділити 3 етапи (серії вправ): 1) вправи із положення стоячи (починаючи з м'язів шиї, плечового поясу і рук, потім - тулуба, ніг); 2) вправи з максимальним навантаженням (підскоки, біг), після яких виконуються 1-2 дихальні вправи; 3) вправи з положень сидячи і лежачи. Після яких також доцільно виконати вправи на відновлення нормального дихання.

III - заключна частина - це 10% загальної тривалості заняття (до 2 хвилин), Знімається функціональне навантаження, відновлюється пульс. У цій частині заняття динаміка рухів поступово знижується. Даються вправи на

розтягування і розслаблення м'язів, дихальної вправи. Закінчити комплекс можна повним розслабленням.

Загальна тривалість комплексу - від 15 до 20-25 хвилин (залежно від віку), але перші заняття можуть тривати 8- 10 хвилин. Дозування вправ у комплексах поступово зростає - від 6 до 8-10-12 повторень. Загальна тривалість серій підскоків та бігу - до 1 хвилини (можна розробити на 2-3 підходи, тобто ланцюжки по 15-20-30 секунд).

Складений комплекс можна використовувати протягом року, періодично змінюючи в ньому по 1-2 вправи, вихідні положення або музичний супровід.

Рекомендації щодо складання комплексу. Спершу формується комплекс вправ, потім добирається музичний супровід відповідно до їх характеру, кількості й дозування. Потім комплекс розучують без музики, по частинах, поступово об'єднуючи їх. Далі дітей знайомлять з музичним супроводом, загострюючи їхню увагу на характері музики. Подальше розучування і закріплення вправ бажано провести під "живий" акомпанемент (фортепіано, баян), коли діти добре засвоїли рухи, можна вмикати фонограму. Інтенсивність виконання вправ поступово збільшується. **Показ** вихователя - це основа розучування і проведення комплексу. Тому педагог виконує вправи разом з дітьми "дзеркальним" способом. Від вихователя вимагається уміння чітко, лаконічно називати наступну вправу, давати вказівки до вихідного положення, до початку і кінця вправи, до напрямку руху, якості виконання. Треба систематично нагадувати дітям про підтягнутий живіт, підняту голову, розведені плечі, натягнуті носки і т.д., закликати їх уважніше слухати музику, адже правильне виконання вправ у ритмічній гімнастиці важливе як естетичної, так і з функціональної точки зору. Якщо діти втомилися, можна виконати і незаплановані у комплексі вправи на розслаблення, особливо на етапі навчання.

Музичний супровід у ритмічній гімнастиці - це емоційний стимул і компонент кожного руху. Він повинен відповідати кількості. Послідовності і

дозуванню вправ у комплексі; характеру і оптимальному темпу виконання кожної вправи. Можна використовувати народну, класичну, джазову музику. Для виконання вправ у повільному темпі підійде музика в темпі 40-60 ритмічних акцентів на 1 хвилину, для вправ у помірному темпі - 60-90, у швидкому - до 120 акцентів на 1 хвилину. Музика з темпом 120 і більше ударів на хвилину може супроводжувати біг та підскоки.

Орієнтовний комплекс ритмічної гімнастики для старших дошкільнят
(Підготовча група).

I. Підготовча частина, (до 4 хвилин)

1. "Глечики". Ходьба на місці з коловими обертами плечей, руки опущені. 1 - рух правим плечем назад; 2 - рух лівим плечем назад; 3 - рух правим плечем вперед; 4 - рух лівим плечем вперед. Повторити 4-6 разів.

2. "Підростемо". Ходьба на місці, руки на поясі: 1-4 - кроки на повній стопі; 5-8 - кроки на півпальцях. Повторити 4-6 разів.

3. "Колінця танцюють" - В.П. - ноги на ширині плечей, руки долонями на стегнах. 1 - зігнути праву ногу, підняти її на носок, коліно відвести праворуч, зігнути праву руку підняти вгору, голову праворуч; 2-у в.п.; 3-4 - те саме ліворуч. Повторити 4 рази, потім - ще 4 рази, виконуючи одночасно рухи обома руками і ногами, рух головою - вгору і вниз.

Та інші вправи...

II. Основна частина (до 18 хвилин). *Вправи з положення стоячи.*

1. "Хвилі". В.п. - ноги на ширині стопи, руки вперед. 1-2 - руки по черзі зігнути за голову; 3-4 - руки по черзі перекласти на сідниці; 5-7 - рухи корпусом типу "хвилі"; 8 - стрибком поворот на 90°, руки вперед. Повторити 8 разів.

2. "Міцний упор". В.п. - о.с 1- упор присівши; 2 - упор стоячи; 3 - упор присівши; 4 - в.п.. Повторити 4-5 разів, відставляючи по черзі то праву, то ліву ногу назад на носок в упорі стоячи на рахунок "2".

Та інші вправи...

Можна проводити вправи з положенням лежачи або сидячи.

Розподіляти навантаження відповідно до віку дітей.

III. Заключна частина.

Так як в основній частині були енергійні рухи: біг, стрибки тощо, то в заклучній частині знімається функціональне навантаження.

Прикладом таких вправ може бути:

"Відпочинок". В.П. - о.с На 1-2 - піднести руки ввєрх, піднімаючись при цьому на носочки. При підйомі рук слідкувати за ними очима. 3-4- - опустити руки через сторони вниз, опускаючись при цьому повільно на всю ступню; 5-8 -повтор рухів на такт 1-4.

Таким чином, в процесі складання комплексу слід дотримуватись наступних етапів:

1.Визначення часу всього заняття в залежності з можливостями і віковою категорією тих, хто займається (для початківців і людей старшого віку - 30 хв., згодом можна - 45 хв)

2.Розподіл часу на підготовчу, основну і заклучну частину. В середньому на кожную відводиться в (%): П - 20%, О - 70%, З - 10 %.

В хвилинах: П - 5-10 хв, О - 20-30 хв, З - 3-5 хв.

3.Підбір вправ для кожноі частини заняття, їх дозування, і визначення темпу і ритму. При цьому потрібно дотримуватись наступних правил: поступове збільшення навантаження, доступність у вивченні нових вправ, перехід від простого до складного.

4.В залежності з ритмічними характеристиками кожноі серії вправ підбирається музика і записується в потрібні послідовності. По часу запис повинен відповідати часу, відведеному на комплекс. Не забувати залишати час для пауз, щоб контролювати ЧСС після інтенсивних навантажень. Для кожного комплексу, будь то 15 або 60 хв заняття, можна застосовувати декілька серій (як правило від 2 до 6) і залежить від часу заняття, підготовки, віку. В першу серію включають вправи для м'язів шії, рук, плечового пояса, тулуба, ніг. Друга серія - бігова і сама інтенсивна. Другий варіант - 3-4 серійний. Перша серія - аналогічна з першим варіантом, друга серія - бігова,

яку потрібно завершити кількома дихальними вправами, третя серія - партерна, четверта серія - біг у поєднанні з танцювальними вправами, (заняття 45-60 хв) Перша серія аналогічна, друга серія - біг (2-5 хв), третя серія - включає в себе вправи для всіх груп м'язів (нахили, випади), але виконані з великою амплітудою. Четверта - бігова чи танцювальна. П'ята - партерна. Невід'ємною умовою методично правильно побудованого уроку є заключна частина. Як правило - це вправи на розслаблення, на відновлення дихання, аутогенне тренування.

Запитання до теми:

1. Які критерії враховують при складанні комплексів?
2. Охарактеризуйте форми проведення занять з ритмічної гімнастики.
3. З яких частин складається комплекс ритмічної гімнастики?
4. Охарактеризуйте підготовчу частину
5. Охарактеризуйте основну частину
6. Охарактеризуйте заключну частину
7. Назвіть основні рекомендації щодо складання комплексу
8. Поясніть поняття «показ дзеркальним способом»
9. Яких етапів слід дотримуватися в процесі складання комплексу?

Етапи навчання оздоровчої аеробіки. Структура занять.

Педагогічний контроль на заняттях.

Аеробіка добре відома всім як динамічний вид занять під ритмічну музику з вправами на розтягування, можна з невеликими обтяженнями, із стрибками і бігом. Процес навчання вправам з аеробіки можна умовно розділити на три етапи:

- 1 етап – початкового навчання рухам;
- 2 етап - поглиблене розучування;
- 3 етап - закріплення та вдосконалення вправ.

Навчання на першому етапі спрямоване на формування загального уявлення про новий рух у взаємозв'язку з музикою. Діти отримують

початкові відомості про характер музики, форму вправ, яка відповідає даній музиці, прослуховують музику. Основні дії викладача на цьому етапі навчання включають у себе: формулювання музично-рухового завдання та вимоги до учнів, виділення зв'язку нового руху з раніше вивченим; пояснення і показ руху, який відповідає змісту музики.

На другому етапі - оволодівають умінням правильно розуміти музику та виконувати рухи відповідно до засобів музичної виразності. Викладач повинен постійно стежити за виконанням рухів у відповідності до темпу, ритму, регулювати ритм, амплітуду рухів рахуванням, підказувати момент необхідних дій, виправляти помилки. У результаті активної роботи викладача та студентів на цьому етапі, відбувається оволодіння основними рухами у взаємозв'язку з музикою.

Третій етап навчання спрямований на стабілізацію та вдосконалення рухів у взаємозв'язку з музикою. Це досягається шляхом самостійного виконання вправ, використання під час проведення вправ різного музичного супроводу. Ступінь оволодіння вправами під музику повинен бути доведений до стійкого навичку. *Структура занять з оздоровчої аеробіки*

Основною формою організації навчальної роботи є заняття. Для заняття є характерним постійний склад тих, хто займається, певна тривалість, присутність викладача, суворе регламентація завдань.

Кожне заняття, незалежно від умов його проведення, повинно мати три фази. В першій фазі учні готуються до розв'язання поставлених завдань за допомогою відносно легких вправ; у другій - вирішуються основні завдання, тобто виконуються складні вправи; в третій фазі необхідно сприяти більш швидкому протіканню процесів відновлення, аби діти могли перейти до наступної високопродуктивної діяльності або відпочинку.

Таким чином, для будь-якого заняття з аеробіки характерна наявність трьох фаз. У першій фазі учні готуються до основної роботи, в другій проводиться основна робота, а в третій - завершується. Ці фази називають частинами заняття - підготовчою, основною та заключною.

На кожному окремому занятті з оздоровчої аеробіки вирішуються навчальні, виховні та оздоровчі завдання. Кінцевий результат залежить від того, в якій послідовності вирішуватимуться завдання.

Основними умовами, якими визначається найбільш доцільна послідовність вирішення педагогічних завдань, тобто його побудова, є:

- досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою енергії та часу тих, хто займається;

- збереження високої працездатності протягом усього заняття;

- забезпечення сприятливих умов для здоров'я.

Для педагогічних завдань на занятті підбираються відповідні вправи.

Педагогічний контроль на заняттях оздоровчої аеробіки.

На заняттях аеробікою, так як і на інших видах занять, необхідний контроль за фізичним навантаженням та за станом здоров'я тих, хто займається.

Обстеження фізичного розвитку здійснюється за:

- показниками антропометричних даних (ріст, маса тіла, окружність частин тіла, товщина жирової складки, життєва ємкість легень та ін.);

- клініко-фізіологічними показниками (стан серцево-судинної, дихальної систем та інших систем);

- показниками функціональних проб, які дозволяють простежити реакцію організму на фізичне навантаження.

Крім того для оцінки оздоровчо-тренувальної ефективності занять, правильності їх побудови та аналізу рівня адаптації організму під час занять і після них необхідне педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження дає змогу всебічно оцінити урок з використанням аеробіки, визначити фізичне навантаження під час уроку, простежити за фізичним станом тих, хто займається.

Фізичне навантаження можна вимірювати за допомогою різних способів.

Доступним та найбільш поширеним є пульсометрія - вимірювання

частоти ударів пульсу. Протягом уроку (підготовчої, основної та заключної частин) вимірюється пульс одного з учнів класу за 10 с. Після всіх вимірювань складають графік навантаження, який відображає рівень фізичного навантаження.

Зовнішні ознаки перевтоми є сигналом, що рухова навантаження занадто велике і необхідно негайно його змінити.

Проте потрібно пам'ятати, що для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження повинно бути достатньо інтенсивним. Основним показником у дорослих людей є частота серцевих скорочень (ЧСС): чим вище інтенсивність вправ, тим вище пульс.

У дітей та підлітків така паралельність не спостерігається, у них максимальна частота пульсу досягається раніше, ніж навантаження досягає високого рівня, тому педагогічні спостереження за дітьми щодо визначення відповідності фізичного навантаження стану здоров'я і рівню підготовки, мають особливе значення.

Запитання до теми:

1. На які етапи можна розділити процес навчання вправам з аеробіки?
2. Охарактеризуйте етап початкового навчання рухам
3. Охарактеризуйте етап поглибленого розучування
4. Охарактеризуйте етап закріплення та удосконалення вправ
5. Структура занять з оздоровчої аеробіки
6. Які три фази повинно містити кожне заняття?
7. Охарактеризуйте педагогічний контроль на заняттях з оздоровчої аеробіки

Специфічні методи навчання під час проведення занять з оздоровчої аеробіки.

Для підтримки інтересу до занять з аеробіки викладачу необхідно дотримуватись визначеної стратегії навчання й ускладнення танцювальних вправ відповідно до рухового досвіду, підготовки і віку тих, хто займається.

Під час проведення занять аеробіки широко використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів.

До них відносяться:

- метод музичної інтерпретації;
- метод ускладнень;
- метод подібності;
- метод блоків.

1. *Метод музичної інтерпретації* широко використовується під час побудови танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна виділити два підходи: перший - пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий - з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики.

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий є) можна виконувати однакові композиції. Під час звучання куплету можна виконувати різні набори вправ або можна аналогічні, але з невеликою зміною ритму, рухів рук, амплітуди рухів.

2. *Методом ускладнень* (метод модифікації), в аеробіці називається визначена логічна послідовність навчання вправ. Педагогічно грамотний підбір вправ з урахуванням їх доступності для тих, хто займається, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей реалізує на уроці метод ускладнення.

У результаті застосування такого прийому перехід від елементарних до більш складних за координацією рухів здійснюється без особливих зусиль.

3. *Метод подібності* використовується тоді, коли під час підбору кількох вправ береться за основу одна рухова тема, напрямок переміщень або стиль рухів (наприклад, добираються вправи, в яких переважною темою є рух вперед та назад). Такий комплекс може складатися із двох і більше вправ.

Залежно від рівня підготовки, перехід до кожної наступної вправи може бути повільним або більш швидким.

4. *Метод блоків* виявляється в об'єднанні між собою різних раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовки тих, хто займається, і складності рухів кожна з дібраних для „блоку" вправ може повторюватися кілька разів. Застосування цього методу дозволяє досягти потрібної якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово. Під час використання варіацій „блоків" можна урізноманітнювати програму.

«Блок» - це зв'язування рухів, які виконуються на 32 рахунки музичної фрази, з послідовним виконанням їх із правої та лівої ноги. Зазвичай використовують серії рухів на 7 рахунків (одну вісімку). Чотири вісімки, об'єднані разом, - це «блок».

Етапи засвоєння «блоку»:

- вивчити блок рухів, що складається із простих базових елементів, акцентуючи увагу на початковому і кінцевому рухах блоку;
- виконувати поступову заміну рухів на більш складні у прямому або зворотному порядку розташування в блоці, не порушуючи при цьому обрану схему його побудови;
- додати переміщення, повороти, змінити напрямок руху, хореографію й амплітуду.

Запитання до теми:

1. Які специфічні методи проведення занять з аеробіки застосовують?
2. Охарактеризуйте метод музичної інтерпретації
3. Охарактеризуйте метод ускладнень
4. Охарактеризуйте метод подібності
5. Охарактеризуйте метод блоків
6. Назвіть етапи засвоєння «блоків»

Структурні компоненти хореографії в аеробіці.

Основні базові рухи. Термінологія.

Основа аеробіки складають загально-розвиваючі гімнастичні вправи

(ходьба, біг, стрибки, нахили, повороти тулуба, голови). Вправи художньої гімнастики (хвилі, помаху, рівноваги, повороти, стрибки). Вправи з палицями, скакалками, гантелями. Елементи хореографії, ритміки, танцювальні вправи, танці народні і сучасні. За допомогою цих засобів розв'язуються задачі аеробіки як навчальної дисципліни. Слід зупинити увагу на особливості аеробіки-це виконання поточковим способом при якому вправи, або блоки, виконуються одне за іншим без пауз і відпочинку, що дозволяє збільшити густину занять і їх дію на серцево-судинну і дихальну систему. Багато які вправи з аеробіки залишаються по суті гімнастичними вправами і мають танцювальний характер. Танцювальний стиль виконання вправ стимулює виявлення позитивних емоцій у дітей, підвищується емоційне сприйняття навколишнього світу.

Під хореографією розуміють усе те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового, джазового, сучасного та ін.

Система вправ, що традиційно складалася, в цій сфері рухової активності дістала назву «хореографія в аеробіці».

Структурні компоненти хореографії в аеробіці:

- ✓ елемент;
- ✓ різновиди елементів;
- ✓ з'єднання елементів;
- ✓ комбінація елементів.

Елемент - це найменша, але разом з тим цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: підготовчу, основну та заключну фази.

В аеробіці виділяють кілька шляхів створення різновидів елементів, що дозволяють урізноманітнювати засоби, змінювати навантаження вправ. Розглянемо їх.

1. Вертикальне переміщення загального центру тяжіння. Додаються пружні рухи стопами, присідання та ін.

2. Горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватись із пересуванням вперед, назад, у сторони, по діагоналі.

3. Зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватись у фронтальній та горизонтальній площинах.

4. Різні рухи руками, головою, тулубом.

5. Повороти всім тілом.

6. Звичайна ходьба з поворотом кругом.

Елементи можуть поєднуватися в з'єднання, при цьому велике значення має логічний перехід від одного руху до іншого:

- завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початку наступної;

- перехід між елементами здійснюється з вільної ноги;

- початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершився попередній рух.

Комбінація - це кілька сполучень з'єднань.

Хореографічні вправи сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Хореографічні вправи урізноманітнюють заняття та підвищують естетично - виховне значення.

Особливо ефективний вплив хореографічних вправ на організм стає тоді, коли вони проводяться під музичний супровід. Як правило, музичний супровід збагачує заняття, робить його більш насиченим - і цікавим, покращує емоційний стан.

Хореографічні елементи дуже варіативні та багатофункціональні, тому їх потрібно використовувати в навчальній роботі. У підготовчій частині заняття - як загально-розвивальні вправи з метою функціональної підготовки організму до роботи, поліпшення їх фізичного та психічного стану.

Нескладні хореографічні комбінації можуть бути засобом поступового переходу від збудженого до відносно спокійного стану в заключній частині заняття, а також в основній частині - ритмічної гімнастики, де вивчення хореографічних елементів матиме постійну новизну.

Основними базовими рухами хореографії в аеробіці прийнято вважати:

- ✓ крок;
- ✓ біг;
- ✓ згинання коліна;
- ✓ мах;
- ✓ випад;
- ✓ стрибок ноги нарізно-разом.

При складанні рухових композицій не слід обмежуватися тільки базовими рухами. Звичайно аеробну частину заняття «прикрашають» елементами з інших видів аеробіки: хіп-хоп, сальса, латина, сіті-джем, сіті-данс, фанк, використовуючи танцювальні елементи. Базові рухи виконуються з різноманітною технікою взаємодії з опорою, стоячи на підлозі чи використовуючи стрибкові елементи.

Основні базові рухи. Термінологія.

Марш-інг-крокування;

Степ- крок;

Степ-тач – крок в бік;

V-степ – крок вперед, назад;

Мамбо – кроки з переступанням;

Степ-лайн – два приставні кроки в бік;

Опен-степ – відкритий крок;

Рипіт – повороти з однієї ноги;

Дабл – два повтори одного елемента;

Сквот – напівприсід;

Ландж – випад;

Скіп – згинання та розгинання ноги у колінному суглобі;

Кік – взмах;

Слайд – пересування в бік;

Скуп – кроки зі стрибками на дві ноги;

Степ тач ель – кут;

Півот тьон – одночасний поворот на місці на 180° чи 360 градусів.

Список недозволених вправ з танцювальної аеробіки

1. Швидке обертання шиї.
2. Нахили головою назад.
3. Тривалі рухи руками над головою.
4. Пере розгинання ліктьового суглоба при вправі рук.
5. Високо амплітудні махи ногами (вище рівня грудей).
6. Швидкі багаторазові нахили на прямих ногах уперед, у боки.
7. Глибоке присідання, пліє.
8. Випади ногами з гострим кутом у колінному суглобі.
9. Прогини назад у поперековому відділі хребта.
10. Шпагат.
11. Глибокі присідання, при яких стегна опускаються нижче паралелі підлоги.
12. Біг навшпиньках.
13. Повільний підйом ніг під кутом 90°.
14. Сильне вигинання колін.
15. Рівновага
16. Колесо.

Запитання до теми:

1. Які загально-розвиваючі гімнастичні вправи складають основу аеробіки?
2. Які вправи художньої гімнастики застосовують на заняттях з аеробіки?
3. Назвіть структурні компоненти хореографії в аеробіці
4. Проаналізуйте вплив хореографічних вправ на організм людини
5. Назвіть основні базові рухи хореографії
6. Назвіть недозволені аправи з танцювальної аеробіки

Методи музично-ритмічного навчання та виховання

Кінцевим результатом засвоєння курсу ритміки майбутніми вчителями музики та керівниками дитячих хореографічних колективів повинно стати оволодіння ними відповідними дидактичними методами. Визначення методів та форм організації музичного виховання в історії розвитку музичної педагогіки має суб'єктивно довільний характер. Автори, які давали визначення цим категоріям, намагалися пояснювати свої методичні дії словами, що часто не мали чіткого наукового термінологічно-семантичного обґрунтування, і це не дивно.

К.С.Станіславський, який вперше здійснив розклад «по полицях» процесу навчання акторському мистецтву, писав: «Про мистецтво треба говорити і писати просто, зрозуміло. Мудровані слова лякають учня. Вони збуджують розум, а не серце. Від цього в момент творчості людський інтелект витісняє артистичну емоцію з її підсвідомістю, яким відведена значна роль у нашому напрямі мистецтва». Це висловлювання пояснює той факт, що, даючи визначення деяким поняттям зі сфери виховання й навчання мистецтву, автори використовували термінологію, яка побутувала в практиці їхньої творчої діяльності. Такий підхід призводив до того, що форма організації та методи виховання й навчання при їхньому теоретичному визначенні набули тотожного значення, а іноді змішувалися з видами мистецької діяльності.

Автори одного з посібників «Теорія й методика музичного виховання» П.В.Халабузарь та В.С.Попов, вважають, що музичне виховання здійснюється виключно у формах музичної діяльності:

- слухання музики;
- практична творча діяльність (виконавство);
- навчальна діяльність (музична грамотність);
- громадсько-корисна діяльність, що виражається активною пропагандою музичного мистецтва.

Відомий український педагог-науковець О.Я.Ростовський визначає

основні методи музичного виховання школярів на основі закономірностей музично-освітнього процесу, серед яких наведемо найголовніші:

- виховний вплив музики можливий тільки тоді, коли діти навчаються по-справжньому чути її і роздумувати над нею;

- естетичний вплив музики на духовний світ учня можливий тільки тоді, коли музичний твір приносить йому художню насолоду.

Такий підхід розкриває перспективу суб'єктивного (творчого) визначення і застосування методів музичного виховання, виходячи з конкретного змісту музичного матеріалу, який пропонується учням для ознайомлення та вивчення.

Відповідно до умов сучасного педагогічного процесу і загально прийнятих вимог О.В.Михайличенка розподіляє загальні методи музичного виховання на такі групи:

- ✓ методи формування музично-естетичної свідомості;
- ✓ методи організації музично-естетичної діяльності і формування досвіду практичної музичної творчості;
- ✓ методи стимулювання практичної музичної діяльності;
- ✓ методи музичного самовиховання.

На нашу думку, всі ці методи органічно вписуються у методику ритмічного виховання Далькроза.

Польський дослідник Ян Зборовський пропонує свою класифікацію загальних педагогічних методів, зазначаючи, що у навчальному процесі застосовуються методи, які служать для опрацювання нового матеріалу, його закріплення та перевірки результатів навчання. На його думку, найрізноманітнішими є перші з них, а критерієм для їх класифікації стає місце (позиція) учня у процесі учіння. Спираючись на цей перелік, Зофія Буровська, яка адаптувала на польському ґрунті методику Далькроза, визначила перелік методів, які можуть бути використані при впровадженні ритміки в музичне виховання школярів.

- пояснювально-інформативні;

- пошукові методи;
- дослідницькі методи самостійної роботи учнів;
- методи закріплення.

Пояснювально-інформативні методи служать для передачі готового знання. Роль учня цьому випадку обмежується запам'ятовуванням навчального матеріалу, а за потреби – репродукції поданої інформації.

На нашу думку, хоча даний метод не розвиває вміння самостійно мислити, але його застосування на заняттях з ритміки є необхідним тому, що засвоєння учнем (студентом) готової інформації (наприклад, щодо нотної грамоти) робить можливим застосування педагогом інших методів, у тому числі й тих, метою яких є формування творчої позиції.

Пошукові або частково пошукові методи. Вони використовуються для опанування способів розв'язання проблем і становлять перехідний етап до дослідницьких методів. Їх застосування можливе тільки в тому випадку, якщо учні отримали певний запас знань із області опрацьованого навчального матеріалу.

Зауважимо, що у вищій школі пошукові методи забезпечують видобування інформації студентом у діалозі з педагогом, який керує процесом спостереження та мислення. Ці методи можуть набути постаті евристичної бесіди або часткового проведення констатувального експерименту у процесі підготовки дипломної або магістерської роботи, складення плану досліджень, дискусії та ін., що забезпечує активну позицію студентів.

Дослідницькі методи самостійної роботи. Їх застосування, на думку З.Буровської, зумовлене повною активністю та самостійністю учнів, які, згідно з поставленою перед ними проблемою, висувають гіпотези та верифікують їх, прагнучи до знайдення правильного їх вирішення.

Наголосимо, що ці методи можуть знайти застосування на заняттях з ритміки в хореографічному класі у процесі підготовки студентами власних пластично-рухових інтерпретацій музики. Це передбачає самостійний пошук

відповідного музичного твору, детальний аналіз його змісту та форми, ретельний підбір засобів ритмічно-рухової виразності.

Методи закріплення мають спричинитися до закріплення отриманих школярами знань та умінь. В першу чергу це різноманітні вправи, спрямовані на формування практичних навичок.

Зауважимо, що засвоєння навчального матеріалу наступає в результаті його повторювання кожного разу в різних варіантах, різних ситуаціях та різних проміжках часу. Особливо це стосується класичних далькрозівських вправ, у виконанні яких завжди повинна бути присутня імпровізаційність, що забезпечується постійною зміною і варіативністю «ритмічних мелодій», котрі педагог пропонує реалізувати учням (студентам) засобами пластично-рухової інтерпретації.

Зофія Буровська вважає, що в роботі зі школярами слід застосовувати не тільки окремі, найпростіші елементи ритміки, але всі три компонента системи музичного виховання Далькроза – музично рухові та голосові (сольфеджовані) вправи й елементи імпровізації. На її думку, незалежно від послідовності впровадження матеріалу, від роду вправ, підбору форм та засобів музичного виховання, під час опрацювання нового навчального матеріалу методика Далькроза послуговується як методами пояснювально-інформаційними, так і пошуковими. Таким чином, необхідною умовою впровадження до навчального процесу в школі ритміки Далькроза стає використання пояснювально-інформативних методів, що служать для передачі готового знання (щодо музичної нотації, метро-ритму, штрихів, агогіки та динаміки, ладів і тональностей, музичних форм, тощо), які на практичних заняттях повинні доповнюватися пошуковими методами.

Проте особливий натиск на заняттях ритміки в школі слід робити на методи закріплення, оскільки у музичному вихованні дітей центром тяжіння дидактичного процесу стають вправи, що служать для:

- виявлення музичних здібностей,
- розвиток цих здібностей,

- формування навичок, що уможливають перехід до наступного, більш складного етапу музично-ритмічного виховання,

- розвиток інших, немусичних здібностей через музичну діяльність.

Стає очевидним, що у методиці Далькроза методи виховання знаходяться у нерозривному зв'язку з методами навчання. Таким чином має місце суперечність між визначенням системи як виховної та її навчальною спрямованістю. Згідно з назвою системи (музично-ритмічне виховання) пошуки дослідників спрямовані тільки на виховний аспект, а основним змістом занять з ритміки є спеціальні дидактичні вправи, мета яких – формування практичних вмінь та навичок. Тому в реалізації методики Далькроза ми виділяємо дві групи методів: методи навчання (інформаційно-повідомні, пояснювально-ілюстративні, проблемно-пошукові, творчі, а також методи закріплення та ігрові методи) та методи виховання (методи художньо-естетичного впливу на свідомість, почуття і волю учнів, методи організації групової діяльності й формування досвіду суспільної поведінки).

Інформаційно-повідомні та пояснювально-ілюстративні методи служать для передачі готового знання (музичної нотації, музичного метру і ритму, агогіки та динаміки, ладів, тональностей, інтервалів, штрихів та фразування, музичних форм, багатоголосся, звукової палітри твору), але основним стає метод закріплення через вправи. Проблемно-пошукові методи слід застосовувати на стадії вільних вправ, а творчі – під час рухової інтерпретації музичних творів. Ігрові методи найчастіше використовуються у роботі з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку. Метод художньо-естетичного впливу на свідомість, почуття і волю учнів здійснюється через їх спілкування із музичними творами, які спеціально добираються вчителем з урахуванням художньої цінності останніх. Без використання методів організації діяльності в групі, спрямованих на соціалізацію особистості, неможлива колективна імпровізація й пластична інтерпретація музичних творів.

Запитання до теми:

1. У яких формах музичної діяльності здійснюється музичне виховання?
2. Назвіть основні методи музичного виховання школярів за О.Л. Ростовським
3. Проаналізуйте розподіл загальних методів музичного виховання на групи за О.В. Михайличенко
4. Охарактеризуйте класифікацію загальних педагогічних методів за Яном Зборовським
5. Який розподіл методів ритмічного та музичного виховання подавав Далькроз?

Методика рухової інтерпретації елементів музики

Система музично-ритмічного виховання Еміля Жак-Далькроза відрізняється цілісністю, інтегральністю впливів будь-якого свого елемента. Практична реалізація кожного з них вимагає від учасників одночасної мобілізації слухової, рухово-просторової, емоціональної, інтелектуальної сфер. Завдяки ритміці ефективно розвивається музичний слух, пам'ять, відчуття ритму й метру, часу й простору, незалежність і синхронність рухів, швидкість реакції, рухово просторова уява, аналітико-синтетична вправність, вміння концентрувати увагу та розподіляти її, а також емоційна вразливість. Вважаючи, що виховати «цілісного» музиканта здатна лише «цілісна» педагогіка, Жак-Далькроз усе життя шукав шляхи відновлення втраченої єдності музичного виховання, інтеграції музичного матеріалу, виявляючи в ньому різноманітні змістові та структурні зв'язки.

Іноді систему Е.Жак-Далькроза називають евритмікою, наголошуючи на зв'язок музики з рухом. Ритм стає провідним виховним чинником і розуміється у широкому значенні як часовий і акцентний елемент мелодії, гармонії, фактури, тематизму та всіх інших елементів музичної мови. Далькроз виходив з того, що розвиток відчуття ритму створює умови для формування й інших компонентів музичної діяльності.

Нагадаємо, що класичні далькрозівські рухи є аналогами руху звуків,

часу їхнього тривання, висоти, динаміки, штрихів, фразування, а перед усім напруження та спаду, що виникає на підставі вертикальних та горизонтальних структур, а також форми твору. Тому аналіз елементів музичної тканини творів та їх форми стає необхідною складовою курсу ритміки.

Зв'язок ритму з усіма іншими елементами музичної мови, зі структурою і формою твору, а головне – з виразним характером усіх елементів і співвідношень, дозволяє засвоювати основні властивості музики, розвивати загальну музичність та художній смак. Визначаючи ритм як першооснову музики Жак-Далькроз стверджував: «Без тілесних відчуттів ритму... не може бути відтворений музичний ритм». Говорячи про досконалість пластики людського тіла, він часто повторював своїм учням, що вони самі є творами мистецтва і закликав відкривати мистецтво у самому собі, у своєму тілі. Завдяки використанню людського тіла як своєрідного музичного інструмента водночас розвивається ритмічне почуття, співацький голос і рухова координація, закладаються умови для формування інших компонентів музичності.

Руховій інтерпретації музичних творів іманентно властива імпровізаційність. Наголосимо, що імпровізація у педагогічній системі Далькроза завжди виконувала функцію головного методу осягнення музики. На заняттях ставилося завдання не тільки опанувати окремі ритмічні зразки, але й засвоїти метро-ритмічні, мелодико-гармонічні й поліфонічні елементи музики, і вже на цій основі розвивати навички вільного музикування, творчу фантазію. У такий спосіб у межах однієї музично-педагогічної системи були поєднані завдання масової і професійної музичної освіти. Це надало системі Далькроза особливої цілісності й широти комплексного впливу на особистість.

З імпровізацією тісно пов'язано диригування, котре в системі Далькроза набуває нового сенсу. Із вище опрацьованим навчальним матеріалом також пов'язане і диригування. У процесі реалізації окремих елементів музики –

метро-ритму, агогіки, штрихів, фразування – учасники по черзі стають диригентом, який керує рухово-ритмічними імпровізаціями інших. Вже від самого початку має вимагатися вміння відтворювати *crescendo* та *diminuendo*, прискорення та уповільнення. По мірі набуття знань та вмінь вимоги до студентів зростають. Показ афтактів, включення усіх учасників до виконання окреслених завдань, показ пауз, агментації, димінації, маршування вперед, назад, підскоків, акцентів, поділу більших груп виконавців на менші, зміна розміру, диригування двома групами, що відтворюють різні метричні схеми, - все це приклади вправ, що інтегрують окремі навички із набутими знаннями.

Одна з найголовніших якостей, яких вимагає рухова інтерпретація музичних творів полягає у відчутті неперервної пульсації, яка заповнює часовий континуум і дає можливість ритмічно точно витримувати довгі тривалості й паузи, а в кінцевому підсумку дозволяє без зусиль включатися у інтерпретацію конкретної музики в будь-який момент часу. У той час, коли у більшості вправ жест і рух відтворюють ритм і метр виконуваної музики, існують вправ на ритмічне заповнення, які сам Далькроз назвав «пластичним контрапунктом». Їхня сутність полягає у тому, що за допомогою рухів реалізуються певні ритмічні одиниці, котрі виникають у результаті поділу більших тривалостей на дрібніші. Ось так, наприклад, ціла нота, половинна, половинна з крапкою можуть заповнюватися відповідно дрібнішими тривалостями, тобто четвертями, восьмими, шістнадцятими тощо; четвертні – восьмими та шістнадцятими; восьмі – шістнадцятими.

Таке заповнення може реалізуватися за допомогою рухів рук, долонь, голови, співу, ба навіть, голосного зітхання. Існує також можливість подвійного заповнення, в якому, наприклад, рухи рук діють у контрапункті основними ритмічними одиницями, а рухи ніг – заповнюють час дрібнішими тривалостями. У межах імпровізації застосовується також вільне заповнення.

На шляху до пластичної інтерпретації музичних творів – кінцевої мети ритмічної підготовки майбутніх учителів музики і керівників хореографічних

колективів – засобом, що інтегрує досвід рухової реалізації окремих елементів музики, стають вільні вправи.

Ступінь їхньої складності залежить від рівня опрацювання музичного матеріалу засобами інших вправ. У більшості вільних вправ, окрім реалізації метру та ритму, ураховуються ті елементи музично-рухових занять, які виникають у процесі групової взаємодії. Частіше, ніж в інших вправах, використовується вокал, що значно збагачує арсенал засобів інтерпретації музики.

До вільних вправ зараховуються і так звані «ланцюжки» ритмів, які реалізуються студентами за конкретними вказівками, в основному щодо відстроченого виконання. Інтегральну частину цих вправ становить спів: у формі звукорядів різної ладової забарвленості, що інтонуються із штрихами, котрі миттєво змінюються за командою педагога.

Ступінь складності вільних вправ, особливо тих, де використовується агментація, димінація³¹, заповнення чи вступання із запізненням, є значним. Це виникає з того, що їх правильне виконання на пряму залежить від наявності музично-слухових навичок щодо відчуття ритму й музичної пам'яті, відпрацьованості рухових реакцій (вміння швидко реагувати на слуховий збудник), а також належної координації (вміння поєднувати слуховий збудник із його руховим втіленням).

Рухова інтерпретація окремих елементів музики у координатах класичних вправ не може передати у повній мірі звукову форму та образно-сміслову багатство музичних творів. Збереження класичних рухів, що відтворюють ритм та метр, обмежує можливості «перенесення» руху мелодії, часу її звучання, напруження та взаємозв'язку елементів музичного твору на рух тіла. Більші можливості у цій сфері створює «пластика» Далькроза, що розширює палітру жестів до двадцяти. Порядок їх застосування довільний, а виконуватися вони можуть як стоячи або на колінах, так і лежачи. Поєднання жестів із різноманітними кроками, стрибками, підскоками, поворотами корпусу, голови тощо дозволяє знайти такі рухи усього тіла, які би найліпше

віддзеркалювали емоційний зміст, що виникає із взаємодії елементів. Тут ідеться про естетичну інтерпретацію музики як вираження суб'єктивних переживань.

Саме навколо пластичної (рухової) інтерпретації музичних творів сконцентрувався розвиток ідей Еміля Жак-Далькроза в наші часи. Слід пам'ятати, що при руховій інтерпретації музики, з огляду на велику кількість елементів, що можуть застосовуватися, існує небезпека викривлення та вульгаризації її змісту. Тому така форма як правило застосовується у навчальному процесі на професійному рівні – у процесі хореографічної підготовки. Зауважимо, що вміле впровадження елементів пластики у ритміку може захистити останню від формального відтворення у стандартних рухах тільки елементів музичної тканини, що загрожує втратою їх емоційно-естетичного навантаження.

Запитання до теми:

1. Що притаманне руховій інтерпретації музичних творів?
2. Що є засобом, що інтегрує досвід рухової реалізації окремих елементів музики?
3. Які вправи зараховуються до «вільних»?
4. На чому саме були сконцентровані ідеї Еміля Жака-Далькроза?

Методика проведення практичних музично-ритмічних занять

Практичні музично-ритмічні заняття повинні сприяти засвоєнню головних музично-теоретичних понять, розвивати музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізувати сприймання музики. Одним із головних завдань цих занять, особливо у хореографічному класі, стає зміна стереотипів – потрібно навчитися рухатися не під музику, а у характері музики, передаючи темпові, динамічні, метро-ритмічні особливості. Виразною передачею за допомогою рухів характеру музики досягається втілення образного змісту музичних творів. У процесі роботи над рухами під музику формується художній смак студентів, розвиваються їхні творчі здібності, почуття

прекрасного в мистецтві та дійсності, виховується увага зосередженість, прагнення досягти мети, виробляється злагодженість дій всього колективу.

У своїх пошуках Е.Жак-Далькроз завжди залишався передусім музикантом і на ритмопластичній основі намагався здійснювати власне музичне виховання. На відміну від звичайної гімнастики, підпорядкованої лише метру, в ритмічних вправах Далькроза усі рухи йдуть від музики і повинні розкривати її емоційний зміст. Тому музика є провідним елементом ритмічних занять.

Музично-ритмічне виховання ґрунтується у Далькроза на імпровізації як особливій формі художньої творчості. Оскільки музика на заняттях має постійно змінюватися, це підтримує слухову увагу учасників, вимагає динамічного емоційного та рухово-пластичного відгуку. Далькроз вважав, що часте використання однієї й тієї ж музики унеможливорює спонтанні, індивідуальні вияви рухової активності, сприяє утворенню штампів рухових форм емоційного відгуку на знайому музику, а саме сприймання втрачає гостроту і напруженість слухової уваги.

Жак-Далькроз приділяв особливу увагу до індивідуальних виявів музичності. «Моя мета – підкреслював він, – на основі слухового сприймання пробудити в учневі засобами спеціальної гімнастики почуття його власного ритму, що виявляється в його фізичній природі». Відзначаючи відмінність форм емоційного, а отже, і рухового відгуку на музику в різних людей, Далькроз писав у своїх листах: «Дивовижний феномен евритміки – виключна різноманітність індивідуальних рухів при однакових вправах на одну й ту саму музику. Іншими словами, в інтерпретації одних і тих же музичних ритмів виявляються значні відмінності. Ці відмінності точно відповідають особистісним характеристикам різних людей і це завжди можна спостерігати на заняттях». Тому, незважаючи на колективну форму музично-ритмічних занять, потрібно завжди виявляти своєрідну особистість кожного учасника і розвивати його музичні здібності відповідно до психофізіологічних особливостей кожного.

Методика проведення практичних музично-ритмічних занять передбачає певні етапи в їх організації. Розглянемо ці етапи докладніше.

На першому етапі практичні заняття зазвичай розпочинаються із спеціальної розминки, метою якої є активізація учасників: загострення їхньої уваги, слуху та актуалізація вже набутих музично ритмічних навичок, а також встановлення міжособистісної комунікації у групі. Найчастіше використовуються вправи на відтворення пульсації музичних фрагментів:

- «іскорка» – передача пульсації музики, що звучить, за допомогою плескання в долоні;

- «кроки Жака» – відображення музичної пульсації за допомогою ніг.

Наголосимо, що в ритміці Далькроза відчуття пульсації стає базовим. Саме з нього починається усвідомлення метричної організації музики та засвоєння основних тривалостей, з яких складаються конкретні ритмічні малюнки. Саме пульсація стає відправним моментом у розвитку метро-ритмічних здібностей та відчуття неперервності музичного розвитку.

Другий етап занять – відображення метру. Його засвоєння розпочинається від метричного крокування під розмірений акомпанемент фортепіано та виділення сильної долі жестами рук з метою формування внутрішнього відчуття метру. Коли всі учасники навчилися безпомилково відчувати метричну пульсацію та визначати сильну долю, можна переходити до тактування руками задля усвідомлення метричної організації музичної тканини (форми). Учасники вчаться елементарними рухами схематично відображати метричний розмір музичних фрагментів, що виконуються концертмейстером, а пізніше – оркестрових музичних творів у фонозаписі. 33 У даному випадку метр розуміється як чергування сильних та слабких долей такту.

Третій етап – опанування ритму – здійснюється через відображення кроками ритмічного малюнку, що виконується на фортепіано, у поєднанні з тактуванням руками. На початковій стадії ритмічний малюнок складається з однорідних тривалостей і практично не відрізняється від пульсації. На зміну

їм приходять ритмічні мотиви (одна сильна доля), пізніше – ритмічні фрази, цілі речення. Для засвоєння основних тривалостей і опанування нескладних ритмічних формул на початковій стадії доцільно використовувати вправи із застосуванням елементарних дитячих віршів, а ще краще – пісень, ритм яких складається із восьмих, четвертей і половинних тривалостей. Ці вправи бажано виконувати без допомоги концертмейстера.

Зауважимо, що більшість елементарних класичних вправ виконується під фортепіанний акомпанемент, сутність якого – ритмічно-гармонічна імпровізація. Крім цього використовуються й оркестрові фонозаписи. Дуже важливим у цьому контексті стає підбір відповідного музичного матеріалу, причому на початковому етапі засвоєння тривалостей четвертними вважаються ті, що відповідають спокійній маршовій ході. Так, у першій частині маршу солдатиків з балету П.І. Чайковського «Лускунчик» виразно співставляються синтаксичні елементи різної пульсації. У першому, маршовому, пульсація відбувається четвертними і відображається мірними кроками, у другому, танцювальному – восьмими й відображається прискореними кроками, наближеними до бігу. Крокуючи з одночасним тактуванням руками, учні логічно усвідомлюють різницю між тривалостями (одна четвертна дорівнює двом восьмим). Крім того, оскільки час звучання двох основних елементів (формальна будова цього музичного фрагмента не є навіть, якщо в оригінальному нотному тексті це інші тривалості. На відміну від традиційного математичного підходу, коли засвоєння основних тривалостей здійснюється умоглядно, абстрактно, шляхом поетапного дроблення «цілої», у концепції Далькроза основною тривалістю стає «четвертна», у порівнянні з якою опановуються в русі (через кінестетичні відчуття) суміжні тривалості – восьмі і половинні. 78 квадратною) постійно варіюється, у студентів формується комплекс умінь, пов'язаний з моментальною пластичною реакцією на зміни в музичному процесі.

На практичних заняттях з ритміки можна використовуватище один блок вправ, метою яких разом із опануванням метричної пульсації є розвиток

координації та точності рухів.

Змістом цих вправ є:

- передача під музику предметів (м'яких м'ячків, шейкерів, зв'язок ключів, мішечків із піском) один одному по колу в різних варіантах (наприклад, з прискоренням, зі зміною напрямку тощо);
- виконання основних жестів тактування із запізненням однієї з рук (тобто схема тактування становить своєрідний канон);
- перенесення акцентних кроків на слабку долю схеми (синкопи);

Поступово усі вправи ускладнюються шляхом сполучення різних елементів: тактування, метричної ходи, відображення ритмічного малюнку в ногах за допомогою кроків та підскоків, співу, читання віршів, елементарної мелодичної імпровізація на основі пентатоніки тощо.

Наголосимо, що по мірі того, як нові вправи (жести, кроки) стають більш знайомими, органічними, зручними, студенти починають відчувати радість та задоволення від своїх дій під музику. Помітно змінюється атмосфера занять – із пасивної та неемоційної – на піднесену, доброзичливу, творчу. Помічаючи, що запропоновані завдання можна досить швидко опанувати, учасники з ентузіазмом виконують все більш складні вправи та із задоволенням взаємодіють у групі.

Конкретизуємо методичні особливості виконання основних музично-ритмічних вправ, які слід опанувати майбутнім вчителям музики і хореографії.

Запитання до теми:

1. Охарактеризуйте основні завдання музично-ритмічних занять
2. Які етапи організації передбачає методика проведення практичних музично-ритмічних занять?
3. Проаналізуйте I етап – відтворення пульсації музичних фрагментів на практичних заняттях
4. Проаналізуйте II етап – відображення метру на практичних заняттях
5. Проаналізуйте I етап – опанування ритму на практичних заняттях

Естрадно-спортивний танець.

Вимоги до створення композицій

Естрадно-спортивний танець є хореографічною композицією, в яку вводяться елементи художньої гімнастики. Внаслідок умілого поєднання хореографічних і гімнастичних засобів можна створити цікаві сюжетні танці, сюїти і, навіть, балети.

Одна із особливостей естрадно-спортивного танцю — спільність і одночасність всіх виконавців. Наприклад, «Танець з скакалкою», «Танець з м'ячем» та ін.

Жанр естрадно-спортивного танцю зароджений не так давно. На жаль, доводиться говорити про невдалі спортивні танці, які нерідко ми бачимо на естраді.

У програмах професійних і самодіяльних артистів, на концертах і фестивалях показують танці, навіть сюїти, які чомусь називають спортивними. Чи тому, що виконавці одягнуті в білі тенісні костюми, чи, може, тому, що номер (найчастіше) перенасичений акробатичними підтримками?

Тепер у балетах артисти роблять такі складні акробатичні підтримки, що їм можуть позаздрити спортсмени. Однак, такий балет не називають спортивним, як і танці з предметами, або, як правильно їх називають у гімнастиці, із снарядами (предметами). У такому разі постановники та балетмейстри вважають, що коли виконавцям дати у руки м'яч або обруч, шарф або тенісну ракетку, скакалку чи вимпел, то танець сам собою стане спортивним. Це - глибока помилка.

Адже річ не у костюмі виконавця і не в тому, який спортивний предмет у нього в руках, а в тому, чи володіє виконавець взятим на «озброєння» предметом, на скільки грамотно і логічно застосовуються в танці елементи акробатики, чи є гімнастичні рухи, які зв'язують підтримки і танцювальні па.

Переглядаючи невдалі спортивні танці, розумієш, що в певних випадках спортивний предмет і акробатика, на жаль, не збагатили танець. А

введений формально спортивний предмет тільки заважає танцюючим виконувати звичайні для них па.

У процесі навчання артистів драми чимале місце посідає сценічний рух, у якому особливого значення надається заняттям акробатикою, гімнастикою, фехтуванням.

Узявшись за шаблю чи рапіру, артист драми поведе бій за всіма правилами цього виду зброї, тому що він вивчав техніку володіння нею і не стане розмахувати нею, або тикати шаблею.

Виконавці спортивних танців ще більшою мірою повинні володіти технікою роботи зі спортивними предметами.

Справді, якщо вже одягаєш боксерські рукавички, то передусім пізнай основи техніки боксу, а не показуй кулачну бійку на сцені.

Сучасний глядач уважно дивиться змагання з усіх видів спорту. Спортом займаються мільйони людей, тому вони чекають від виконавців спортивної правди, оригінально зображеної сучасним спортивним танцем. Глядач чекає від танцюючих сміливих ризикованих рухів.

Не можна танцювати з обручем, просто тримаючи його в руках, а не стрибаючи в нього або через нього, не обертаючи і не підкидаючи обруч високо в гору. Не можна танцювати зі стрічкою, не знаючи законів володіння цим одним із найскладніших предметів. Він вимагає від виконавця цільних рухів, техніки володіння самою тканиною, а не витрушування чи розмахування шматком шовку.

Не можна танцювати з м'ячем, що тримають обома руками і носять по і сцені, боячись упустити, - не підкидають, не перекидають, не ударяють м'ячем об підлогу.

Приклад: Доводилось бачити такі танці, в яких на м'яч було одягнуто чехол з тканини, а до нього пришито спеціальну петельку, щоб учасниця натягнула петлю на палець і змогла утримати таким чином м'яч.

Не можна брати в руки тенісну ракетку для танцю, якщо виконавці ніколи не були на тенісному корті, ніколи не вдарили нею по тенісному м'ячу.

Це положення однаковою мірою стосується всіх спортивних предметів і спорту взагалі.

У яких би костюмах не виходили на сцену професійні і самодіяльні артисти, їм треба ознайомитися з тим видом спорту, який вони хочуть показати у спортивному танці.

Спортивний танець - це не тільки спортивна композиція, не тільки драматургія номера, не тільки спортивні костюми, а це - закінчене відтворення реальної дії, органічно пов'язаної з хореографічним мистецтвом, посилене всіма сценічними засобами.

Він може виникнути в результаті синтезу танцювальних і гімнастичних засобів. Його виконавці повинні володіти технікою зображувального виду спорту і однаковою мірою танцювальною технікою.

Для того, щоб танці справді стали спортивними, треба прагнути довести майстерність виконавців до рівня 1-го розряду.

*Отже, кожен керівник повинен пам'ятати: при організації колективу спортивних танців не ставати на хибний шлях при постановці - **не називати спортивними танцями ті, в яких немає елементів спорту.***

Як же організувати колектив спортивного танцю і які «умови потрібні для його процвітання?»

Самодіяльний колектив спортивного танцю можна організувати там, де активно ведеться спортивна робота і є хореограф. Тільки в результаті поєднання спортивної та хореографічної техніки може народитися спортивний танець, «затанцює» спорт!

Колектив спортивного танцю можливий тільки при співпраці тренера зі спорту, хореографа і музиканта.

Тренер із спорту повинен взяти на себе спортивну підготовку бажаючих брати участь у спортивних танцях, навчити виконувати необхідні рухи, наприклад, як тримати тенісну ракетку, бити нею по м'ячу, робити подачу та ін.

Завдання хореографа - зв'язати спортивні рухи з танцювальними,

наприклад, «б'ючи по м'ячу ракеткою, стрибнути, зробити поворот, тобто побудувати композицію номера так, щоб у нього можна було вставити танцювальні кроки та акробатичні підтримки».

Музикант, підбираючи для постановки номера музичний твір, повинен враховувати і спортивну, і хореографічну особливості майбутнього номера. Музика, передусім, повинна бути ритмічною і цікавою.

Якщо є можливість, до роботи в колективі корисно залучити художника, він допоможе створити костюми, що відповідають специфіці спортивного танцю.

Отже, як організувати колектив спортивного танцю?

Отже, справа за вами. Організуйте колектив у себе в місті, на селі, в будь-якому клубі!

Якщо ви хореограф, то з'ясуйте, хто з тренерів із спорту зможе допомогти вам у роботі. Якщо ж ви тренер, то зв'яжіться з хореографом і запропонуйте йому творчу співдружність.

Закінчивши це, знайдіть піаніста або баяніста і зал, де можна проводити заняття. В ньому мають бути: палки (станки) для занять біля вправи та гімнастичні мати для занять акробатикою.

Постарайтесь широко оповістити через місцеве радіо, афіші про те, що оголошується прийом до колективу спортивного танцю.

Доцільно приймати дівчаток і хлопчиків віком від 8 до 12 років — для молодшого підготовчого відділення і віком 14—18 років — для виконавського. Такий віковий склад найбільш вдалий для роботи. Учні до восьмого, дев'ятого класу з особливим захопленням займаються спортивними танцями. Треба дбайливо вирощувати молодих виконавців, швидше вводити їх у номери, пропонувати їм дублювати основних виконавців.

Піклування про зміну має стати повсякденним. Не бійтесь, приймайте до свого колективу будь-якої пори року: здібні доженуть, а нездібних до танцю приймати не слід. Не всіх бажаючих займатися спортивними танцями можна приймати до колективу. Специфіка цього жанру ставить особливі,

додаткові вимоги до кожного виконавця.

Перше — будова тіла. Не слід приймати з ожирінням живота, стегон, з Іксоподібною та о-подібною будовою ніг.

Друге — амплітуда руху в кульшовому суглобі. Від неї залежить успіх тренування виворітності ноги і піднімання її вперед, убік, назад. Рухомість у кульшовому суглобі перевіряють так: покладіть того, кого випробовуєте, спиною на підлогу, попросіть зігнути ноги в колінних суглобах і, не відокремлюючи п'ят від підлоги, підтягти ноги до сідниць. Лежачи в цьому положенні, випробовуваний повинен розвести ноги в сторони так, щоб вони доторкнулись (зовнішньою поверхнею) до підлоги. Після розведення колін поставте випробовуваного боком до опори (до палки, до стільця, до гімнастичної стінки), допоможіть йому поставити ногу в І-шу позицію", а потім попросіть підняти одну ногу якомога вище вперед (не згинаючи опорної ноги), потім убік і назад. Звичайно педагог, який оглядає, допомагає випробовуваному в цій процедурі, намагаючись підняти його ногу на рівень голови. Це робиться і для того, щоб відчутти, наскільки вільно рухається нога в кульшовому суглобі, наскільки можна розвинути амплітуду рухів майбутньому виконавцеві.

Третя умова — гнучкість хребта, її перевіряють виконанням моста самостійно (коли випробовуваний стає на міст без допомоги) або з страхуванням педагога.

Четверта — ступінь розтягнутості зв'язкового апарата. Цю якість перевіряють виконанням шпагату на одну і другу ногу, а також виконанням прямого шпагату.

Висоту стрибка перевіряють за допомогою серії підскоків, виконуваних поштовхом обох ніг, почуття ритму — виконанням простої танцювальної зв'язки.

До цього мінімуму вправ можна додати й інші, які підтверджують ту чи іншу якість вступника, але знижувати вимоги не слід тому, що настане час, коли прийнятий вами повинен буде стати учасником номера. Тоді може

виникнути конфлікт, якщо учасник колективу відчує, що він неспроможний справитися з поставленими перед ним завданнями.

Вступники, які пройшли випробування, повинні обов'язково подати довідки від лікаря про дозвіл їм займатися спортивними танцями. Адже всі виконавці спортивних танців матимуть на заняттях велике фізичне навантаження.

Запросіть до колективу й тих, хто з різних причин перестав тренуватися в спортивних секціях. Найчастіше це молодь, яка займалась художньою, спортивною гімнастикою, акробатикою, фігурним катанням на ковзанах.

Зберіть усіх прийнятих у залі, де передбачається проводити заняття. На зборах розкажіть про те, що таке спортивний танець, чим займатимуться ваші вихованці. Вирішіть питання про дні та час занять, про єдину форму, взуття. *Становлення нового колективу* — справа важка й іноді залежить від багатьох умов, до яких слід віднести: роздягальні, душові кімнати (або місце, де можна помитись після занять). Привчайте приносити з собою разом з костюмом і черевиками для танцю рушник і мило, прищеплюйте гігієнічні навички.

Не дозволяйте роздягатися там, де відбуваються заняття. В залі має бути чисто, тепло і світло. Не погоджуйтесь проводити заняття «де-небудь» і «як-небудь», пам'ятайте, що період організації колективу — найважчий. У цьому періоді вирішується життя самодіяльного «організму»: бути йому чи не бути?! Кожна, здавалося б, дрібниця має значення: переодягання, особливо дівчат, коли вони готуються до занять, місця для зберігання верхнього одягу, взуття, вбрання.

З перших занять стежте за дисципліною, відвідуванням. Не відкладаючи, оберіть старост відділень, комсорга. Вони повинні стати вашими помічниками. Не приймайте до колективу тих, хто не встигає у навчанні. Контролюйте щоденники школярів.

Вирішальне значення для міцності колективу, особливо під час його

становлення, мають перші уроки. Готуйтеся до занять! Вони повинні бути цікавими, захоплюючими. *Тільки захопленість міцно й надовго зв'язує учасників з колективом.*

Важко створити повий самодіяльний колектив, але ще важче закріпити, утримати, зробити його стабільним, утвердити в ньому добрі традиції. У цьому має проявитися майстерність керівника.

Проте ми знаємо, що навіть найенергійніші керівники потребують допомоги, особливо коли проводиться експеримент! А організація колективу спортивного танцю — справа безперечно нова. Ось чому так багато питань постає в балетмейстерів. Ми сподіваємось, що якоюсь мірою на допомогу їм прийде наша книжка.

У чому ж відмінність занять у колективі спортивного танцю від навчальної роботи хореографічного колективу?

Якщо на уроці хореографічного колективу ви виконуєте тільки вправи біля опори і на середині, а потім приступаєте до репетиції або постановки, то в заняття спортивним танцем вводяться інші самостійні дисципліни, на освоєння яких потрібен час.

Досвід занять показав, що для підготовки виконавців цього жанру потрібне передусім тривале вивчення *основ спортивного танцю*, елементів *класичного та народно-сценічного танцю*, а також *основ акробатики*.

Короткі попередні відомості про зміст і засоби підготовки спортивного танцю переконливо свідчать про те, що основою підготовки для всіх, хто займається спортивними танцями, є класичний екзерсис (заняття біля опори). Він виробляє виворітність ноги, правильну поставу, м'якість рухів, виразність і все те, без чого *не може бути танцю!*

Проте ми в даному разі говоримо не про танець взагалі, а конкретно про спортивний, ось чому особливого значення надається основам спортивного танцю, вправам з предметами (снарядами), акробатиці.

Предмет у руках виконавців повинен стати невід'ємною, логічною частиною танцю, прикрасою танцювальних па, джерелом нового,

оригінального жанру, в якому акробатику і підтримки *треба розглядати як елементи танцю.*

Запитання до теми:

1. Розкрийте поняття «естрадно-спортивний танець»
2. Які танці не можна називати спотивними?
3. Як організувати самодіяльний колектив спортивного танцю?
4. Які особливі вимоги ставить специфіка жанру до кожного виконавця?
5. Проаналізуйте у чому відмінність занять у колективі спортивного танцю від навчальної роботи хореографічного колективу

Ритм в мистецтві актора

Основним завданням предмета "Ритміка" є прагнення надати учням елементарні поняття в області музики і виховати у них вміння відчувати та відтворювати різні нескладні музичні ритми найпростішими рухами свого тіла, прищепити початкові навички точного розподілу руху в залежності від завдання педагога і музичного супроводу.

Кінцева ціль музично — ритмічного виховання — оволодіння сценічним ритмом, здатністю керувати своєю ритмічною поведінкою на сцені, незалежно від того звучить музика чи ні, і використовувати це вміння для дій в різних запропонованих обставинах.

Потрібно пам'ятати, що до оволодіння сценічним ритмом можна прийти через музичний ритм, так як в останньому найбільш яскраво виражена його природа. Адже музичний і сценічний ритми схожі між собою. Елементи музичної виразності дуже близькі елементам сценічної виразності, і їх синтез дає можливість проникнути, як в зміст музичного твору, так і в задум сценічної дії.

Ритмічність - це здатність людини створювати, виявляти та сприймати ритм.

Що ж таке ритм? Фізична природа його визначається тим, що ритм є рух матерії, логічно і пропорційно поділений у часі і просторі. Він

притаманний різним життєвим явищам: фізіологічним та трудовим процесам, життєвій поведінці окремої людини, явищам природи, поезії, хореографічному, музичному, образотворчому та театральному мистецтву.

Не зважаючи на те, що ритм в різних сферах діяльності може втілюватись в самих різноманітних формах, йому притаманні загальні основні властивості: закономірність, повторюваність, організованість, циклічність та періодичність.

Закономірність та періодичність виявляється у зміні пір року; в послідовному чергуванні ранку, дня, вечора і ночі; у повторенні із року в рік тих самих місяців, днів, годин, хвилин, секунд.

Ритмічність у фізіологічних процесах виявляється в діяльності серця, легких та інших функціях наших внутрішніх органів.

Таким чином, ритм супроводжує всю нашу життєдіяльність. В мистецтві він - важливий засіб виразності. Говорячи про ритм в образотворчому мистецтві, ми маємо на увазі ритм просторових уявлень. В поезії він визначає особливості віршування; в музиці — організацію звуків у часі.

На сцені драматичного театру ритм являє собою особливий засіб, який сприяє більш глибокому розкриттю як внутрішнього, так і зовнішнього малюнка ролі.

Як естетична категорія ритм має свої закономірності, специфічні для кожного виду мистецтва. Ці закономірності обумовлені художніми засобами різних мистецтв (рухи в танці, слова в літературі, звуки в музиці і т. д.) *Ритм* - це співвідношення рухів та зупинок у просторі і часі або ритм - це дії, звуки, почуття різних довжин з перервами між ними, які минають у часі, або правильна зміна рухів, звуків, почуттів різної інтенсивності - все це і є ритм.

В ритмі повинно бути обов'язково певне чергування (чи то звук, рух, почуття). Якщо ж цього чергування немає, то, значить, немає і ритму. В ритмі головну роль грає не рух, а акцентування, тобто зупинка або посилення. Без зрозумілого акцентування в ритмі немає чіткості, виразності, і

до того ж він буде не здатен посилити емоційне забарвлення образу.

У К.С. Станіславського термін "ритм" в театральній галузі має широке значення. В це поняття входять і темп, і динаміка, і весь той складний комплекс внутрішніх відчуттів, які актор вкладає в даний відрізок ролі і який (по Станіславському) носить назву "темпо-ритм".

Темпо-ритм, - говорить К.С. Станіславський, - механічно, інтуїтивно, або свідомо діє (впливає) на наше життя, на наші почуття і переживання.

Ось чому в майстерності актора ритм є важливим фактором в передачі всієї гамми почуттів людини, емоційних процесів його дій. Розглядаючи можливість виховання почуття сценічного ритму через музичний ритм, ми посилаємося на слова Станіславського, наведені в книзі Н.М. Горчакова "Режиссерские уроки К.С. Станиславского": "Актер должен уметь распоряжаться своей внутренней техникой, как пианист-виртуоз своим инструментом. Чувства, и ощущения — это клавиши рояля. Актер должен знать тон и обертона любого человеческого чувства, уметь усиливать их и уменьшать по своему произволу. Перед ним раскрыта партитура музыкального произведения - пьеса, написанная драматургом. Раньше чем прикоснуться к клавишам, пианист слышит внутренним ухом звучание нотных знаков. В воображении его проносятся видения, которыми жил композитор, сочиняя свою симфонию. Так и актер — он еще не открыл рот, чтобы произнести первые слова текста пьесы, он только еще прочел ее для себя, но уже слышит действующих лиц, видит в своем воображении целые сцены из пьесы - он начинает понимать произведение".

Ритми бувають: зовнішній (фізичний) і внутрішній (психологічний).

Не потрібно змішувати ритм з темпом, тактом і метром - це все складові частини темпо-ритма.

Темп — це швидкість, він є елементом ритму, який характеризує ритмічний малюнок у часі. Це частота пульсування метричних долей.

Такт — це міра часу, але його тривалість залежить від темпу, від швидкості. В одному і тому ж розмірі такту може бути нескінченна кількість

всемоżliвих ритмів. Це специфічна форма і одиниця музичного метра.

Метр- розмір, це абсолютна довжина, за одиницю виміру приймається метрична доля. Це система організації музичного ритму, яка полягає у відтворенні послідовності сильних і слабких долей, акцентів.

Розвиток почуття ритму слід починати через зовнішній (фізичний) ритм, так як він засвоюється легше внутрішнього (психологічного). Чи потрібен ритм в мистецтві? Так, потрібен, так як мистецтво - це порядок, а без ритму, який веде до порядку внутрішнього і зовнішнього, художня творчість актора неможлива. І якщо у виставі (етюдах) не знайдено потрібний ритм, то він стає нудним, нецікавим, мертвим.

Адже темпо-ритм прямо і безпосередньо діє, впливає на почуття. Якщо темпо-ритм взятий вірно, то і правильне почуття, і переживання, говорив К.С. Станіславський, створюються природньо, самі по собі. Але якщо темпо-ритм невірний, то так само, в тому ж місці певної ролі народжуються неправильні для нас почуття і переживання, яких не виправити без зміни темпо- ритма.

Як же зрозуміти, як відчутти правильність темпо-ритму? Це досягається розвитком відчуття ритму, що в свою чергу досягається за допомогою певних систематичних ритмічних вправ.

Запитання до теми:

1. Якою є кінцева ціль музично-ритмічного виховання?
2. Дати визначення поняття «ритмічність»
3. Яке значення має ритм в театральній галузі за К.С. Станіславським?
4. Які бувають ритми?
5. Дати характеристику поняттю «темп»
6. Проаналізувати, що таке «такт»
7. Дати визначення поняття «метр»

Елементи музичної виразності

Ритмічні вправи мають ціль підвищити рівень ритмічності настільки, щоб він дозволив легко реагувати на завдання, які виходять від музики. Водночас учні знайомляться з тими поняттями з елементарної теорії музики, без яких практичні заняття стануть незрозумілими і важчими. А пізнання музичного ритму приведе учнів до здатності оволодіти ритмом сценічним як засобом збагачення їх акторської майстерності.

Усі вправи, починаючи з простої ходи, виконуються під музику. Мелодія і гармонія - це найбільш яскраві засоби вираження певного змісту - душа і серце музики. Станіславський, порівнюючи мелодію з текстом ролі, говорить: "Мова - музика. Текст ролі і п'єси - мелодія, опера чи симфонія..." Мелодія легко асоціюється з промовлянням тексту ролі тому, що в ньому закладені ті самі мелодійні переливи і така сама експресія.

"Мелодія" - це музична думка, зміст якої виражено одноголосно, а "гармонія" - закономірне поєднання відтінків в одночасному звучанні, багатоголосне вираження музичної думки в чіткій узгодженості співзвуків - акордів, які нерозривно пов'язані з мелодією.

Однією з характерних особливостей музики є *темп* - це швидкість, з якою виконується музичний твір. *Темп* - це частота пульсування метричних долей.

Темп існує повільний, середній та швидкий. Він надається на початку музичного твору словами написаними над нотною полозою. Для цього використовується італійська термінологія.

Повільні темпи: **Grave** - тяжко

Largo - широко, протяжно

Adagio — повільно

Lento - трохи швидше ніж adagio

Середні темпи: **Andante** — не поспішаючи

Moderato — уповільнено

Sostenuto – стримано

Comodo — зручно, спокійно

Швидкі темпи: Allegro – швидко

Vivo – живо

Vivassimo - дуже живо

Presto - дуже швидко

Prestissimo - гранично швидко

Протягом музичного твору темп може часто змінюватись. Точне визначення темпу можливе за допомогою метронома.

Незважаючи на те, що музика в усіх вправах є головним чином регулятором швидкості, вона разом з тим примушує учнів підпорядковувати рухи її характеру, тобто відчувати і відображувати в рухах акценти і кульмінації, без яких взагалі немає ритму. Зрозуміло, наскільки збідніє зміст уроку, якщо у більшості вправ музику підмінити рахунком, хлопками чи ударами метронома. Набагато полегшує виконання вправ і емоційний фон, який легко створюється музикою.

Отже, виконання вправ на розвиток ритмічності можливо тільки під музичний супровід; вона тут - ведучий фактор, за допомогою якого створюється техніка ритмічних вправ, а така якість, як "ритмічність" розвивається в потрібному для драматичного мистецтва напрямку. На музику потрібно реагувати безпосередньо при виконанні ритмічної вправи або після прослуховування музики, ніби відповідаючи на репліку партнера, в ролі якого виступає музикант. В цьому випадку суттєвою задачею є оцінка характеру музичної репліки, її інтонації та відображення цього характеру в рухах тіла.

На заняттях викладач змушений користуватися різними побудовами групи: по колу, шеренгою, в шаховому порядку - так щоб усі бачили педагога і педагог бачив усіх.

Щоб визначити музичні здібності учнів рекомендуються такі вправи:

Вправа 1.

Пройти під музику, прискорюючи або сповільнюючи крок в залежності

від темпу музичного супроводу, який постійно змінюється. Це дає нам можливість визначити здібності слухового сприйняття та вміння переводити його на фізичні дії.

Вправа 2.

Спочатку за допомогою оплесків, а потім за допомогою кроків відтворити точний ритмічний малюнок, який виконується на роялі. За допомогою такого способу ми встановлюємо, наскільки учень володіє своїм тілом, вміє давати достатньо швидкі вказівки своєму м'язовому апарату. Ніщо не є таким показовим в цьому плані, як виконання ритмічних малюнків кроками. Тут у деяких виявляється незвична скованість, зв'язаність рухів, напруженість або в'ялість і невміння регулювати свій моторний апарат. Виявляється і розлад між слуховим сприйняттям та передачею сприйнятого в русі.

Вправа 3.

Учневі дається в руки м'яч і пропонується вільно грати з ним під музику, яка повинна відрізнятися зміною темпів, метра і динамічних відтінків. Таким чином можна виявити сприйнятливність слуху, гнучкість рухового апарату, творчі здібності та свого роду артистичність.

Вправа 4.

Ця вправа не пов'язана з рухом і ставить вимоги тільки до музичного слуху і голосового апарату. Студенту пропонується повторити голосом окремі звуки роялю або невеликі мелодії, а також визначити напрямлення звуків вгору і вниз. Це вказує на гостроту слуху і на вміння володіти своїми голосовими зв'язками - чистоту інтонації.

Запитання до теми:

1. Зробіть порівняльний аналіз понять «мелодія», «гармонія»
2. Що таке «темп». Види темпу
3. За допомогою якого приладу визначається точний темп?
4. Охарактеризуйте вправи, які використовуються для визначення музичних здібностей учнів

Довжини звуків та їх співвідношення

На першому ж уроці, перед початком практичних занять, педагог повинен пояснити *співвідношення довжин звуків*. Тобто, що найбільша довжина музичного звуку позначається цілою нотою; довжина в два рази коротша - половинною нотою; довжина в два рази коротша половинної - четвертною нотою; ще в два рази коротше - восьмою нотою; в два рази коротшою, чим восьма, - шістнадцятою нотою і т. д.

Для того щоб порівнювати між собою звуки різної довжини, за одиницю відліку приймають, наприклад, четвертну ноту і називають її "рахункова ритмічна доля". В найпростіших випадках звук по довжині може бути рівний цій рахунковій долі, може бути в два або в чотири рази довшою чи коротшою за неї. Наочно це показано в таблиці співвідношення довжин звуків, позначених нотами.

Співвідношення довжин звуків

Позначення довжини звуків, Відлік довжини кожного звуку в межах записаних нотами:

Ціла

Половинна

Четвертна

Восьма

Шістнадцята

Абсолютна довжина нот може бути зовсім різною і залежить від вибраного темпу, тобто від швидкості відліку. Можна рахувати повільно (наприклад, зі швидкістю 30 ударів в хвилину), із середньою швидкістю (наприклад, 60 ударів в хвилину), і швидко (наприклад, 120 ударів в хвилину).

Щоб зрозуміти співвідношення довжин, ми користуємося такими вправами:

Вправа 1.

Вихідне положення - побудова групи на чотири колонки.

Завдання - розділити учнів на чотири колонки і запропонувати їм плескати в долоні: першій колонці - цілими нотами, другій -половинними, третій - четвертями, четвертій - восьмими (такт 4/4).

Методичні вказівки - спочатку починає плескати перша група, потім, за знаком педагога, вступає друга група, до неї приєднується третя, а потім і четверта. Цю вправу слід робити в різних темпах. Потрібно слідкувати за рівномірністю оплесків. Рівномірність досягається за допомогою однакової величини змаху перед кожним оплеском. У виконанні змаху бере участь вся рука, зігнута в лікті. Після оплеску руки ніби відскакують одна від одної і приймають вихідне положення, починаючи з кистей. Таке виконання оплесків попереджає лишню напругу.

Вправа 2.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Завдання — іти вперед четвертями, тобто кроками, колений із яких займає час, рівний часу звучання музики довжиною в 1/4.

Музичний супровід - в розмірі 4/4 з акцентом на 1 і 3-ій долі, в темпі 1/4= 60-80 м.

Методичні вказівки — у тому випадку, якщо це завдання виявиться для учнів заважке, потрібно зупинити виконання вправи і запропонувати учням, стоячи на місці, під музичний акомпанімент проплескати в долоні музичні чверті, повторити декілька раз і тільки після цього повернутися до виконання завдання кроками.

Вправа 3.

Вихідне положення, методичні вказівки та музичний супровід — ті самі, що і у вправі № 2.

Завдання — іти вперед половинними нотами, тобто так, щоб кожний крок займав час, рівний часу звучання музики довжиною в 1/2.

Вправа 4.

Вихідне положення, методичні вказівки та музичний супровід -ті самі, що і у вправі № 2.

Завдання — іти вперед цілими нотами, тобто так, щоб колений крок займав час, рівний часу звучання музики довжиною в 4/4.

Вправа 5.

Вихідне положення, методичні вказівки та музичний супровід — ті самі, що і у вправі № 2.

Завдання — іти вперед восьмими нотами, тобто так, щоб кожний крок займав час, рівний часу звучання музики довжиною в 1/8.

Вправа 6.

Вихідне положення та методичні вказівки — ті самі, що і у вправі № 2.

Музичний супровід - в розмірі 2/4, в середньому темпі.

Завдання - іти вперед кроками довжиною в 2/4, тобто так, щоб кожний крок займав час, рівний часу звучання цілого такту музичного розміру 2/4, виконуючи крок на першу долю такту.

Вправа 7.

Вихідне положення та методичні вказівки — ті самі, що і у вправі № 2.

Музичний супровід - в розмірі 3/4, в середньому темпі.

Завдання - іти вперед кроками довжиною в $\frac{3}{4}$, тобто так, щоб кожний крок займав час, рівний часу звучання цілого такту музичного розміру 3/4, виконуючи крок на першу долю такту.

Вправа 8

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Завдання - іти по колу спочатку цілими нотами, потім половинними, четвертями, восьмими, тобто поступово міняючи темп і прискорюючи темп кроків.

Методичні вказівки - дати учням відчувати ці ритми - не поспішати їх змінювати.

Вправа 9.

Вихідне положення та методичні вказівки - ті самі, що і у вправі № 8.

Завдання - ходити в різко контрастному ритмі, постійно його змінюючи. Наприклад, спочатку восьмими нотами, потім половинними, то

знову восьмими, а потім четвертними і т. д.

Вправа 10.

Вихідне положення - побудова групи по лініях або по колу.

Музичний супровід - в розмірі 2/4.,

Завдання - іти четвертними нотами і плескати в долоні так, щоб оплески співпадали з кроками.

Методичні вказівки - оплески потрібно виконувати кінцівками пальців правої руки по долоні лівої. Слідкувати за точністю співпадань кожного оплеска з черговим кроком та за їхньою рівномірністю.

Вправа 11.

Вихідне положення методичні вказівки та музичний супровід - ті самі, що і у вправі № 10.

Завдання - іти так само, як у попередній вправі, але плескати в долоні так, щоб на кожний крок виконувати по два рівномірних оплески, (тобто, перший оплеск потрібно виконувати разом з кроком на "1", а другий - на "і").

Вправа 12.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Музичний супровід - в розмірі 2/4.

Завдання -

Іти:

Плескати в долоні:

Спочатку темп - 100 ударів в хвилину (швидкий), пізніше - 60 ударів (середній).

Методичні вказівки - педагог повинен слідкувати за збереженням постійної швидкості при переключеннях, не допускаючи неконтрольованого прискорення темпу, що часто трапляється, особливо коли вправа виконується в повільному темпі. Причина цього явища різна: часткове розкріпачення мускулатури або скованість. Цікаво відмітити, що темп ніколи мимоволі не сповільнюється. Важливо навчити вмінню тримати заданий темп.

Вправа 13.

Вихідне положення - побудова групи по колу парами.

Музичний супровід- в розмірі 4/4.

Праві ідуть в темпі:

Ліві ідуть в темпі:

Методичні вказівки - педагог повинен слідкувати за точністю переключення з однієї швидкості на другу. У цій вправі починається робота над вихованням почуття темпу. Звертаємо увагу учнів на вміння тримати заданий темп. Привчаємо їх не тільки слухати кроки партнерів, але і оцінювати їхній темп та орієнтуватися по ним, виконуючи свої кроки. В цілому повинна вийти добре організована шумова музика.

Вправа 14.

Вихідне положення та музичний супровід — такий як у вправі № 13.

Завдання -

Праві ідуть та біжать:

Усі плещуть в долоні:

Ліві біжать та ідуть:

Потрібно іти половинними і бігти восьмими, одночасно плескати четвертями.

Методичні вказівки - намагаємося досягти точності та чіткості переходу кроків з половинних нот на восьмі, що забезпечується своєчасним початком виносу ноги рівно за чверть перед настанням восьмої ноти. Біг виконується легко, піднімаючи високо ноги.

Вправа 15.

Вихідне положення - побудова групи в чотири ряда.

Музичний супровід - в розмірі 4/4.

Завдання - кожен ряд виконує умовні рухи різних довжин:

4-й ряд — цілі ноти — широкі, плавні рухи руками по колу, спереду назад або зверху вниз попереду себе.

3-й ряд - половинні ноти - випаді на праву і ліву ноту по черзі.

2-й ряд - четвертні ноти - рухи руками вперед, в сторони, на бедра,

вниз.

1-й ряд - восьмі ноти - біг (півтора кола) навколо усіх рядів і зупинка за останнім рядом.

Методичні вказівки - усі ряди починають свої рухи одночасно і виконують їх протягом 6-ти тактів. Останні два такта усі ряди одночасно просуваються вперед четвертями, потім усі вправи починаються спочатку, доки усі учасники не виконають усі довжини по черзі.

Вправа 16.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Музичний супровід - в розмірі 4/4.

Завдання - одночасно діяти руками і ногами в різних ритмах. Наприклад: іти або стрибати половинними, а руками виконувати жести четвертями або восьмими.

Вправа 17.

Вихідне положення - побудова групи в шаховому порядку.

Музичний супровід - в розмірі 4/4.

Завдання - робота з кистями рук в різних ритмах (цілими нотами, половинними, четвертними, восьмими):

а) ніби струшувати краплини води; б) малювати кистю руки вісімку; в) загинати кожен палець по черзі.

Вправа 18.

Вихідне положення - побудова групи в залежності від завдання.

Музичний супровід - в розмірі 4/4.

Завдання - діяти в різних ритмах - цілими, половинними, четвертями, восьмими (кожен із учнів оберає собі певні дії):

а) стирати пилюку з меблів; б) протирати вікно; в) листати сторінки книжки; г) рахувати сірники; д) розтавляти меблі; е) складати книжки в сумку і т. д.

Методичні вказівки — спочатку всі учні діють в одному і тому ж темпо-ритмі, наприклад, по четвертям, а потім педагог ділить учнів на

чотири групи і пропонує одночасно діяти усім групам у різних темпо-ритмах.

Вправа 19.

Завдання — посадити учнів в ряд і запропонувати їм передавати один одному який-небудь предмет в різних ритмах.

Запитання до теми:

1. Охарактеризуйте поняття «співвідношення довжин звуків»
2. Що таке «нота», які є ноти, як записуються
3. Проаналізуйте вправи для визначення співвідношення довжин нот

Система організації музичного ритму – такт і метр

Перш ніж перейти до наступних вправ, потрібно сказати, що кожний музичний твір поділяється на такти. *Такт* — це частина музичного твору (і нотного запису, що йому відповідає), яка починається з сильної долі даного музичного відрізка і закінчується перед сильною долею наступного. Згадаєм звучання будь-якого вальсу, і ми перш за все відчуємо ритмічну структуру акомпаніменту. Часто відтворюють певне "ум-па-па", "ум-па-па", де "ум" — доля ударна, сильна, а "па-па" - долі безударні, слабкі. На нотному стані, який складається із п'яти горизонтальних ліній, сусідні такти відділяються один від одного вертикальною лінією; вона називається "тактовою". Тактова риска завжди ставиться перед сильною долею такту, цим самим і служить для його визначення. Кожний такт складається із певної кількості сильних (акцентованих) та слабких (неакцентованих) долей, які і складають, як правило, однакові по довжині для всього твору або для його частини такти.

Загальна кількість долей в такті визначає собою його метр. *Метр* - це рівномірне чергування сильних та слабких долей такту. У вальсі, наприклад, метр трьохдольний.

Якщо долі такту виразити певною ритмічною довжиною (четвертю, половиною і т. п.), ми отримаємо розмір такта. Тобто *розміром такту* — називається метр, долі якого виражені певною ритмічною довжиною. Або *музичний розмір* - це конкретне вираження того чи іншого музичного метру

(2/4, 3/4, 4/4) в долях певної довжини. Розмір тактів (або музичний розмір) визначається на початку кожного твору дробом, в якому чисельник визначає кількість долей в такті, а знаменник вказує довжину кожної долі.

Розрізняють *такти прості* та *складні*. Метр та розмір простого такту - дводольний або трьохдольний, причому одна доля сильна і одна або дві слабкі. Складний такт отримуємо в результаті злиття двох або декількох простих. Таким чином, у складному такті є декілька акцентованих долей. Акцент першої долі сильніше акцентів останніх сильних долей. Тому саме першу долю складного такту називають *сильною долею*; перші долі другого и наступних (якщо такі є) простих тактів, з яких складається певний складний такт, - *відносно сильні долі*; останні - *слабкі долі*. Наприклад: такт розміром 4/4, тобто чотирьохдольний, складається із четвертних долей. Його можна уявити складеним із двох дводольних тактів, де другий в деякій мірі підпорядковується першому: акцент на першій долі першого дводольного такту сильніший за акцент на першій долі другого дводольного такту. Отже, в цьому складному такті ми маємо діло по крайній мірі з трьома силами звуку: тут сильна доля - перша доля такта, відносно сильна доля - третя, слабкі долі - друга і четверта.

Прямування один за одним рівних по довжині тактів і правильне у них передування акцентів створюють в музиці закономірний рух - своєрідну метричну пульсацію, яка примушує нас виконувати рухи в такт з музикою, наприклад так, як це відбувається під час танцю.

Вправа 20.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Музичний супровід- в розмірі 2/4, в середньому темпі.

Завдання - іти спокійним кроком , злегка акцентуючи кожний крок на сильну долю(тобто на "1 і").

Методичні вказівки - потрібно добитися автоматизму у виконанні цього завдання. Пізніше можливо ускладнити його за допомогою оплеска на сильну долю.

Вправа 21.

Вихідне положення та методичні вказівки - такі як у вправі №20.

Музичний розмір - в розмірі 3/4.

Завдання - іти , чередуючи один "ударний" крок (крок , на якому виконується акцент) з двома "безударними" (більш легкими) кроками.

Вправа 22.

Вихідне положення -таке як у вправі № 20.

Музичний супровід - в розмірі 4/4.

Завдання - іти, послідовно чередуючи один ударний (сильний) крок, один безударний (слабкий), один крок середньої сили і ще один безударний крок.

Методичні вказівки — дуже важливо добитись чіткого розділення ударів на три рівня по силі. У тому випадку, якщо це завдання буде заважке для учнів, потрібно його виконати спочатку за допомогою оплесків.

Вправа 23.

Вихідне положення - поставити 4 ряди стільців на відстані не менше чотирьох кроків між рядами та між кожним стільцем. Кожний з учасників вправи стоїть за спинкою свого стільця на відстані чотирьох кроків від нього.

Музичний супровід - в розмірі 4/4.

Завдання —

1-й такт - чотирма кроками підійти до спинки свого стільця;

2-й такт - стояти, поклавши руки на спинку стільця;

3-й такт - чотирма кроками встати попереду свого стільця;

4-й такт — сісти;

5-й такт - чотирма кроками встати за своїм стільцем;

6-й такт - стояти, поклавши руки на спинку стільця;

7-й такт - зробити чотири кроки назад;

8-й такт — сісти на стілець, що стояв позаду (студенти, які стояли в останньому ряді, залишаються на місці).

Методичні вказівки — цю вправу можна виконувати за принципом

канона: починає рух тільки перший ряд, а наступні ряди вступають послідовно через кожні два такта. Цю вправу можна також виконувати на музичний розмір $2/4$ і $3/4$.

Вправа 24.

Вихідне положення - з лівої та правої сторони приміщення стоять ширми, які замінюють куліси. Учні стоять за одною з ширм один за одним.

Музичний супровід — в розмірі $2/4$.

Завдання — кожний учасник виходить з-за ширми на першу долю такту: 1-й — на перший такт, 2-й - на другий такт, 3-й - на третій і т. д. Пройшовши до протилежної ширми, кожний по черзі ховається за нею (також на перші долі тактів).

Методичні вказівки - слід звернути увагу на метричну чіткість виходу та уходу. Цю вправу потрібно виконувати і в музичних розмірах на $3/4$, $4/4$ та в різних темпах.

Вправа 25.

Вихідне положення — побудова групи по колу.

Музичний супровід - з перемінним розміром: $4/4$, $3/4$, $2/4$.

Завдання - для цієї вправи потрібен м'яч. Студенти стоять по колу лицем до центру.

На такти в $4/4$ м'яч перекочується по підлозі через коло (на першу долю штовхнути, на третю - ловити).

На такти в $3/4$ м'яч кидається через коло (на першу долю кидати, на третю - ловити),

На такти в $2/4$ вдарити м'ячем об підлогу та спіймати його.

Запитання до теми:

1. Як називаються частини, на які поділяється музичний твір?
2. Що визначає загальна кількість долей в такті?
3. Що таке «розмір такта», які є розміри та як його визначити?
4. Які види тактів розрізняють?
5. Проаналізуйте вправи для правильного визначення тактів

Ритмічний малюнок

Метр виразніше за все прослуховується в акомпоніменті.

Мелодія складається із звуків різних довжин, однак з тою обов'язковою умовою, щоб сума довжини звуків, які входять в кожний метр, відповідала розміру такту, а сама мелодія підпорядковувалась його метричній організації, його метру.

Звуки різної довжини, які створюють мелодію, складаються в *ритмічний малюнок* даного її відрізка. Різноманітні угруповання довжин можна вивчати найрізноманітнішими способами, тобто виконувати їх за допомогою оплесків, грою пальців на столі, кроків, бігу, стрибками, ударами ступней і т. д. В ритмічні малюнки також входять паузи різної довжини. Станіславський говорить про паузи як про "вершину сценічного мистецтва". Пауза для нього пройнята глибоким змістом. Відчуття довжини сценічної паузи дійсно - мистецтво, яке вимагає добре розвиненого відчуття часу і вміння виправдати її тривалість. В музиці пауза також не випадкове явище. Це не просто, як прийнято говорити, "перерви звучання". Це - мовчання, органічно пов'язане з ідеєю всього музичного твору.

На початковій стадії виховання ритмічності вправи також складаються з виконання кроками ритмічного малюнка мелодії, причому на ритмічну структуру акомпонимента учні на початку не звертають уваги. Під час цього виникає багато неточностей, особливо під час раптових переходів від маленьких ритмічних долей до великих і навпаки. Ці майже завжди виникаючі помилки викликають необхідність дати учням декілька спеціальних вправ.

Вправа 26.

Вихідне положення - розмістити групу перед дошкою або перед спеціальною таблицею, на якій записані нотами різні ритмічні малюнки.

Завдання - відтворити ритмічні малюнки за допомогою вимовлення складу "та" різної довжини.

Методичні вказівки — перед початком вправи педагог повинен

прорахувати один такт: "раз і", "два і", "три і", "чотири і" для того, щоб задати групі темп і вказати на ритмічний малюнок, який потрібно відтворити. Спочатку темп не повинен перевищувати 60 ударів метронома в хвилину, а коли навички розвинуться, потрібно підняти темп до 100 і більше ударів в хвилину.

Вправа 27.

Вихідне положення - те ж саме, що у вправі № 26.

Завдання - використовуються ритмічні малюнки вправи № 26. Оплесками в долоні передати ритмічний малюнок, на який вказує педагог.

Методичні вказівки - під час передачі оплесками четвертої долі та менших довжин рух віддачі потрібно використовувати для нового змаху. Під час передачі половинних долей і більших довжин руки після оплеску залишаються у тому ж положенні. А на змах до наступного оплеску, як правило, витрачається одна рахункова доля часу. (На цю обставину потрібно звернути особливу увагу учнів): Вправу можна виконати під усний рахунок педагога або всієї групи, або під акомпанімент концертмейстера.

Вправа 28.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Завдання - студенти запам'ятовують ритмічний малюнок, який диктує викладач. Після трьохразового повторення усі виконують цей ритмічний малюнок кроками, оплесками або стрибками під музику відповідного розміру, але будь-якого ритмічного малюнка.

Диктанти можуть звучати приблизно так:

4/4 - "чотири четверті, половинна і дві четверті, половинна і чотири восьмі, дві четверті і половинна".

3/4 — "три четверті, половинна і четверть, дві четверті і дві восьмі, ціла".

Вправа 29.

Вихідне положення - побудова групи в шаховому порядку.

Завдання - вправа будується, як "ехо": концертмейстер виконує ритмічний малюнок протяжністю в два такта, група стоїть і слухає; після закінчення другого такту учні передають оплесками, кроками, стрибками або ударами стоп по підлозі ритмічний малюнок виконаного двотакта, але вже без музичного супроводу.

Методичні вказівки - якщо виконання малюнка повністю відповідає музичному завданню, кожний приклад проігрується на роялі і виконується студентами тільки один раз. Якщо ж виконання не чітке, приклад повторюють, але бажано не більше чотирьох разів. Колиж виконання і після четвертої спроби буде нечітким, рекомендуємо спочатку проспівати або "протатіровати" цей музичний відрізок.

Вправа 30.

Вихідне положення та методичні вказівки - ті ж самі, що і у вправи № 29.

Завдання - вправа будується за принципом попередньої вправи, але, прослухавши виконання двох тактів, студенти відтворюють спочатку другий, а потім перший такт, тобто міняють їх місцями.

Вправа 31.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Завдання - вправа виконується за принципом вправи № 29, але, прослухавши три рази виконання ритмічного малюнку на роялі, студенти відтворюють його кожен по одній ноті одразу один за одним.

Вправа 32.

Вихідне положення - побудова групи по колу.

Завдання - один учень за допомогою оплесків або ударів стоп по підлозі відтворює будь-який ритмічний малюнок протяжністю в один такт, повертаючись до слідуєчого учня, який стоїть по лівий бік від нього. Далі цей учень повторює його ритмічний малюнок і після невеликої паузи відтворює свій в протяжності в один такт, повертаючись також в лівий бік до наступного учня. Цей в свою чергу повторює ритмічний малюнок сусіда, що

праворуч, і після невеликої, паузи відтворює свій, повертаючись до слідуєчого учня по лівий бік і так до кінця кола.

Методичні вказівки - потік ритмічних малюнків повинен звучати безперервно. Вправу можна ускладнити, відтворюючи ритмічні малюнки за допомогою поєднання оплесків та ударів стопами по підлозі.

Вправа 33.

Вихідне положення - побудова чотирьох учнів по колу.

Завдання - вправа будується за принципом попередньої вправи, але з тією різницею, що перший учень відтворює свій ритмічний малюнок, другий повторює його і після невеликої паузи відтворює свій, третій повторює попередні два ритмічні малюнки і після паузи відтворює свій, четвертий повторює три попередні і відтворює свій.

Методичні вказівки - вправу потрібно повторювати не більше чотирьох разів, але щоразу починати вправу з іншого учня.

Запитання до теми:

1. Розкрити поняття «ритмічний малюнок»
2. Проаналізувати вправи для розвитку ритмічності

Побудова музичної мови

Для того щоб студенти могли свідомо розподіляти музичну мову і відображувати цей розподіл в рухах, необхідно на заняттях давати учням поняття про побудову музичної мови. Музичний твір поділяється на великі і маленькі частини: періоди, речення, фрази, мотиви, в межах яких музична думка, мелодія набуває ту чи іншу степінь закінченості.

Як правило, закінчена музична думка вміщується у вісім тактів. Такий складний такт - восьмитакт називається періодом. Період, зазвичай, поділяється на два музичних речення, які розрізняються, головним чином, характером закінчення. Закінчення першого речення, хоч і відчутне, але потребує продовження, тут ніби поставлена кома. Друге речення закінчується так, що чітко відчувається крапка.

Кожне музичне речення, в свою чергу, поділяється на фрази, як правило, протяжністю у два такта. Фрази складаються з мотивів -простих тактів з однією кульмінацією в кожному; це найменші музичні одиниці, які мають змістовне значення.

Розгорнений рух потоку музики завжди прагне до своєї цілі - до кульмінації, після якої наступає деякий спад. Окремі частини музики - музичні мотиви, фрази, періоди з своїми особистими кульмінаціями, підкорюючись, ніби спрямовуються до загальної, головної кульмінації.

Основним завданням виховання ритмічності є передача змісту музики в рухах тіла. Зміст музики в значній мірі проявляється в ритмі, в широкому змісті цього слова, а не тільки як "організована послідовність довжин нот". Широке поняття терміну "ритм" включає в себе і зміни в напруженості емоційного настрою, які створюються всіма засобами музичної виразності. Такими засобами є характер мелодії, її темп, акцентування, ступінь суцільності або розчленування і т. д. - все те, що може вплинути на виконавців, які відображують рухами тіла зміст музики. Усі зміни у звучанні музики повинні найти відображення в особливостях постави, ходьби, у виразі обличчя. Правильне виконання таких завдань свідчить про достатньо розвинену, виховану піддатливість організму майбутнього актора.

Стосовно руху розділ "Побудова музичної мови" зручно ілюструвати за допомогою різних фігурних завдань маршообразного або танцювального характеру з попереднім розбором музичного відрізка та передачею його структури за допомогою умовних дугообразних рухів рук. Довжина дуги залежить від довжини музичної фрази. Під дугою, в прикладах вправ зазначається кількість тактів.

Дуже корисним є створення таких фігурних побудов самими студентами. Це завдання є творчим, яке дозволяє судити про правильність розуміння музичного фразування, свідомого поділу музичного речення і відображення цього поділу у рухах.

Вправа 34.

Музичний супровід - "Неважкі п'єси для фортепіано" — муз. Д. Шостаковича.

Вихідне положення - учасники вправи (парна кількість) стаю :ь парами по колу, лицем один до одного, тримаючись за підняті в сторони руки.

Завдання - на вступ (4 такта) стоять на місці.

4 такта - всі пари виконують галоп по колу.

1 такт - відпускаючи руки, виконують один приставний крок вправо.

1 такт - виконують один приставний крок вліво.

2 такта - виконують повний поворот навколо себе і знову беруться за руки.

4 такта — повторяється галоп по колу.

4 такта - ті учні, які стоять спиною до центру кола, йдуть назад і беруться за руки, створюючи маленьке внутрішнє коло. Одночасно ті, що стоять лицем до центру кола, йдуть назад и створюють велике зовнішнє коло.

При повторенні музики:

4 такта - два кола рухаються галопом в правий бік.

1 такт - два кола виконують приставний крок вправо.

1 такт - два кола виконують приставний крок вліво.

2 такта — усі виконують повний поворот, навколо себе.

4 такта — повторюють галоп в правий бік.

4 такта - велике і мале коло повертаються у вихідне положення (загальне коло парами).

В 4-му такті вступу, а також у 8-му і 16-му тактах на другу долю такту усі роблять оплеск у долоні. При повторенні музики оплески виконуються у 8-му такті на другу долю, в 15-му - на обидві чверті і в 16-му — на першу долю.

Вправа 35.

Музичний супровід - це приклад музики з затактовою побудовою. Відрізок із Скерцо № 1 Ф. Шуберта.

Вихідне положення - учасники вправи (парна кількість) побудовані в

дві шеренги, лицем один до одного на відстані восьми кроків. У кожного у правій руці маленький м'яч.

Завдання - на затакт права рука з м'ячем відводиться назад.

1 такт - на першу долю такта учасники перекидають м'ячі один одному. Ловлять на другу долю такта.

1 такт - повторюється той же рух.

2 такта - з відводом правої руки назад м'ячі перекочують один одному по підлозі.

Рухи цих чотирьох тактів повторюються три рази.

На останні чотири такта кожний учасник підкидає м'яч високо вгору і, спіймавши його, міняється (восьмими) місцями зі своєю парою.

Методичні вказівки - цю вправу можна виконувати, побудувавши учасників в два кола, лицем один до одного.

Запитання до теми:

1. Як поділяється музичний твір?
2. Охарактеризуйте основні завдання виховання ритмічності
3. Методика створення фігурних побудов для розвитку ритмічності
4. Характеристика вправ на поділ музичного речення і відображення цього поділу в рухах

Рухова інтерпретація елементів музичної мови: реєстр, динаміка, напрямок мелодичного руху

Вправи на відчуття та відтворення реєстру

Качки, чаплі та павичі

Учні рухаються під музику. Коли звучить низький реєстр – імітують ходу качок: ідуть навприсядки погойдуючись зі сторони в сторону. Звучання високого реєстру відтворюють, високо підносячи зігнуті в колінах ноги, як чаплі. «Павичі» будуть гордовито виступати на прямих ногах під час звучання середнього реєстру.

Напрямок мелодичного руху

Вправа з м'ячем (гімнастичний, тенісний)

Звучать 5-ть ступенів гами. Діти слухають. Якщо уривок був мелодично скерований вгору, то під час звучання наступного такту (дві чверті) підкидають м'яч над головою і знов ловлять. Якщо уривок мелодично скерований униз, вдаряють м'ячем об підлогу. Коли ж уривок не має виразного мелодичного скерування вгору чи вниз (оспівування, органний пункт), передають м'яч з руки в руку за спиною.

У колони по три

Учні стають у колони по три особи. Якщо звучить висхідна гама, учень перебігає з заду наперед. Якщо звучить низхідна гама, учень перебігає з переду назад. Під час фрагментів без гам учні кружляють навколо своєї осі. Моцарт. Соната до-мажор К309. Рондо 27

Побудуй мелодію

Учні стають у рядок. Кожен тримає кольорову хустинку в руці. Якщо звучить 1 ступінь гами, учень тримає хустинку на вільно опущеній руці внизу. 2 ступінь – рука з хустиною тримається на поясі. 3 ступінь – на грудях. 4 ступінь – на плечі. 5 ступінь – біля вуха. 6 ступінь – на голові. 7 ступінь – на витягнутій вгору руці.

Хвилі на морі

Чотири учні за кути на підлозі розтягають велику легку тканину (3x3). Під нею лежать інші учні. Вчитель імпровізує на фортепіано. Коли в низькому регістрі звучить гліссандо вгору – учні підносять руки, ноги догори, коли гліссандо вниз – опускають. У середньому регістрі під час гліссандо стають на коліна, відповідно до мелодичного руху підносять – опускають руки. Під час звучання висхідної гами у високому регістрі стають на ноги і підносять руки, опускають їх, коли у високому регістрі звучить гліссандо вниз. Можливо відтворювати більш довгі гліссандо: між двома, усіма трьома регістрами.

Тон-півтон

Щоб пояснити учням будову ладу ставимо їх в шеренги по 5 чоловік.

Відстань витягнутої руки відтворює тон, позиція плечем до плеча – півтон. Кожен учень запам'ятовує свій звук, відповідно до порядкового номеру в шерензі. Вчитель грає 5ти ступеневі звукоряди: Тон-тон-півтон-тон (мажор) Тон-півтон-тон-тон (мінор) Тон-тон-тон-півтон Тон-тон-тон-тон. Пізніше завдання ускладнюється дорученням більшої кількості учнів (6, 7, 8). Таким чином можна вивчити лади народної музики. Доречним є застосування у даній вправі співу. Після побудови заданого звукоряду учні сольфеджують.

Вправи на динамічні відтінки

Що падає з неба?

Вчитель грає на фортепіано фрагменти з різною динамікою. Спочатку учні слухають та виділяють 5 ступенів гучності музики. 1й – Найбільш тихий, віддалений, у високому регістрі, дуже легке торкання клавiш фортепіано (піаніссімо). Під час звучання учні ніби торкаються далеких зірочоку себе над головою. Вправа виконується у ритмі пульсу музики, що звучить: одна доля – одна «зірочка». 2й – Дещо гучніший, регістр зміщується ближче до середини. Учні «збирають краплі дощу» (піано). 3й – У середньому регістрі, з більш насиченою динамікою. Учні «зривають фрукти»(меццофорте, мезопіано) 4й – Регістр зміщається в сторону низького, динаміка зростає, штрих стає більш гострим, додаються акценти. Учні «відганяють» від себе «мух» рішучими рухами (форте) 5й – Низький регістр, щільна фактура, гучна динаміка. З неба падають «величезні брили» (фортіссімо). Після пробної демонстрації вчитель пояснює назву динамічних відтінків. При повторному виконанні фрагменти змінюються частіше, у довільному порядку. Надзвичайну роль відіграє принципове виконання уривків, тобто один і той самий фрагмент має звучати у тому самому регістрі, при тій самій динаміці, виконуваний тим самим штрихом при повторному виконанні. Також різниця між динамічними відтінками різних уривків має бути відчутною. Регістр, штрих і фактура в цьому суттєво допомагають.

Тихо – гучно

Музика що звучить має складатися з невеликих, контрастних за

динамікою фрагментів. Під час звучання піано учні «збиваються у кучку» і м'якими кроками пересуваються по залі за ведучим, щільно тримаючись одне одного, понуривши голову, ніби стиснувши корпус. Під час звучання форте розходяться у довільні сторони рішучими кроками, рухи рук та голови стають розкутими. Почувши знову піано усі знову притискаються одне до одного і переходять на легкі, нерішучі кроки.

Кроки в коло (крещендо, димінуендо)

На підлозі розкладаються гімнастичні кола у 4-ри ряди по 7 штук у кожному. Піано – щільно притиснуті одне до одного кола утворюють ланцюжок. Крещендо – ланцюжок поступово «розжимається», відстань між колами збільшується. Форте – гімнастичні кола покладені на відстані широких кроків одне від одного. Димінуендо – відстань між колами поступово скорочується, так, що останні два кола притискаються одне до одного. Під час звучання музики діти крокують в кола. Після першого програвання вчитель пояснює нові нюанси. При повторному виконанні учні спочатку слухають фрагмент, а потім відтворюють його у відповідному до динаміки ряді.

Зернятко – квітка

Висхідний мелодичний рух із наростаючою динамікою діти відтворюють наступним чином: поступово підіймаються з підлоги, розправляючи згруповану поставу корпусу, одночасно підносячи і розводячи руки в сторони (ніди виростає та розпускається квітка). При низхідному мелодичному русі на димінуендо «квітка» поступово «в'яне». Вносячи ігровий елемент у вправу можна призначити ведучого, який буде «поливати квіти» під час крещендо, і спати/відпочивати на димінуендо.

Кольорові пружинки

Кожен учень отримує кольорову пружину. У стиснутому положенні пружина відображає піано, у максимально розтягнутому – форте. Коливання динаміки учні відображають, розтягуючи та стискаючи пружину. Напрямок руху пружини має повторювати напрямок мелодичного руху.

Відлуння – навпаки

Ця вправа виконується на перкусійних інструментах або ж плесканням по колінах, ударяючи одна од одну дерев'яними ложками, паличками і т.п. Головне, щоб «інструменти» були здатні звучати з різною динамікою. Вчитель на джембе або іншому, неповторюваному у групі, інструменті демонструє невеличку ритмічну фразу з певною динамікою. Учні на своїх інструментах «відповідають» навпаки. Варіанти виконання вправи: Тема ФОРТЕ – відповідь ПІАНО і навпаки. Тема КРЕЩЕНДО – відповідь ДІМІНУЕНДО і навпаки. Ускладнення вправи: Відтворюються більш довгі фрагменти із коливанням динаміки. Кожен фрагмент має чітку структуру, однакову довжину, або ж пропорційну. Ускладнюються ритмічні послідовності від простого одноманітного остенато до вибагливих ритмічних послідовностей в міру здатності учнів повторити.

Запитання до теми:

1. Практичне виконання вправи на відчуття та відтворення регістру
2. Методика проведення вправ на відчуття напрямку мелодичного руху
3. Виконання вправ на динамічні відтінки

Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних вправ

Акробатичні вправи є важливим засобом як фізичного, так і хореографічного виховання, тому їх широко застосовують і на заняттях фізкультури, і на заняттях з хореографії. Ці вправи розвивають силу, спритність, почуття простору і сміливість. Разом з тим для занять акробатикою непотрібні спеціальні прилади; досить мати кілька матів, яму, наповнену поролоном.

Акробатика — самостійний вид спорту, але акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної гімнастики і доволі часто використовуються у сучасній хореографії. За допомогою акробатичних вправ розвиваються якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних

приладах, опорних стрибків. Вони становлять основу вільних вправ.

Перш ніж перейти до вивчення складних акробатичних вправ, слід навчитись виконувати найпростіші елементи, які становлять основу акробатичних вправ, і поступово готуватися до виконання найскладніших переворотів, сальто тощо. Під час навчання акробатичних вправ треба суворо додержуватись дидактичних принципів: послідовності, доступності та ін.

Акробатичні елементи об'єднані в групи і розміщені в них згідно зростаючої складності. Описані тільки основні вправи, а різновидності перераховуються в послідовності, рекомендованій для їх вивчення. Вказуються на специфічні особливості виконання і засвоєння вправ, а також на можливі помилки.

Для успішного оволодіння акробатичними вправами необхідно будувати навчальний процес так, щоб попередньо засвоєні дії допомагали в розучуванні наступних більш складних, а перехід від вивчення однієї вправи до наступної був поступовим. Крім того, слід використовувати підготовчі та підвідні вправи, які полегшують процес навчання.

Підготовчі вправи повинні готувати організм учнів до засвоєння елемента. Необхідно, щоб підготовчі вправи сприяли розвитку тих м'язевих груп, які виконують основну роботу в даній вправі. Потрібно прагнути до того, щоб підготовчі вправи за структурою та характером м'язевої роботи були подібні до основної вправи.

Підвідні вправи слід підбирати за принципом подібності динамічних стереотипів в основних частинах вправи. Тому основні дії руху, який вивчається, і підвідних вправ повинні бути максимально схожими. Кращий результат досягається лише тоді, коли в підвідних вправах зустрічається дія, яка є складовою основної вправи.

В практиці вивчення акробатичних вправ не існує чіткої схеми цього процесу. Це пояснюється тим, що порядок вивчення залежить від ряду факторів: статі, віку, фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей тощо. Визначити порядок вивчення акробатичних вправ може лише сам

викладач для окремої групи, а в деяких випадках - і для кожного учня. В процесі вивчення акробатичних вправ існують лише загальні засади, які зводяться до наступного:

- по-перше, потрібно говорити не про послідовність вивчення всіх акробатичних вправ в загальному, а про порядок вивчення вправ кожної окремої структурної групи;
- по-друге, потрібно визначити, яка із структурних груп простіша (в цілому), а яка складніша.

При вивченні акробатичних вправ використовують переважно два методи: цілісної вправи і вивчення вправи за частинами. Ці методи взаємопов'язані. Тому необхідно говорити лише про деякі переваги того чи іншого методу розучування окремих акробатичних вправ.

Запитання до теми:

1. Дати розгорнуту характеристику поняття «акробатика»
2. Які елементи становлять основу акробатичних вправ?
3. Охарактеризуйте підготовчі вправи, які готують організм учнів до засвоєння акробатичних елементів
4. Які загальні засади застосовують в процесі вивчення акробатичних вправ?
5. Які методи застосовують під час вивчення акробатичних вправ?

Особливості техніки виконання акробатичних зв'язок та комбінацій.

Не дивлячись на велику різноманітність поєднання акробатичних вправ у зв'язки, можна встановити деякі загальні положення щодо складання і виконання комбінацій з акробатичних вправ.

Перш за все потрібно із вивчених вправ скласти акробатичні зв'язки, а лише потім включати їх у комбінації та композиції.

1. В комбінації акробатичних стрибків між окремими елементами не слід включати додаткові кроки, підскоки та не виправдані рухи руками.

2. В з'єднаннях між елементами не повинно бути зупинок.
3. Кінцеве положення попередньої вправи має бути вихідним для наступної.
4. Бажано, щоб у стрибковій комбінації остання зв'язка була оригінальна або останній стрибок був ефективним та складним.
5. Розбіг та всю комбінацію акробатичних стрибків необхідно виконувати по прямій лінії. Втрата напрямку руху погіршує зоровий ефект і приводить до зниження оцінки за виконанням зв'язки.
6. Темп виконання стрибків в комбінації повинен поступово зростати, а останній стрибок має бути найскладнішим.
7. Визначаючи місце акробатичних вправ у комбінації, необхідно врахувати деякі особливості:
 - а) розпочинати комбінацію складними стрибками, а закінчувати ефективними та оригінальними;
 - б) в середину комбінації слід включати стрибки відносно легші, які забезпечать збереження швидкості переміщення і створять відповідні умови для виконання завершального стрибка;
 - в) основні акробатичні стрибки, які хоче продемонструвати спортсмен, повинні знаходитись в кінці або ближче до завершення комбінації.

Групування. Групування - підготовча вправа для вивчення перекатів, перекидів, сальто. Його виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. Із зазначених положень зігнути ноги в колінах, узятись руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травмі (мал. 174).

Послідовність навчання:

1. Із стійки руки вгору швидко присісти, згрупуватися.
2. З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.
3. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися, продовжуючи лежати на спині.
4. Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед у сід.

5. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і притиснути до грудей, одночасно перекатом назад зробити групування на лопатки.

Переكاتи використовуються як підготовчі вправи під час навчання перекидів; вони також виконують роль зв'язуючого елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо.

Послідовність навчання:

1. З положення сидячи лягти на спину і перекотитися назад до положення лежачи на лопатки, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутися у вихідне положення.

2. З упору присівши в групуванні, сідаючи і послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною і лопатками, перекотитися назад до положення групування в стійці на лопатках і, не затримуючись, перекотитися вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині перекотитися вліво (вправо) до положення лежачи на животі і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух вправо, м'яко перекотитися через спину на лівий бік у групуванні і, не затримуючись, повернутись у вихідне положення (те саме в лівий бік).

5. Із стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз уперед, надати тілу рух уперед, послідовно торкаючись мати стегнами, животом, опертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутись руками, повернутись у вихідне положення. Те саме, але без допомоги руками.

Перекиди. Перекид уперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносючи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватись і виконати перекид (мал. 175).

Допомога. Однією рукою підтримувати за плече, другою підштовхнути під стегно.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекати з різних вихідних положень.
3. Перекид уперед з допомогою.
4. Перекид уперед самостійно.

Перекид назад з упору присівши. Нахилитися вперед, округлити спину, відштовхуючись руками, сісти і виконати перекид назад, поставити руки біля плечей долонями на підлогу, опустити ноги за голову, закінчити перекид групуванням на колінах або в присіді.

Послідовність навчання:

1. Навчитися групуватися з різних вихідних положень.
2. Добре засвоїти перекати вперед і назад.
3. Виконання перекиду з допомогою.
4. Самостійне виконання.
5. Звернути увагу на швидкий перехід через голову.

Перекиди в сторони. З упору, стоячи на колінах, легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух вправо, м'якко перекотитися в групуванні через спину і лівий бік до вихідного положення. Перекиди в сторони виконують також з упору на передпліччя і колінах, з упору сидячи на п'ятках, з положення сидячи з нахилом уперед у праву і ліву сторони. Техніка виконання аналогічна до описаної вище.

Техніка	Хід розучування	Можливі помилки	Допомога
<p>Перекати, перекиди. Групування. В положенні сидячи зігнувши ноги з легка розводячи коліна, взятися руками за середину гомілок, притиснути ноги до грудей, спину округлити, голову нахилити на груди до колін. При групуванні для обертання вперед голову і плечі</p>			

опустити до колін;
для обертання назад – коліна
підняти до грудей.



<p>Перекати.</p> <p>Виконуються в групування назад і вперед з таких вихідних положень:</p> <p>- лежачи на спині в групуванні; - з сиду в групуванні; - з присіду в</p>	<p>1.Групування сидячи. 2.Групування присяді. 3.Групування лежачи на спині. 4.3 сиду в групуванні перекат назад і перекатом в перед</p>	<p>-нещільне в (неповне) групування; -зупинка на спині(не округлена спина); -відхилення голови назад;</p>	<p>Стоячи з боку допомага ти однією рукою супровод жуючи виконан-</p>
<p>групування; - з упору присівши; - з основної стійки; Перекати назад і в перед вивчаються переважно з положення присіду в групуванні. Перекат назад виконується до опори потилцею на гімнастичний мат. Для виконання перекату в перед з цього положення ноги дещо посилати в перед, віддаляючи коліна від грудей а руками притиснути п'яти до газу, плечі послати активно в перед за колінами, голову нахилити до грудей і прийти в присід,</p>	<p>вихідне положення. 5.Те саме з присіду в • групуванні, з упору присівши.</p>	<p>-зєднання пальців рук під час групування.</p>	<p>ня перекату утриман- ням під поперек а другою під плече.</p>

утримуючись р /сами за гомілки. Коліна повинні бути з легка розведені, щоб уникнути удару в них своїм лицем




<p>Коловий перека́т. Із сіду ноги нарізно взятись руками за ноги, ззовні під колінами лягти на правий бік і, піднімаючи ліву ногу лівою рукою, перекотитись на спину, потім- на другий бік і сісти ноги нарізно лицем в другу сторону. Під час виконання перека́ту тіло повертається кругом.</p>	<p>1 .Вивчити захват руками. 2.Коловий перека́т з допомогою. 3. Самостійне виконання.</p>	<p>- розслаблення, відпускання захвату за ноги, згинання ніг, розгинання в кульшових суглобах; -перевертання на спину, що приводить до не виконання перека́ту.</p>	<p>Повільна проводка. Слід активно допомогти учневі напрям згину і повільно провести походу вправи.</p>
---	---	--	---

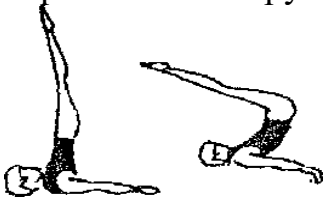


<p>Перекид вперед. Із упору присівши, розгинаючи ноги поставити руки вперед, нагнута голову перевертаючись з легка згинаючи руки, відштовхнутись ногами і виконати перевертання через голову перевертаючись торкнутись лопатками опори,</p>	<p>1. З положення лежачи на спині зігнувшись виконати перека́т в перед з групуванням. 2. Із стійки ноги нарізно поставити руки дещо спереду на опору, перенести вагу</p>	<p>-відсутність відчуття опори на руки; - повільне перевертання і затримка в завершальній фазі перекиду; - поштовх ногами вгору,</p>	<p>Стоячи з боку повільно провести по ходу вправи, одна рука на рівні шиї, а друга під стегном.</p>
--	--	--	---

<p>згрупуватись, перекатом в перед прийти в упор присівши.</p>	<p>тіла на руки і силою виконати перевертання через голову до положення лежачи на спині зігнувшись. Скористатись допомогою.</p> <p>3. З упору присівши перекид вперед на похилій площині. Можливе використання гімнастичного містка.</p> <p>4. Самостійне виконання на акробатичній доріжці.</p> <p>5. Серія перекидів вперед.</p>	<p>а не вперед. Це приводить до удару спиною в опорку; - опора головою на гімнастичний мат;</p> <p>- не повне випрямлення ніг після поштовху і передчасне групування; - неправильне групування; - опора руками позаду після завершення перекиду; - неправильне положення кистей під час опори (кисті не на ширині плечей або не на одній лінії);</p>	
--	--	--	--

<p>Перекид назад. З упору присівши перенести вагу тіла на руки, а далі, відштовхуючись руками, сісти ближче до п'ят, округлити спину, голову нахилити до грудей. Виконуючи перекид назад, захопити руками за гомілки (лікть притиснуті до тулуба) й активно підняти коліна до плечей, максимально збільшуючи швидкість обертання. Досягнувши опори на лопатки і потилицю, швидко поставити руки долонями на опору за плечима операючись на руки перевернутись через голову, прийти в упор присівши.</p>	<p>1. Групування присіді. 2. Перекати назад і в перед. 3. З присіду назад і постановка за плечима вперед вернутись вихідне положення. 4. Перекид назад похилій площині. 5. Перекид акробатичній з допомогою. 6. Самостійне виконання. 7. Серія назад.</p>	<p>- різке відведення голови назад; - не щільне групування; - не окреслена спина; - відсутній захват руками за гомілки; - відхилення голови в сторону; - несвоєчасна постановка рук; - лікті розведені в сторони (або один лікоть); - відсутня</p>	<p>Стоячи з боку, допоїти однією рукою супроводж уючи виконання перекату утримання м під попереk, а другу під плече.</p>
		<p>опора на руки під час обертання; - передчасне розкриття групування; - прихід на коліна після перевертання.</p>	

<p>Міст. З положення лежачи на спині (руки біля плечей, долонями біля опори, ноги зігнуті, ступні на ширині плечей), розгинаючи руки і ноги, відхиляючи голову назад, підняти тіло, прогнутись; вагу тіла перенести на руки. Із стійки ноги нарізно руки вгорі, відхилити голову назад</p>	<p>1. Виконати міст з положення лежачи на спині. 2. Із положення стійки ноги нарізно (руки вгорі) спиною до гімнастичної стійки на відстані кроку виконати нахил назад, взятись руками за</p>	<p>- значне згинання рук і ніг; - не виведені в перед таз і стегна. Це приводить до падіння назад. - голова нахилена</p>	<p>Стоячи з боку, підтримувати уяня під спину.</p>
---	---	--	--

<p>і, зберігаючи рівновагу, вивести таз і стегна вперед. Нахиляючись назад і злегка згинаючи ноги в колінах, опуститись на прямі напружені руки. Ставити руки на опору якомога ближче до ніг.</p>	<p>рейку на рівні голови. 3. Те саме, але, перехоплюючи руками рейки опуститись в положення міст. 4. Те саме, але, виводячи таз і стегна вперед, повернутись із положення міст у вихідне положення. 5. Міст з допомогою. 6. Самостійне виконання.</p>	<p>вперед (в положенні міст)</p>	
<p>Стійка на лопатках. 3 положення лежачи на спині підняти ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору.</p> 	<p>1 Стійка на лопатках із зігнутими ногами. Зафіксувати положення тазу, а також опори на верхні краї лопаток і голову. 2. Стійка на лопатках з допомогою партнера. Зафіксувати положення тіла в стійці. 3. Перекатом назад стійка на лопатках з опорою руками під спину. 4. Те саме, але з опорою всією їх довжиною на опору.</p>	<p>- лікті розведені; -округлена спина; зігнуті ноги, носки не відтягнуті.</p>	<p>Стоячи збоку, - утримувати за гомілки.</p>

<p>Стійка на голові і руках. З упору присівши, руки дещо ширше плечей, пальці вперед. Опираючись на долоні і пальці, поставити голову(чільною частиною) на опору попереду рук(голова і руки утворюють рівносторонній трикутник).Випрямляючи ноги, вивести таз у вертикальне положення. Утримуючи рівновагу, зігнути ноги притиснути до грудей(носки відтягнуті).Далі повільно розігнути ноги вгору і злегка прогнутись, зафіксувати стійку.</p>	<p>1 .Спертися руками і головою на гору з 3-4 матів, виконувати нахили та колові рухи голови. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(ноги на підвищенні). 3.Опора руками і головою на підвищення (гора з 3-4 матів), ноги на підлозі. 4.3 упору присівши, руки на гірці матів;і утримувати рівновагу в стійці(спина пряма, торкаються підлоги). 5. З упору присівши, стійка на голові з утримуванням в групуванні(не випрямляючи ноги). 6.Те саме,але зігнуті ноги колінами спираються на лікті. 7.Стійка на голові і руках біля гімнастичної стінки. 8.Самостійне виконання стійки. 9.Те саме після перекиду вперед. Виконання стійки на голові і руках силою з прямими ногами.</p>	<p>- руки на одній лінії з головою; - широко поставлені руки розведені лікті; - надмірне прогинання і зігнуті ноги в стійці;</p>	<p>Стоячи з боку підтримувати однією рукою за гомілку а другою -підк захис самостра хування виконується перекид вперед в разі втрати рівноваги</p>
---	--	--	--

<p>Стійка на руках. В.п руки вперед-вверх. Зробити широкий випад, нагнутись вперед, впертись руками на ширині плечей махом однієї та поштовхом другої вийти в стійку на руках. Зєднавши ноги і зберігати балансування, випрямитися.</p>	<p>1.Твердий упор лежачи- основа положення рук у стійці. 2.Положення лежачи на спині і животі, руки в гору- імітація положення тіла в стійці; Те саме стоячи на ногах руки вгору. 3.Мах ногою назад з попередньою опорою руками на гімнастичну стінку. 4.мах ногою назад (на килимі).</p>	<p>-недостатній мах та поштовх ногами; -зігнуті руки під час виконання стійки; -прогинання у спині; -надто широка постановка рук;</p>	<p>Стоячи з боку підтримувати спочатку одну, а потім дві ноги і допомагає правильно виключити плечі (одна лінія рук і тулуба)</p>
--	---	---	---

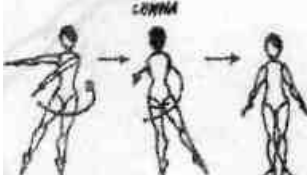
Запитання до теми:

1. Що потрібно зробити з вправами, перш ніж включати їх у комбінації та композиції?
2. Який стрибок у комбінації має бути найскладнішим?
3. Охарактеризуйте основні принципи побудови зв'язок та комбінацій
4. Дати характеристику поняттю «групування»
5. Що таке перекат? Методика вивчення перекатів
6. Характеристика перекидів та допомоги

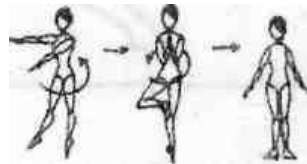
Рівні складності елементів танцювальної аеробіки

Піруети

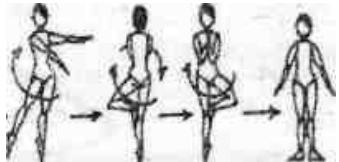
Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
I рівень складності	

	<p>Простий пірует Пірует під час виконання якого вільна нога відведена в сторону</p>
---	--

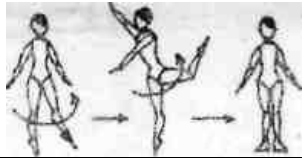
II рівень складності

	<p>Джаз-пірует Пірует під час виконання якого вільна нога знаходиться у положенні «пасе»</p>
---	--


III рівень складності

	<p>Тур-Піке Серія піруетів з просуванням кроком на опорну ногу</p>
---	--

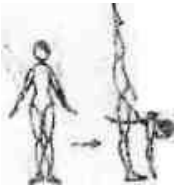
IV рівень складності

	<p>Атитюд Пірует під час виконання якого вільна нога піднята паралельно підлозі і зігнута у коліні</p>
--	--

V рівень складності

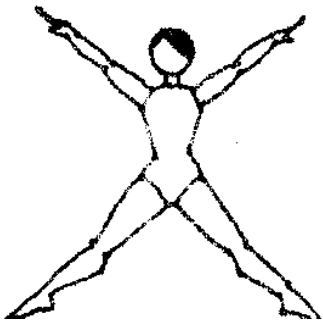



	<p>Фуєте Пірует з відкриванням вільної нога в сторону з положення «пасе». Виконується декілька разів</p>
---	--



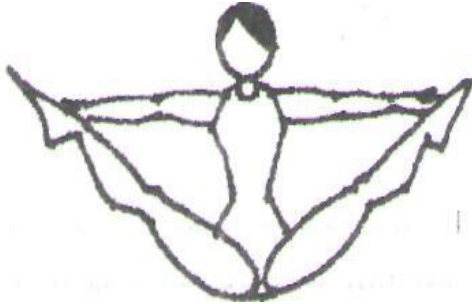

VI рівень складності

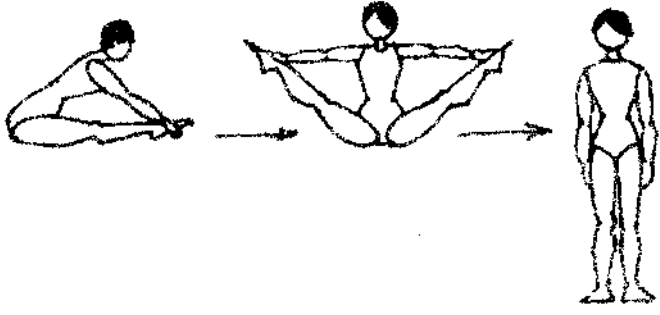
	<p>«Сонечко» Пірует з переворотом тулуба</p>
---	--

Рівні складності чер-стрибків




Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2
I рівень складності	

	<p>1. Стредл (Straddle) Сстрибок ноги нарізно (ноги прямі)</p>
	<p>2. Абстракт (Stag eii double hook) Одна нога зігнута і піднята перед тулубом, коліно спрямовано у зовнішню сторону; інша - відведена назад, коліно максимально зігнута і спрямовано у зовнішню сторону</p>
	<p>3. Групування (Tuck) Ноги разом підняті вгору, коліна максимально зігнуті і прижаті до грудей</p>
1	2
II рівень складності	
	<p>1. Хоркі (Негкіе) Одна нога пряма, піднята в сторону; інша - відведена назад, коліно зігнуто, спрямовано у внутрішню сторону</p>

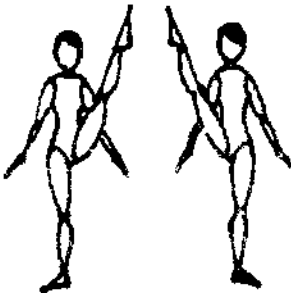


	<p>2. Хедлер (Бар'єрист) (Hurdler) Одна нога пряма піднята угору; інша - зігнута, коліно спрямовано вниз</p>
	<p>1. Подвійна дев'ятка (Double Nine) Одна нога піднята, коліно зігнуте і спрямовано у зовнішню сторону; Інша - пряма піднята вперед паралельно підлозі. Руки повторюють рухи ніг</p>
<p>IV рівень складності</p>	
	<p>1. Той-Тач (Toe Touch) Ноги підняті у сторони, коліна прямі. Руки у позиції «Т» (може бути й інший варіант рухів руками)</p>
<p>1</p>	<p>2</p>
<p>V рівень складності</p>	
	<p>1. Пайк (Pike) Прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі. Руки прямі вперед.</p>
<p>VI рівень складності</p>	

	<p>1. Навколо світу (Round the World) Спочатку виконується стрибок «Пайк», потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення «Той-Тач»; приземлення – на дві ноги. Руки повторюють рухи ніг.</p>
---	--

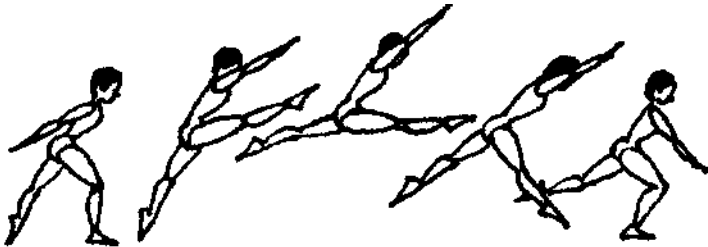

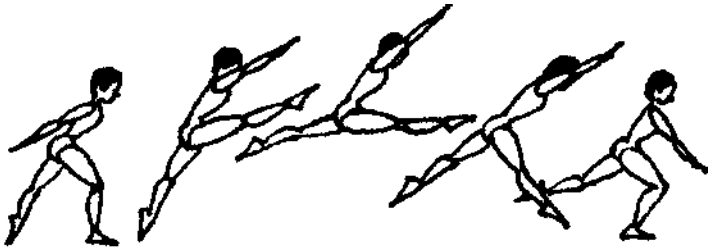
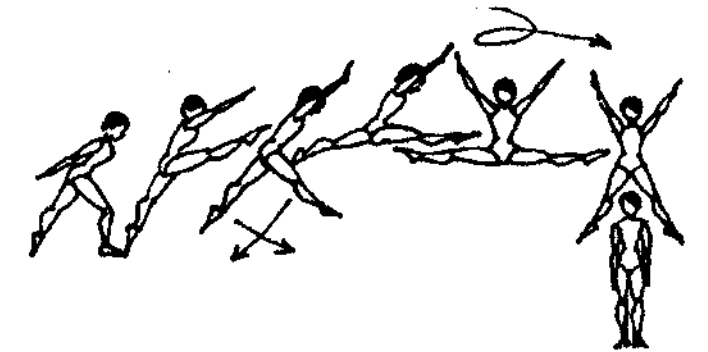
Рівні складності шпагатів

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		Повздовжній правий шпагат
II		Повздовжній лівий шпагат
III		Поперечний шпагат

Рівні складності махів

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		Мах в сторону
II		Мах вперед
III		Мах назад (вертикальний шпагат)

Рівні складності ліп стрибків

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		<p>Високий ліп вперед Високий мах ногою вперед, іншою ногою мах назад до положення шпагату у повітрі</p>
II		<p>Високий ліп в сторону Мах однією ногою високо в сторону, інша нога піднімається у протилежну сторону до положення поперечного шпагату. Приземлення на одну ногу</p>
III		<p>Поперемінний ліп Стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у повітрі з переходом у шпагат</p>
IV		<p>Перемінний ліп з переходом в Той-Тач Стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у положення шпагату, поворот корпусу на 45° і виконання стрибка Той-Тач</p>

Список використаних джерел:

1. Борсук Н., Тараканова А. Танці в сучасних ритмах: нариси. Вінниця: Нова книга, 2014. 128 с.
2. Годовський В.М., Гордеєв В.А. Танці для дітей. Випуск 1. Репертуарний збірник та методичні поради для студентів вищих навчальних закладів та керівників хореографічних колективів. Рівне, 2001. 71 с.
3. Годовський В.М., Гордеєв В.А. Танці для дітей. Випуск 2. Репертуарний збірник та методичні поради для студентів вищих навчальних закладів та керівників хореографічних колективів. Рівне, 2001. 84 с.
4. Годовський В.М., Арабська В.І. Теорія і методика роботи в дитячому хореографічному колективі. Рівне: РДГУ, 2000. 280 с.
5. Голдрич О. Методика роботи з хореографічним колективом. Львів: Каменярь, 2002. 154 с.
6. Голдрич О. Хореографія. Львів: Край, 2003. С. 9-25
7. Гузь О. Ритміка і хореографія: авторська навчальна програма для учнів початкової та основної школи (1-4 роки навчання). Початкова школа: Науково-методичний журнал, 2015. 24 с.
8. Демянчук О.Н. Педагогічні основи формування художньо-естетичних інтересів школярів: навчально-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 62 с.
9. Забута Б.І. Музичне забезпечення хореографічних постановок: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Рівне: Волинські обереги, 2011. 196 с.
10. Колногузенко Б. М. Методика роботи з дитячим хореографічним колективом: навч. посібник. Харків: ХДАК, 2012. 153 с.
11. Мартиненко О. Методика хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Бердянськ: видавець Ткачук О.В., 2010. 156 с.
12. Основи теорії та методики роботи хореографа в окремих видах спорту. Випуск 1. Художня гімнастика: навчальна програма та методичні рекомендації для студентів ВНЗ, хореографів та тренерів спортивних шкіл. Укладач Д. Манелюк. Рівне: РДГУ, 2005. 16 с.

13. Отич О.М. Танцювальне мистецтво у розвитку особистості. Чернівці: Зелена Буковина, 2006. С. 104-120.
14. Плахотнюк О. А. Стилi та напрямки сучасного хореографiчного мистецтва. Львiв: ЦТДЮГ, 2013. 90 с.
15. Рехвiашвiлi А. Ю. Мистецтво балетмейстера: навчальний посiбник. Киiв: КНУКiМ, 2014. 260 с.
16. Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Вiнниця: Нова книга, 2015. 136 с.
17. Шевчук А. Дитяча хореографiя. Киiв: Шкiльний свiт, 2013. 145 с.