Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання

Н.О. Савитська

Музика і ритмічні рухи

УДК 797.012. 35
ББК 75.65
С13

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка «22» жовтня 2007 року, протокол № 3

Рецензенти -

старший викладач кафедри музики і хореографії з методикою викладання Житомирського державного університету імені Івана Франка **Є.В. Плющик**

- кандидат педагогічних наук, доцент Житомирського державного університету імені Івана Франка **Л.Р. Айунц**
- Народний артист України, заслужений діяч мистецтв, почесний професор ЖДУ імені Івана Франка **М.С. Гузун**

Савитська Н.О.

С13 Музика і ритмічні рухи: Методичні матеріали до курсу музична ритміка. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2009. – 67 с.

В основу методичних матеріалів покладені основні теоретичні і практичні положення курсу музичної ритміки.

Матеріали призначені для студентів факультету фізичного виховання і спорту. В матеріалах надані історія розвитку музичної ритміки, основні поняття теорії музики, методика проведення занять з музичної ритміки, основні елементи танцювальних рухів, які узгоджуються з засобами музичної виразності.

В методичних матеріалах окремий розділ присвячений уроку ритмічної гімнастики – елементу фізичного виховання в школі. Надана методика проведення уроку ритмічної гімнастики та правила складання комплексу ритмічної гімнастики.

Методичні матеріали надані у комплексі з учбовим зошитом.

УДК 797.012. 35
ББК 75.65
С13
© Савитська Н.О., 2009.

Зміст

Вступ	4
Вплив музичної ритміки на розвиток фізичних якостей	5
Сторінки історії	6
Зв’язок музики і рухів	12
Гімнастичні, танцювальні елементи. Танці	25
Ритмічна гімнастика	35
Комплекс ритмічної гімнастики	45
Музичні ігри	62
Література	66

Вступ

Ритміка є одним із предметів, які входять у систему музичного і фізичного виховання. В основі ритміки закладені вивчення тих елементів музичної виразності, котрі найбільш природньо і логічно можуть бути відображені в рухах.

Заняття ритмікою допомагають засвоїти основні музикально-теоретичні поняття, розвивають музичний слух і пам'ять, почуття ритму, активізують сприйняття музики тощо.

У процесі роботи над рухами, які пов’язані з музикою, формується художній смак людини, розвиваються її творчі здібності. Разом з цим ритмічні вправи сприяють розвитку фізичних якостей, вдосконалюють рухові навички і вміння, таким чином, заняття ритмікою виявляють різносторонній вплив на людину, сприяють вихованню гармонійно розвиненої особистості.

Вплив музичної ритміки на розвиток фізичних якостей

У навчальну програму факультету «Фізичного виховання і спорту» запроваджена дисципліна музична ритміка – вміння виконувати рухи під музику. В системі фізичного виховання цей предмет має своє певне значення.

Рухи під музику є одним із найефективніших методів розвитку музикальності – метод, який заснований на природній моторній реакції людини на музику. Можливість виразити свої почуття в рухах, слухаючи музику, впливає на здатність людини контролювати свої рухи, виконувати їх більш гармонійно. Зв'язок рухів і музики, ніби перекидає місток від емоційного духовного до конкретного фізичного. І це поєднання духовного і фізичного необхідно людині, адже вона повинна виховуватися не тільки здоровою, фізично розвинутою, з життєво необхідними навичками, але і бути творчо активною, естетично вихованою тощо.

Дослідження вчених показали, що координація рухів і почуття ритму, по своїй суті, є дуже близькими здібностями, які тісно поєднані між собою. У свою чергу почуття ритму пов'язано з почуттям темпу, і музика, якій притаманний чіткий темп і ритм, може бути помічником у вихованні цих якостей.

Людина, з розвинутим музичним слухом, легко оволодіває почуттям ритму і темпу. Слухаючи музику, вона може осягнути та зрозуміти зміст музичного твору, відобразити його за допомогою рухів, іншими словами – розкрити у собі творчу ініціативу.

Вміння розібратися у засобах музичної виразності сприяє в оволодінні технікою різноманітних рухів, вміння розібратися у побудові музичного твору допомагає організувати вправи у часі та просторі. Ознайомлення з музичними творами різного темпу допомагає оволодівати вправами різної амплітуди, темпу та різної напруги, а завдяки підвищенню емоційного тонуса, якому сприяє музика, рухи набувають емоційної виразності.

Як наслідок, музично-рухове виховання допоможе домогтися правильного характеру рухів, розуміння свідомої регуляції ступеню напруження м'язів. Це не тільки прискорить,

але і полегшить вивчення вправ, адже, тренуючись під музику, людина не відчуває втоми, знімається зайве напруження, поліпшується психічний стан.

Все це разом впливає не тільки на фізичне виховання, але і на розвиток творчої активності, творчого уявлення, виховує людину естетично.

Сторінки історії

Своїм корінням ритмічні рухи відходять далеко в історію. У Китаї, Індії за чотири тисячі років до нашої ери ритмічні вправи застосовувалися з лікувальною метою. У Китаї відома гімнастика, якою займалися вранці і ввечері.

Найвищого рівня розвитку гімнастика досягла у Стародавній Греції, де високо оцінювали її виховне значення. Філософ Платон стверджував, що почуття порядку приходить до людини ззовні та привчає до цього порядку гімнастика, а доцільним і чудовим засобом для досягнення цієї мети є танець [9: 4].

У Стародавній Греції виникла ритмічна гімнастика, яку назвали ***орхестика***. Вона була попередницею всіх ритмопластичних систем рухів, включаючи сучасну художню гімнастику [9: 7].

У середні віки заняття гімнастикою почали носити військово-прикладний характер. Перші спроби гімнастів відродити значення гімнастики як засобу всебічного розвитку людини та запровадити її в навчальних закладах не мали успіху [9: 4].

Виникнення нових систем рухів і танцю почалося з XIX століття. Так, у другій половині XIX ст. французький фізіолог Жорж Демені створює своєрідну систему гімнастичних вправ, яка основана на провідному значенні ритма та гармонії рухів. Мета досягалась ритмічним напруженням і розслабленням м'язів. Автор вважав, що неперервні рухи менш втомлюють, а тому змінювати вправи потрібно безперервно. Це лягло в основу ***принципу поточності рухів*** [9: 6-7].

Родоначальником напрямку, котрий поєднав колоритність і ритм рухів був оперний співак Франсуа Дельсарт (1811-

1871рр.). У 1839 році він відкрив у Парижі курси сценічної виразності, де займався розробкою основ виховання емоційної виразності рухів людини. У системи рухів Ф. Дельсарта виникло багато прихильників і послідовників. Численні школи працювали за його методикою, в тому числі і ритмічна гімнастика Еміля Жака Далькроза, який відкрив виховне значення ритму та його дисциплінуючий вплив на тіло та рухи людини.

Професор Женевської консерваторії Еміль Жак Далькроз (1865-1950 рр.) створює в кінці XIX ст. гімнастику, котра сприяла розвитку слуху та м'язового почуття ритму. Органічне поєднання рухів з музикою стало суттю метода Далькроза. Вже перші демонстрації занять викликали захоплення публіки, таким чином сприяли популяризації ритмічної гімнастики в багатьох країнах Європи. В 1911 р. Е.Ж. Далькроз в містечку Хеллерау біля Дрездена відкриває Інститут Ритму. В 1912 р. Е.Ж. Далькроз започатковує видавництво журналу «Ритм», який розповсюджується по країнам Європи. До 1914 р. відділення Хеллерауського інституту були відкриті в багатьох країнах [1: 8]

Системи Демені, Дельсарта, Далькроза мали велику кількість послідовників, які доповнювали їх своїми поглядами, творчими розробками. Однією із найвідоміших послідовниць систем ритмічної гімнастики була видатна американська танцівниця Айсідора Дункан.

Айсідора Дункан (1878 – 1927рр.), яку часто називають *прабабусею художньої гімнастики,* поєднала танець з музикою, намагалася знайти природну виразність танцювальних рухів. Вона ніби заново відкрила виразне розуміння людської ходи, бігу, легкого природного стрибка, рухів руками, головою.

Щодо гімнастики, в книзі «Моє життя», яка була видана у 1930 році в Росії, Айсідора Дункан писала: «Гімнастика повинна бути базою для всього фізичного виховання. Я записала у свій щоденник правила викладання у школі, послідовно розробила керівництво танцем – серію з 500 вправ, а саме: від простих до найскладніших, які приводять до оволодіння майстерністю рухів» [4: 147-148].

Талант і висока виконавська майстерність Айсідори Дункан вражали та сприяли виникненню багатьох студій пластичного руху. Сам перший нарком просвіти А.В. Луначарський визнав за необхідне у важкому 1921 р. запросити Айсідору Дункан у країну, щоб створити у Петрограді школу, в якій танець стане засобом художнього і фізичного виховання дітей – людей гармонійно розвинених як фізично, так і духовно. Школа, яка була відкрита у 1922 р. була перейменована у студію імені Айсідори Дункан (після її трагічної загибелі). Заклад проіснував до 1947 р. Вихованки цієї студії виступали на першому Всесоюзному конкурсі з художньої гімнастики в м. Таллін [2: 58].

У Росії ритмопластичні студії та школи активно починають створюватися після приїзду Е. Ж. Далькроза до Києва, Петербурга, Москви, де він виступає з лекціями, а група студентів демонструвала його ритмічну гімнастику.

Однією з перших, хто почав впроваджувати ритмічну гімнастику Е.Ж. Далькроза була його учениця Ніна Георгіївна Олександрова (професор Московської консерваторії). Ще з 1909 р. вона регулярно почала проводити заняття з ритміки на курсах, у музикальних школах та гуртках Москви.

Чимала роль у популяризації ритмічної та естетичної гімнастики належала С.М. Волконському – видатному мистецтвознавцю і громадському діячеві XIX ст. У Петербурзі він організував курси з ритміки (1910 р.), 50 випускниць цих курсів викладали ритміку в музикальних школах і жіночих пансіонах. Звідти почався розвиток різних шкіл художньої гімнастики.

Студії пластики, вільного танцю, ритміки різними шляхами прагнули до гармонійного розвитку людини, її фізичної краси і духовного збагачення.

Одну з цих студій, а саме: «Московські класи пластики» закінчила Л. М. Олексієва – засновниця системи гармонійної гімнастики. Її перша студія так і називалася «Студія гармонійної гімнастики і танцю», де за допомогою танцювально-ритмічних

рухів намагалася здійснювати художньо-емоційне виховання дітей і жінок різного віку та статури [2: 59].

Головним у гімнастиці Л. Олексієвої був підбір вправ, які гармонійно розвивали тіло, природність рухів. Особливим було опрацювання гімнастичного матеріалу, навіть невеличкі учбові вправи оформлювалися як маленькі етюди рухів зі своїми гімнастичними та емоційними завданнями. Рухи в них органічно зливалися з музикою і відповідали змісту музичного твору. «Між рухами і музикою повинна бути, – як говорила Л.Олексієва, – ритмічна гармонія» [9: 9].

Популярність ритмічної гімнастики в Росії зростала, але не вистачало кваліфікованих спеціалістів із даної галузі. В 1918 р. Анатолій Васильович Луначарський особисто допомагає у відкритті першого Інституту ритмічного виховання в Москві, який очолила Н.Г. Олександрова.

Ініціатором створення Інституту ритму в Петрограді (1920 р.) була Ніна Володимирівна Романова. Учні студії Н. Романової, які мали певну підготовку, були зараховані на другий курс, а на перший були прийняті всі бажаючі, хто склав іспити з ритміки та музичної грамоти. Метою Інституту була підготовка педагогів-ритмістів. Основними предметами в інституті були: ритміка, сольфеджіо і імпровізація. У якості додаткових предметів, які спряли музичному і фізичному вихованню, були введені: хоровий спів, гімнастика, пластика, прослуховування музики і теоретичні дисципліни (методика ритміки, біомеханіка, психологія, історія музики, історія мистецтва, семінар з вивчення психолого-педагогічного значення ритміки) [2: 59].

Інститут самостійно проіснував два роки, потім його об’єднали з інститутом сценічного мистецтва, де педагоги Р.О. Варшавська, О.М. Невінська, почали розробляти пластичну техніку рухів за принципами ритмічної гімнастики Е.Ж. Далькроза, Ж. Дельсарта та їх відповідності музичному супроводу. Надалі все це буде мати безпосереднє відношення до формування основ художньої гімнастики.

Перший досвід занять ритмічною гімнастикою в СРСР належить до 20-х років XX ст. У зверненні Державної комісії по освіті (16 квітня 1918р.), яке було опубліковано у газеті «Известия ВЦВК», зокрема зазначалося, що масова ритмічна гімнастика є одним із важливих факторів розвитку дітей. Початок 20-х років стає періодом виникнення в країні багатьох студій ритміки і пластики або як їх ще називали ритмічної і естетичної гімнастики. У Пензі студію ритмипластики очолила І.В. Бистренкова, у Вологді – Г.І Шипулін. У 1924 р. рішенням Народного Комісаріату Грузії, існуюча з 1918 р. студія ритмопластики, якою керувала С.С. Лісіциан, перетворилася в Тіфліський інститут ритма.

Проте центром пошуків засобів виражальних художніх рухів був Петроград. Ще з 1918 року О.М. Горлова організувала у місті перші дитячі театральні групи, проводила музичні заняття і дитячих садочках.

В Петрограді в той час існувала дитяча студія імені З.І. Ліліної, де 20 дівчат навчалися танцювальному і драматичному мистецтву. Саме цій студії призначено було стати творчою лабораторією О.М. Горлової. З цієї студії почнеться її шлях у художню гімнастику. У 1923 р. в Петрограді, по розпорядженні наркома освіти А.В. Луначарського організовується «Студія пластичного руху» З.Д. Вербової. Студія готувала викладачів фізичного виховання для шкіл. З цієї студії почне свій творчий шлях О.М. Семенова-Найпак (заслужений тренер СРСР). З 1927 році вона керувала пластичним відділенням студії «Темос». На початку 20-х рокі в Петрограді існувала студія «Гептахор», метою якої було максимально розвинути музикально-рухові рефлекси людини [2: 60].

Але серед багаточисельних студій і шкіл в Росії виділялася школа Л. М. Олексієвої, де 1913 року Людмила Миколаївна розробляла методику викладання гімнастики для жінок і дітей з будь-якими природними задатками, залучаючи до фізичної культури тих, хто міг залишити на все життя за її межами [1: 6].

У 40-ві роки при опрацюванні курсу ритміки в Державному центральному ордена Леніна інституті фізичної культури проводилися заняття в експериментальних групах за програмою, яка була подобою сучасної ритмічної гімнастики [9: 10].

У 60-ті роки на основі художньої гімнастики була створена жіноча ритмічна гімнастика.

Як ми бачимо, сучасна ритмічна гімнастика не виникла раптово, вона об'єднала навколо себе елементи раніше існуючих систем фізичного виховання.

З недавнього часу велику популярність отримала система гімнастики Джеймс Фонди. Її часто називають «аеробікою», тому що вона посилює аеробні процеси в організмі. Це відбувається за рахунок стимуляції серцевої і дихальної діяльності, за допомогою циклічних вправ, а саме: бігу, стрибків, танцювальних рухів. Ця система ніби варіант бігу підтюпцем, тільки під музику.

Наші фахівці, ознайомившись з уроками Дж. Фонди, запропонували поєднати в хореографічному оформленні гімнастичні вправи, біг, стрибки, танцювальні і акробатичні вправи, вправи йогів, щоб ці заняття можна було винести на стадіон, спортивний майданчик, лісову галявину тощо. Це не зовсім танець, але вчить культурі танцювальних рухів плюс надає навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Цей комплекс вправ вирішено було назвати *ритмічна гімнастика.*

Різні акценти в комплексах вправ відбилися на назві, яку отримала ритмічна гімнастика: в Англії – це аеробіка, дискоробіка, у Франції її називають тонізуючою гімнастикою, у Чехії – джаз–гімнастикою. Але яку б назву не отримала ритмічна гімнастика, вона є прекрасним засобом фізичного виховання і відпочинку.

Зв'язок музики і рухів

Для правильного погодження рухів з музикою, необхідно знати засоби музичної виразності, вміти їх розуміти і розрізняти.

Лише при умові розуміння засобів музичної виразності учні можуть зіставляти їх з м'язовими відчуттями: збільшувати напругу м'язів на голосне звучання, зменшувати на тихе, прискорювати і уповільнювати рухи відносно темпу музики. Внаслідок чого учні набувають вміння тонко регулювати силу і швидкість рухів, у них формуються умовнорефлекторні зв'язки між музикою і рухами, що допомагає їм вдосконалюватися.

Музичні твори для занять треба підбирати ретельно та грамотно їх використовувати. Учні повинні аналізувати музику, яку слухають, вникати в її зміст.

Важливо навчити їх не тільки визначити засоби музичної виразності, але і розкривати характер музичного твору. Музика повинна бути методичним прийомом, який ретельно регулює рухи, допомагає надати рухам емоційного забарвлення.

Щоб підібрати музикальний матеріал для удосконалення музикально-рухової підготовки, необхідно ознайомитися з елементарною теорією музики і деякими правилами нотного правопису.

Музичний звук

Музика отримала свою назву від грецького слова – Муза. Так називалися дочки великого Зевса*, що опікувалися літературою, наукою та мистецтвом. Якщо вірити легенді, саме їх турботам розквітло мистецтво музики.

Мова музики – це міжнародна мова звуків, які розуміють усі люди. В її основі лежить звуковисотна інтонація**, що розкривається у часі, має динамічне та темброве збарвелення і вироблені віками принципи формоутворення [19: 6].

Основним «будівельним» матеріалом музики – музичні звуки, що називаються ***тонами***. ***Музичний звук*** – звук особливої якості – той, що породжений рівномірним переодичним коливанням повітряних хвиль, у результаті руху певного пружнього тіла. Такі звуки мають точно визначену висоту, спроможну «тривати».

Звук є механічний коливальний процес, що поширюється у певному середовищі. Для нього характерні фізичні властивості: Частота коливань, тобто кількість їх за одиницю часу (секунда); амплітуда коливань; тривалість коливального джерела звука і склад коливального руху, зумовлений утворенням коливань окремих частин тіла, що звучить.

У людському сприйнятті ці властивості перетворюються на його якості: частота коливань стає висотою; амплітуда визначає гнучкість; склад коливального руху – тембр.

Музична система. Звукоряд. Діапазон. Регістр.

Сукупність застосованих в музиці звуків певної висоти та співвідношень утворюють ***музичну систему.*** Ці звуки є своєрідним «музучним алфавітом», на матеріалі якого відбуваються всі елементи музичної мови.

Природною основою музичної системи служить натуральний ***звукоряд*** – послідовне розміщення звуків за висотою у висхідному і нисхідному порядку.

Кожен звук звукоряду називається ***ступенем***. Основних ступенів в музичній системі – сім і вони мають свою літерну (c, d, e, f, g, a, h) та складову (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) назви.

Загальний обсяг звуків від найнижчого до найвищого називається ***діапазоном****, у сучасній музичній системі він досить великий: 85-92 звуки.

Відносно великі частини музичного діапазону, звуки якого близькі за висотою та тембром, називаються ***регістрами*****.

* Зевс – верховний бог греків (Міфологічний словник. – Л, 1949. – 76 с).

** Інтонація (від лат. intono – голооснго промовляю) – найменший мелодичний зворот, який має смислове значення.

*** Діапазон (від грец. διάπάσων – через всі струни) – звуковий обсяг голосу, музичного інструменту, звукоряду, мелодії.

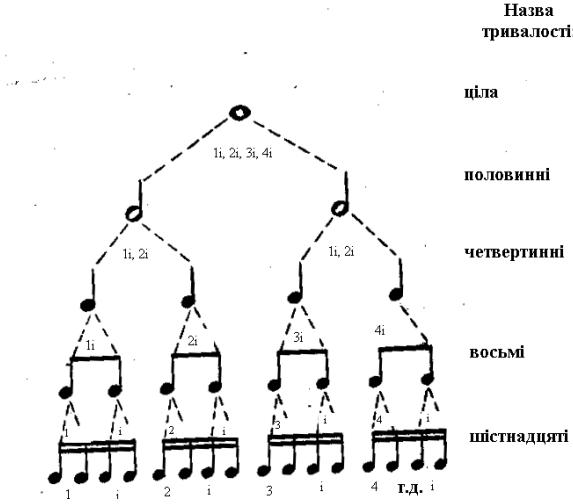
**** Регістр (від лат. registrum – список, перелік) – ділянка звукового діапазону музичного інструменту або голосу.

Весь музичний діапазон можна поділити на три регістри: низький, середній та високий.

Щоб бути почутим, звук має певний час тривати. У фізиці час протягом якого триває коливання джерела
звуку, вимірюється секундами та хвилинами, у музиці.
інший вимір тривалостей. Вони записується, як і висота, нотами. Перерви у звучанні – мають свої знаки.

Нотне письмо.

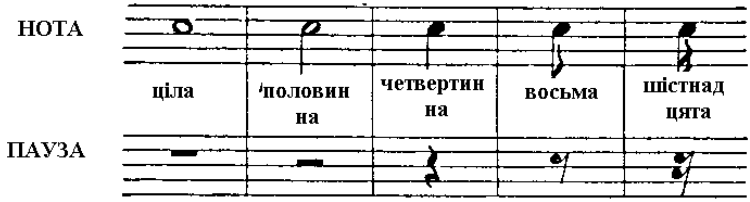
У залежності від нарисності, відношення нот визначається діленням на два, тобто кожна нота більшої тривалості ділиться на дві рівні між собою ноти меншої тривалості. Якщо ми умовно за одиницю виміру візьмемо четвертну ноту, тобто звук, котрий по своїй тривалості в два рази коротший, буде визначатися восьмою нотою, а нота шістнадцята буде звучати в два рази коротше восьмої. По тривалості половинна нота в два рази довша четвертної, а нота ціла в два рази довша половинної.



Є певні правила запису нот:

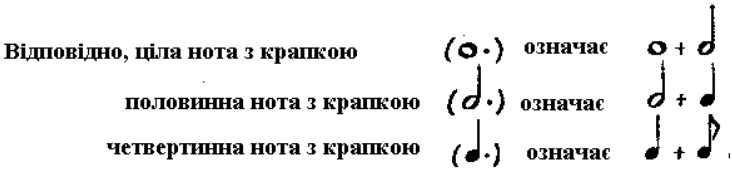
1.Якщо ноту пишуть на третій лінійці чи вище, то штиль ставиться з лівої сторони спрямований донизу. Якщо нота

пишеться нижче третьої лінійки, то штиль ставиться справа і спрямований вгору.

2.***Пауза*** – це момент мовчання. Пауза так як і звук має певну тривалість. Ціла пауза дорівнює за тривалістю цілій ноті та записується під четвертою лінійкою, половинна пауза дорівнює по тривалості половинній ноті та записується над третьою лінійкою. Є також четвертні, восьмі, шістнадцяті паузи і вони дорівнюють за тривалістю відповідним нотам.

Якщо звук триває довше, ніж одну ноту основного поділу, то записати його можна кількома способами:

1. По-перше, за допомогою ***ліги*** (◡ або ⌒), що поєднує кілька тривалостей. Час звучання дорівнює їх сумі.

2. ***крапка***, котра визначає, що тривалість цього звуку треба подавжити на половину указаної ноти.



3. Подовжити звучання на невизначений час можна знаками ***фермати*** (◡ або 𝄐), який записується над або під нотою.

Темп. Динаміка.

Кожен музичний твір виконується в певному темпі, з тією чи іншою швидкістю. Темп визначається на початку музичного твору і в середині його, якщо темп змінюється.

Частіше зустрічаються темп:

adagio (адажіо) – повільний;

andante (анданте) – помірний;

allegro (аллєгро) – швидкий.

Можливі зміни темпу:

accelerando (ачелерандо) – поступове прискорення;

ritardando (ритардандо) – поступове уповільнення.

Для оволодіння різними темпами необхідно спочатку прослухати мелодії, визначити темп мелодії, а вже потім виконувати рухи у наданих темпах.

Музика може звучати голосно, не дуже голосно, тихо, уривчасто. Зміни гучності звуків називаються ***динамічними відтінками***. Для їх позначення використовуються літери, слова та графічні знаки.

p ***(піано)*** — тихо

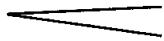
f ***(форте)*** — голосно

mp ***(мецо-піано)*** — не дуже тихо

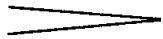
mf ***(мецо-форте)*** — не дуже голосно

pp ***(піанісимо)*** — дуже тихо

ff ***(фортисимо)*** — дуже голосно



(крещендо) — поступово посилюючи звук



(димінуендо) — поступово затихаючи

Зміна гучності звуків може бути поступовою або раптовою. Акценти, що утворюються посиленням гучності звука називаються динамічними. Для їх позначення існують графічні знаки.

Легкі, уривчасті акценти, що записуються крапками над, або під нотами називається staccato (стакато)*. Зв'язаний поєднаний перехід одного звука в інший називається legato (легато) **.

* Від італ. Staccato – відокремлений.

** Від лат. legato – злитий, зв'язаний.

Завдання на визначення темпу

1. Вишикувавшись у коло і тримаючись за руки, ходити по колу м'яким кроком при звучанні мелодії у повільному темпі. При звучанні жвавої мелодії перешикуватись у чотири кола і рухатися легким бігом по колу.
2. При повільному темпі йти по колу парами, при помірному темпі - виконувати кроки галопа, при швидкому – оббігати один одного.
3. При помірному темпі – імпровізувати під музику, при швидкому – стрімко прибігти в зазначений кут зали.
4. Вишикувавшись у 2-3 шеренги, передавати предмет по шерензі вправо (на рахунок 1-2) під музичний супровід, темп якого змінюється.
5. Спочатку прослухати музику, а потім крокувати в два рази повільніше і пробігти в два рази швидше (без музичного супроводу).

Завдання для запам'ятовування темпу

1. Під магнітофонний запис виконувати прості рухи і намагатися запам'ятати темп. Продовжити виконувати ті ж самі рухи буз музики. Потім включити запис. Темп виконання рухів повинен співпадати з темпом музичного супроводу.
2. Рухи виконуються під першу музичну фразу, під другу – рухи виконуються без музики, під третю – рухи виконуються під музику і т.д.

Завдання для визначення характеру музичного твору

1. на форте – ходьба високими кроками; на піано – ходьба в напівприсід;
2. на форте – кроки з підскоком; на піано – ходьба мякими кроками;
3. вишикувавсь у вузьке коло – крокувати, поступово збільшуючи коло (на крещендо) і звужуючи (на димінуендо);
4. легкий біг на носках (на мецо-піано), поступово перейти на гострий біг (на мецо-форе) і потім на високий біг (на фортисимо);

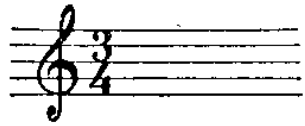
5.ходьба гострим кроком на стакато і широкими мякими кроками на легато;
6.при середньому регістрі крокувати навшпиньках, при високому – високими кроками, при низькому регістрі – крокувати в напівприсіді;
7.при високому регістрі рухатися кроками галопа вперед, при зміні регістру рухатися кроками галопу назад;
8.прослухати музичний твір і визначити його характер. Відбити особливості характеру музичного твору різноманітними танцювальними та гімнастичними рухами;
9.прослухати музику і самостійно знайти засоби для передачі характеру музики.

Ритм. Метр. Ритмічний рисунок.

Ритм – одне з першоджерел музики. Це організація звуків та пауз на основі взаємодії їх тривалостей у певних темпових рамках.

Послідовність звуків та пауз різної чи однакової тривалості створює ***ритмічний рисунок***. Його можна простукати або проплескати. Значення ритмічного рисунка для виразності музичних образів дуже велике. Ритмічний рисунок дуже часто становить відмінну ознаку певного музичного жанру, стилю. Існують національні музичні культури, в яких ритм є основним і навіть єдиним засобом виразносні.

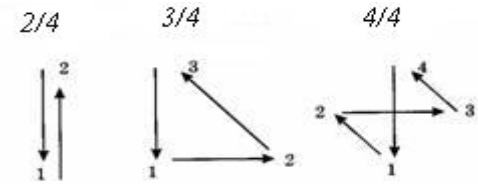
Системою організації музичного ритму, що виявляється в упорядкуванні його акцентної сторони є ***метр***. ***Метр*** – це постійне чергування рівновеликих акцентованих (сильних) та неакцентованих (слабких) відрізків часу (часток). Одиницею виміру музичного метра є ***такт***. Проміжок між двома сусідніми сильними частками, що відокремлюються на нотописці вертикальною рискою називаються ***тактом***. Величина такту відображає величину метра. Запис метра певними ритмічними одиницями називається ***тактовим розміром***. Він вказує на кількість і тривалість часток у тактах, що найчастіше позначається двома цифрами, які розташовані одна над одною і виставляються на нотописці одразу після ключових знаків.

Верхня цифра вказує на кількість часток у тактах, нижня – на тривалість однієї метричної частки (такта).

Найбільш розповсюджені розміри: дві чверті, три чверті, чотири чверті.

Це чергування може бути двочасним (одна сильна частка чергується з однією слабкою – дві чверті), трьохчасним (одна сильна частка чергується з двома слабкими – три чверті) і чотирьохчасним (перша і третя сильні частки чергуються з другою і четвертою – слабкими – чотири чверті).

Для зовнішнього показу метра та темпа користуються диригентськими схемами.

Розміри:



Зв'язок вправ з розміром музичного твору

Завдання № 1.

Навчитися визначати розмір за кількістю рівних часток такту:

1.Визначити початок і закінчення такту оплеском чи кроком;

2.При шикуванні у шеренгу чи колону учень повторює рухи, які виконав сусід, але з запізненням на визначений рахунок чи такт;

3.Музичний розмір 4/4.

Завдання № 2.

Вихідне положення – ліву ногу назад на носок.

1-ий такт: «раз» – крок лівою,
«два», «три», «чотири» – три оплески.

2-ий такт: «раз» – крок правою,
«раз» – три оплески.
Музичний розмір 4/4

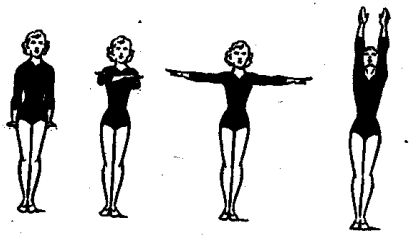
Вихідне положення - руки вгору, долоні вперед.
«раз» – руки донизу, кисті зігнуті, долоні донизу;
«два» – руки схресно перед грудьми;
«три» – руки в сторони;
«чотири» – руки вгору, долоні вперед.

Музичний розмір 3/4

Вихідне положення – руки вгору, долоні вперед.
«раз» – руки донизу, кисті зігнуті, долоні донизу;
«два» – руки в сторони;
«три» – руки вгору, долоні вперед.

Розмір 2/4

Вихідне положення – руки вгору, долоні вперед.
«раз» – руки донизу, кисті зігнуті, долоні донизу;
«два» – руки вгору.



Завдання для засвоєння ритму.

1. Декламуючи вірш, виконувати прості рухи руками одночасно з ходьбою.
2. Прослухати музичний твір і відтворити його ритм плесканням.
3. Прослухати твір і відтворити його ритмічний рисунок простими рухами.

Лад.

Кожний музичний твір написаний у певному ладі (порядку). ***Лад*** – це взаємозв'язок музичних звуків, їхня злагодженість між собою. Лад, як чинник звуковисотного інтонаційного процесу, вносить логічність, осмисленість у музичне звучання. Виділяють мажорний та мінорний лади. Два основних лада – мажор і мінор – мають протилежну один

одному інтонаційну спрямованість – висхідну (мажор) і нисхідну (мінор).

Структура мелодії

Мелодія головний виражальний засіб музики, що найяскравіше відтворює інтонаційну та часову природу. Мелодія є комплексним засобом, який вбирає в себе різні елементи музичного твору. Мелодія має певну структуру, вона може бути цілісною, або ділитися на окремі побудови. Основними структурними елементами та побудовами мелодії є інтонація, мотив, фраза, речення, період.

Період – це найпростіша відносно розвинута і завершена форма викладу музичного образу. В найбільш типовому випадку він має 8 або 16 тактів і складається з двох речень по чотири або вісім тактів. Перше речення закінчується нестійким, а друге – стійким закінчення музичної думки.

Речення складаються з ***фраз***, а фрази ще з коротших побудов – ***мотивів***. Мотив – з ***інтонацій***.

Музичні форми

Структурована організація взаємодії елементів музичної мови, що розкриває художній зміст твору, становить ***музичну форму***. Музична форма кожного твору індивідуальна. Але історично склалися прості та складні за образним змістом музичні ідеї. До простих форм належать такі музичні композиції, розділи яких не поділяються на самостійні частини, для них характерна смислова єдність музичного розвитку. Прості форми можуть бути: одночастинними – куплет народної пісні, побутовий танець; двочастинними, які складаються з двох одночастинних форм (пісня, куплет якої складається з заспіву і приспіву); тричастинними, які складаються з трьох самостійних простих одночастинних форм типу періоду.

Бажання композиторів різнобічно показати оточуючий світ призвели до ускладнення музичних форм. Форми стали багаточастинними та багатотемними. Однією з основних традицій розвитку багаточастинних форм було посилення контрасту між частинами твору.

До них відносяться: ***рондо**** - багаточастинна композиція, в якій одна частина, чергуючись з іншими, повторюється декілька разів. У формі рондо пишуться романси, арії, оперні та балетні сцени, частини симфоній; ***варіації**** - багаточастинна форма, яка складається з викладу простої музичної композиції (теми) та кількох змінених її проведень (варіацій); ***циклічні форми***, які складаються з окремих, закінчених за формою, самостійних частин, об'єднаних спільних задумом, до циклічних форм належать прелюдії***, фуги****, сюїти *****, сонати ******, симфонії та інструментальні концерти.

Музикальний матеріал

Й. Брамс. Угорські танці.

Ф. Шопен. Полонези, вальси.

В.-А. Моцарт. «Турецький марш».

П.І. Чайковський. «Пори року»

І. Штраус. «Казка Віденського лісу»

С. Рахманінов. «Полька»

О.Глазунов. Іспанський танець з балету «Раймонда»

Зв'язок вправ з побудовою музичного твору.

1. Слухаючи мелодію, підняти вгору праву руку по закінченню музичної фрази, ліву руку – по закінченню речення. По закінченню періоду обидві руки підняти вгору;

2. прослухати музичний твір, визначити фрази, речення. Вишикувавшись у коло, рухатися мякими кроками по колу, змінюючи напрямок руху з початком кожного речення, потім з початком кожної фрази;

3. вишикуватися у колону по чотири, прослухати мелодію, визначити фрази. Перша фраза – чотири кроки вперед, починаючи з правої; друга фраза – з поворотом направо, чотири кроки вперед, починаючи з правої; третя фраза

* Від франц. Rondo – коло, хоровод

** Від лат. variatio - зміна

***Від лат. praeludo – роблю вступ

**** Від лат. fuga – біг

**** Від франц. Suite – ряд, послідовність

****** Від італ. Sonare – грати, звучати.

– чотири кроки назад, починаючи з правої; четверта фраза – з поворотом направо, чотири кроки вперед, починаючи з правої;

4. прослухати мелодію, визначити речення і періоди.

Побудова у чотири шеренги.

Такти – 1-4 – чотири приставних кроки вправо на рахунок «один-два», виконують перша і друга шеренги.

Такти – 5-8 – чотири приставних кроки вліво на рахунок «один-два», виконують третя і четверта шеренги.

Такти – 9-16 – учні першої і другої шеренги виконують вісім приставних кроків вліво на рахунок «один-два», учні третьої і четвертої шеренги виконують вісім приставних кроків вправо.

5. Побудова у дві шеренги обличчям один до одного.

Музичний розмір – 3/4

Затакт – піднятися навшпиньки, руки в строни.

Такт 1 – вальсовий крок вперед з правої, руки на пояс;

Такт 2 - вальсовий крок вперед з лівої;

Затакт – піднятися навшпиньки, руки в строни.

Такт 3 - вальсовий крок вперед з правої, руки на пояс;

Такт 4 – три м'яких кроки з поворот кругом.

Методичні вказівки для підбору музичних творів до занять

Для музикального супроводу стройових рухів найбільше підходять марші. Добирати їх слід у залежності від завдань і умов проведення занять (підготовленості та складу учнів).

Для вправ на увагу, невеличких танцювальних комбінацій і музикальних ігор, використовується бадьора, жвава музика, яка легко запам'ятовується (народні танці, польки, галопи).

Музика для загальнорозвиваючих вправ добирається згідно характеру вправ, для стрибків, махів підходить музика енергійна, для вправ на розтягування і розслаблення – спокійна, повільна.

Музику для основної частини уроку слід добирати відповідно емоційності вправ, які виконують у цій частині уроку.

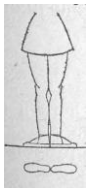
Для спеціальних вправ на зв'язок рухів із музикою підходять твори з яскравими засобами музичної виразності. Добирати їх треба так, щоб весь комплекс музичної виразності твору відповідав змісту і допомагав їх виконати.

Акомпаніатор повинен допомогти викладачу, тренеру, він повинен не тільки точно передати музичний текст творів, не тільки дотриматись вказівок щодо темпу, ритму, відтінків, але своїм виконанням допомогти зрозуміти зміст музичного твору.

Гімнастичні, танцювальні елементи. Танці.
Позиції ніг

В хореографічній підготовці використовують IV позиції ніг, з яких виконують різні вправи і рухи. При виконанні всіх вправ необхідно слідкувати за виворотністю ніг.

Перша позиція:



п’ятки разом, носки розведені в сторони і утворюють одну лінію. Вага тіла розподілена на всі пальці.

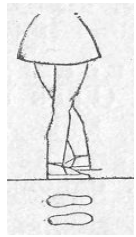
Друга позиція:

аналогічна першій позиції, але п’ятки нарізно і знаходяться на відстані довжини ступні.

Третя позиція:

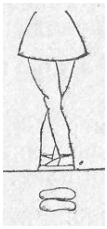
Ноги разом, п’ятка однієї ноги, зіткається попереду з серединою ступні іншої ноги, носки розвернуті в сторони.

Четверта позиція:



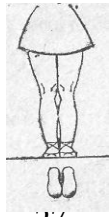
Одна нога знаходиться попереду другої ноги на відстані довжини ступні, носки розведені в сторони так, щоб носок однієї ноги був на рівні п’ятки другої ноги, а ступні паралельні.

П’ята позиція:



Аналогічна четвертій, але стопи з’єднані.

Шоста позиція:



Ступні розташовані поряд і торкаються одна одної внутрішніми сторонами, носки на одній лінії.

Ходьба і танцювальні кроки

М'який крок **–** виконується з носка поступовим перекатом на всю стопу, без поштовхів. Руки вільно рухаються в боковій площині вперед і назад (крокуючи лівою вперед, права рука рухається вперед і навпаки).

Ковзний крок **–** виконується ковзним рухом носка вперед і поступовим перекатом на всю стопу. Руки рухаються вільно в боковій площині вперед і назад.

Гострий крок **–** маленький крок лівою, згинаючи праву вперед, відтягнувши носок і торкаючись ним підлоги біля лівого носка.

Перекатний крок може бути підготовчим кроком до вальсового кроку. Ковзним рухом лівого носка вперед, одночасно піднятися на носок правої ноги, виконати перекат з лівого носка на всю стопу з послідуючим згинанням ноги у коліні.

Високий крок **–** крок лівою вперед, згинаючи праву ногу вперед (стегно і гомілка утворюють прямий кут). Ліва рука вперед, права рука в сторону – назад. Рух виконується вільно з енергійним махом стегна і рук з фіксованим положенням рук і стегна.

Схресний крок виконується двома способами:

1) Права нога ставиться перед лівою чи позаду неї, потім виконується крок лівою в сторону. В цьому разі рух відбувається вліво і навпаки.
2) Права нога ставиться перед лівою, потім ліва нога ставиться у сторону на носок; ліва нога ставиться перед правою, права нога ставиться у сторону на носок. Рух відбувається вперед. Якщо ногу ставити назад схресно, рух буде відбуватися назад.

Крок «Ялинка» **-** схресний крок правою перед лівою, крок лівою в сторону, схресний крок правою назад, крок лівою в

сторону. Те саме виконується лівою ногою, рух відбувається вправо.

Основні танцювальні кроки

Приставний крок виконується із I – III – VI позиції. Ковзним кроком вперед (в сторону, назад) і приставляючи іншу ногу в напівприсід з подальшим підніманням навшпиньки. Приставний крок є підготовчою вправою до кроків галопа і польки.

Змінний (потрійний) крок (музичний розмір 2/4):

1 – ковзний крок правою вперед;

«і» - приставити ліву до правої;

2 – ковзний крок правою вперед;

«і» - пауза (ліва позаду на носку)

3 – 4 – повторяти з іншої ноги.

Галоп (музичний розмір 2/4) – приставний крок з невеликим підскоком на обох ногах, виконується вперед, назад вліво, вправо декілька разів з однієї ноги.

Крок польки (музичний розмір 2/4) – виконується вперед, назад, в сторону з поворотом.

Рахунок починається із-за такту на рахунок «і» - підскок на лівій, права нога вперед – донизу.

1- «і» - приставний крок з правої вперед;

2- крок правою вперед;

«і» - підскок на правій, ліва нога вперед – донизу, крок польки починається з іншої ноги.

Останній рахунок «І» є початком другого крока польки.

Крок польки назад:

«і» - підскок на лівій, права назад – донизу;

1-«і» - приставний крок назад з правої;

2 – крок правою назад;

«і» - підскок на правій, ліва нога назад – донизу, крок польки починається з іншої ноги.

Крок польки в сторону з поворотом:

Рух починається із такту на рахунок «і» - підскок на лівій, права в сторону – донизу

1 - «і» - приставний крок з правої в сторону;

2 - з поворотом направо крок правою вперед;

«і» - з поворотом направо, підскок на правій, ліву ногу в сторону – донизу;

1 – «і» - приставний крок з лівої в сторону;

2 – крок лівою назад з поворотом направо;

«і» - з поворотом направо підскок на лівій, праву ногу в сторону – донизу.

Повороти виконуються в одну сторону.

Кроки вальса (музичний розмір 3/4) виконується вперед, назад, в сторону, з поворотом.

В. п. – III позиція ніг, права попереду, стійка на носках

1 – перекатний крок з правої;

2 – крок лівою навшпиньки;

3 – крок правою навшпиньки.

Те саме з лівої ноги. Всі кроки повинні бути однаковими по довжині. Вальсовий крок назад виконується аналогічно кроку вперед.

Вальсовий крок в сторону:

1 – перекатний крок правою в сторону;

2 – схресний крок лівою назад навшпиньки;

3 – крок правою на місці навшпиньки.

Вальсовий крок з поворотом на 360º виконується на два такти:

В. п. – III позиція ніг, права попереду стійка навшпиньках.

І такт:

1– перекатний крок правою з поворотом направо;

2– крок лівою в сторону на носок з поворотом направо;

3– приставити праву до лівою в стійку навшпиньках;

ІІ такт:

4– перекатний крок лівою назад з поворотом направо;

5– крок правою в сторону на носок з поворотом направо;

6– приставити ліву до правої в стійку навшпиньках.

Те саме виконується з лівої ноги з поворотом наліво.

Комбінації з танцювальних кроків

Вихідне положення – III позиція ніг, ліва попереду, руки на пояс

Рахунок:

1 – 2 – змінний крок з правої;
3 – 4 – змінний крок з лівої;
5 – 6 – крок з підскоком з правої;
7 – 8 – крок з підскоком з лівої;
9 – 10 – змінний крок з правої;
11 – 12 – змінний крок з лівої;
13 – 16 – чотири кроки гало вперед з правої.

Рахунок:

Вихідне положення те саме.

1 – 2 – крок польки з правої;
3 – 4 – крок польки з лівої;
5 – 6 – змінний крок з правої;
7 – 8 – змінний крок з лівої;
9 – 12 – з поворотом наліво чотири кроки галопа вправо;
13 – 16 – з поворотом направо чотири кроки з підскоком з правої.

Рахунок:

Вихідне положення – VI позиція ніг.

1 – 4 – два приставних кроки вправо;
5 – 8 – приставний крок вліво;
9 – 10 – змінний крок з правої назад;
11 – 12 – змінний крок з лівої назад;
13 – 16 – чотири кроки з підскоком з правої.

Рахунок:

Вихідне положення – VI позиція ніг.

1 – 2 – приставний крок вправо;
3 – 4 – з поворотом направо приставний крок вліво;
5 – 6 – приставний крок вправо;
7 – 8 – з поворотом направо приставний крок вліво;
9 – 12 – чотири кроки галопа вправо;
14 – 16 – чотири кроки галопа вліво.

Рахунок:
Вихідне положення – III позиція ніг.
1 – 2 – крок польки з правої;
3 – 4 – крок польки з лівої;
5 – 8 – з поворотом наліво чотири кроки галопа вправо;
9 – 12 – приставний крок вправо;
13 – 16 – з поворотом направо приставний крок вліво.
Рахунок:
Вихідне положення – III позиція ніг.
1 – 2 – крок з підскоком з правої;
3 – 4 – крок з підскоком з лівої;
5 – 8 – чотири кроки з підскоком з правої;
9 – 12 – приставний крок вперед з правої;
13 – 16 – приставний крок назад з лівої.

Комбінація на кроках вальса

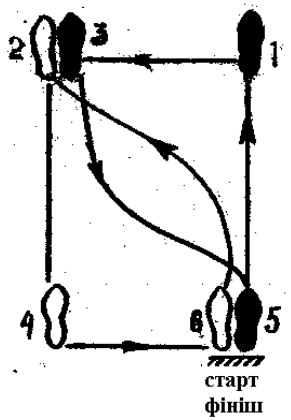
I такт (рахунок 1 - 3). Вальсовий крок в сторону (направо)
II такт (рахунок 1 - 3). Вальсовий крок в сторону (наліво)
III – IV такти (рахунок 1 – 3, 1-3). Вальсовий крок із поворотом направо кругом 360º
V – VI такти (рахунок 1 – 3, 1-3). Вальсовий крок із поворотом наліво на 360º.
VII такти (рахунок 1 – 3). Вальсовий крок вперед із правої.
VIII такти (рахунок 1 – 3). Вальсовий крок вперед із лівої.

Вальс

У відповідності з музикою всі фігури вальсу будуються на трьох крокових структурних групах – напівквадратах.

I квадрат (правий) (схема I)
1-й напівквадрат:
1 – крок правою вперед.
2 – крок лівою вперед в сторону
3 – приставити праву
2-й напівквадрат:
1 – крок лівою назад.
2 – крок правою в сторону

схема 1



3- приставити ліву

ІІ квадрат (лівий):

1 – крок лівою вперед.

2 – крок правою в сторону

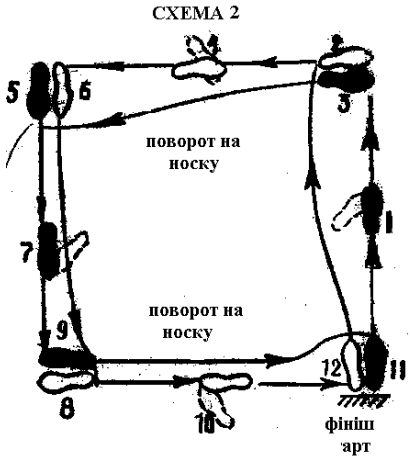
3 – приставити ліву

2-й напівквадрат:

1 – крок правою назад.

2 – крок лівою в сторону

3 – приставити праву.



ІІ. Повторити на місці (вправо, вліво)

В основі будь-якого повороту вальсу є квадрат. Виконуючи перший квадрат, на кожному першому і особливу другому кроках трішечки повертати вправо. Засвоївши правий поворот на місці, перейти до повороту вліво з лівої ноги.

ІІІ. Поворот по чвертях

На схемі 2 показані повороти по чвертям в праву сторону. Цей поворот строго регламентований (за кожні три кроки 90º), тобто повертатися від однієї стіни кімнати до другої, потім третьої і четвертої.

Те саме виконується з лівої ноги з поворотом у ліву сторону.

<u>Запропоновані бальні танці</u>

Каченята (музичний розмір – 4/4)

Вихідне положення – шоста позиція ніг, руки зігнуті вперед, лікті донизу, долоні назовні.

Побудова – обличчям в коло.

1-й такт

Рахунок 1-4 – чотири рази зігнути і розігнути пальці рук.

2-й такт

Рахунок 1-4 – чотири рази відвести лікті в сторону і опусти донизу.

3-й такт

Рахунок 1-4 – чотири рази в напівприсід повернути стегна вліво, вправо.

4-й такт

Рахунок 1-3 – розігнувши ноги, три оплески в долоні;

4 – взятися за руки.

1-4-й такти повторити чотири рази.

17-й такт – рухатися по колу за годинниковою стрілкою обличчям по лінії танцю.

Рахунок 1 – крок правою вперед;

2 – підняти ліву вперед – всторону;

3-4 – два кроки з лівої.

18-й такт

Повторити такт 17-й з іншої ноги.

19-й – 24-й такти повторити 17-й – 18-й такт.

25-й – 31-й такт – повторити такти 17-24 в іншу сторону (рухатися в зворотньому напрямку).

32-й такт

Рахунок 1 – крок лівою;

2 – підняти праву вперед – всторону;

3 – крок правою вперед;

4 – з поворотом направо (обличчям в коло), приставити ліву у в.п.

Сіртакі *(музичний розмір – 2/4)*

Вихідне положення – четверта позиція ніг.

Побудова у коло, руки кладуть на плечі один одному.

1-2-й такти

Рахунок – 1-4 – два приставних кроки вправо.

1-3-й такти

Рахунок – 1-4 – один - два приставних кроки вліво.

4-5-й такти

Рахунок – 1-2 – приставний крок вправо;

1 – крок правою в сторону;

2 – ліву ногу вперед – схресно на п’ятку.

5-8-й такти

Рахунок – 1-4 – повторити рухи 5-6-го такту в іншу сторону з лівої ноги.

9-10-й такти

Рахунок – 1-2 – приставний крок вправо;

3 – крок правою в сторону;

4 – ліва назад схресно на носок.

11-12-й такти

Рахунок – 1-4 – повторити рухи 9-10-го такту в іншу сторону з лівої ноги.

13-14-й такти

Рахунок – 1-2 - приставний крок вправо;

3 – крок правою в сторону;

4 – ліву зігнути (носок біля коліна, коліно направлено вперед)

15-16-й такти

Рахунок – 1-4 – повторити рухи 13-14-го такту в іншу сторону з іншої ноги.

17-31-й такти – 7 кроків «Ялинкою» з правою вперед зхресно (рухатися по колу вліво)

32 такти – 1-2 приставний крок вліво.

Лєтка-Єнька *(музичний розмір – 4/4)*

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Побудова у колону, поклавши руки на пояс (плечі) один одному.

1-й такт

Рахунок 1 – підскок на лівій, праву підняти вперед – в сторону;

2 – підскок на лівій, праву підставити до лівої в VI позицію;

3-4 – повторити рахунки 1-2.

2-й такт

Повторити такт 1 на іншій нозі.

3-й такт

Рахунок 1-2 – маленький стрибок вперед по VI позиції;

3-4 – маленький стрибок назад по VI позиції;

4-й такт

Рахунок 1-3 – три стрибки вперед по VI позиції;;

4 – пауза

Макарена ***(музичний розмір – 4/4)***

Вихідне положення – стійка ноги нарізно.

1-й такт

Рахунок 1 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку вперед, долонею донизу;

2 – повторити рахунок 1 в іншу сторону з іншої руки;

3 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву долоню назовні;

4 – повторити рахунок 3 в іншу сторону.

2-й такт

Рахунок 1 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку на ліве плече;

2 – перенести вагу тіла на ліву ногу, ліву руку на праве плече;

3 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку за голову;

4 – повторити рахунок 3 в іншу сторну.

3-й такт

Рахунок 1 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку на ліве стегно;

2 – перенести вагу тіла на ліву ногу, ліву руку на праве стегно;

3 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву на поперек;

4 – повторити рахунок 3 в іншу сторону.

4-й такт

Рахунок 1 – в напівприсиді перенести вагу тіла на праву ногу, руки на поперек;

2 – повторити рахунок 1 в іншу сторону;

3 – 4 – стрибок з поворотом направо в стійку ноги нарізно.

Ритмічна гімнастика

Відповідно комплексної програми фізичного виховання учнів І-ХІ класів загальноосвітніх шкіл, уроки ритмічної гімнастики запроваджені як у першій частині програми, де визначені фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня школи, так і у другій частині програми, змістом якої є навчальний матеріал для уроків фізичного виховання.

При проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів 1-4 класів елементи ритмічної гімнастики проводяться в групах продовженого дня. У 5-11 класах ритмічну гімнастику пропонують проводити на подовжених перервах і на уроках фізичного виховання. Ритмічні вправи можуть знайти своє застосування при проведенні фізкультурних хвилинок, занять секційних груп.

2. Чому запроваджена і що може ритмічна гімнастика?

Заняття фізичною культурою – це насамперед профілактика захворювань, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей людини: витривалості, швидкості, сили, координації, гнучкості та спритності.

Відомо, щоб домогтися профілактичного ефекту, необхідно займатися не менше, ніж 2 рази на тиждень по 30 хвилин з високою інтенсивністю, яка підходить до стану здоров'я людини, її вікових особливостей та стану фізичної підготовленості, за умови, що у виконанні вправ будуть приймати участь 2/3 м'язів всього тіла.

Фізична культура – це позитивні емоції (у всякому випадку, так повинно бути), що є важливим фактором покращення психічного стану людини.

Ритмічна гімнастика у цьому унікальна. Тут є темп, інтенсивність, і робота всіх м'язів і суглобів, а сучасна ритмічна музика, танцювальна спрямованість, надають позитивних емоцій тощо.

У процесі виконання вправ ритмічної гімнастики поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем,

зміцнюються кісткові та м'язові тканини, покращується працездатність, нормалізується вага тіла.

Приваблюючи своєю емоційністю, подібністю до сучасного танцю, вона дозволяє виключати монотонність у виконанні вправ і водночас сприяє розвитку фізичних якостей, адже всі рухи, як правило, розраховані на покращення тих чи інших фізичних якостей. Завдяки ритмічній гімнастиці діти позбавляються незграбності, зайвої сором'язливості, виправляють поставу, зміцнюють здоров'я.

3. Спортивна аеробіка

Термін («аеробний» означає «існуючий у повітрі» чи «той, хто використовує кисень») запровадив видатний американський вчений-лікар Кеннет Купер [6: 68]. Аеробне навантаження – це фізичні вправи на витривалість, котрі виконуються в нешвидкому темпі і вимагають значної кількості кисню протягом тривалого часу.

На початку 80-х років у світі пройшов «аеробний бум», завдяки відомій американській актрисі Джеймс Фонді. Займаючись вдома фізичними вправами для підтримки форми, Дж. Фонда спробувала поєднати рухи з музикою. Одного дня, під час кінозйомок, Дж. Фонда показала це акторам, і всім сподобалося [9: 10].

За її словами, нічого нового вона не створила: ті ж нахили, махи руками, ногами, біг, стрибки і т. д., але поєднані загальним музичним ритмом. Уроки, які демонструвала Дж. Фонда, були яскраві, привабливі своєю сучасністю, емоційністю, доступністю. У цього напрямку гімнастики за короткий проміжок часу виникло багато прихильників. Створюється багато клубів аеробіки, які в країнах Європи носять різні назви, а саме: клуби поп-мобільності і клуби дискоробіки в Англії, клуби тонізуючої гімнастики у Франції, клуби джаз-гімнастики у Чехії тощо.

Сьогодні оздоровче направлення гімнастики, яке називається аеробікою, перетворилося в спортивний вид, змагання проводяться на першість Європи та Світу.

Спортивна аеробіка – комплекс гімнастичних вправ, які виконують під музику у темпі 120 ударів на хвилину. В комплекс включені вправи, або серії вправ з бігу, стрибків, кроків, силові вправи, вправи на розтягування. В обмеженій кількості включені вправи для тулуба, танцювальні вправи і акробатичні вправи.

Комплекс вправ виконується під музику, яка не змінює свого темпу і ритму, на відміну від ритмічної гімнастики, в якій можна змінювати темп і ритм музичного супроводу.

4. Методичні особливості ритмічної гімнастики

Засоби, які використовуються у ритмічній гімнастиці, складалися, перетворювалися і збагачувалися упродовж багатьох років. На основі досвіду вчителів різних гімнастичних шкіл та шкіл сучасного танцю, спеціалісти розробили вправи, які активно діють на м'язи і суглоби всього тіла. Це різного роду випади, нахили, підскоки, стрибки, бігові вправи, які активно діють на м'язи і суглоби всього тіла. Окрім цього, у ритмічній гімнастиці використовують деякі елементи сучасного танцю, акробатики та гімнастики йогів.

Як і всі загальнорозвиваючі вправ, вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, прості у виконанні, доступні у навчанні і цілеспрямовані за дією на м'язи людини. Деякі відмінні риси ритмічної гімнастики дозволяють їй стати в один ряд з іншими випробуваними формами оздоровчої фізичної культури.

По-перше, в ритмічну гімнастику обов'язково включають об'єднані у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних кроків, які виконуються у швидкому темпі. Це сприяє підвищенню навантаження і розвитку якості спеціальної витривалості. Збільшенню навантаження та інтенсивності занять сприяє і поточний метод виконання вправ, коли серія вправ виконується одна за одною, без перерви.

По-друге, вправи ритмічної гімнастики виконуються під музику, головна особливість якої – це чіткий ритм, що, з одного боку, спрощує виконання вправ, а з другого, виховує почуття

ритму, музичності, пластичності. Вміння виконувати рухи під музику не дозволяє відчувати втоми.

По-третє, багато вправ мають танцювальний характер. Танцюючи, учні водночас тренуються. Ці поняття взаємопов'язані. Але заняття ритмічною гімнастикою не рівнозначні розвагам на дискотеці. Вони мають на меті розвинути і зміцнити організм.

Оскільки вправи ритмічної гімнастики частіше виконуються без попереднього пояснення, одночасно з ведучим, вони повинні бути простими, доступними у виконанні. Вправи в комплексі повинні складатися на «два» чи «чотири» рахунки, вони добираються так, щоб «вихідні» положення вправ, які ідуть одна за одною були однотипні та «заключні» положення попередніх вправ були «вхідними» положеннями наступних вправ.

Головне, щоб учні розуміли, що вони виконують не просто гімнастичні вправи, а комплекс вправ, у якому кожна група м'язів повинна бути навантажена. Логічно підібрані конкретні вправи, які послідовно захоплюють усі групи м'язів, будуть сприяти свідомому засвоєнню рухових якостей і зміцненню здоров'я.

5. Навантаження на уроках ритмічної гімнастики і спортивної аеробіки

Величина навантаження на уроках ритмічної гімнастики визначається багатьма факторами:

1. кількістю та складністю вправ у комплексі;
2. темпом та амплітудою виконання вправ і їх дозуванням;
3. тривалістю й інтенсивністю занять;
4. використанням спортивних предметів.

Регулювати навантаження цими факторами треба лише при умові, що вони відповідають поставленим завданням. Якщо, наприклад, проводити фізкультурні хвилинки, то збільшувати кількість повторень недоцільно.

Якщо ставляться завдання розвинути рухові якості, то робити це слід, змінюючи в одному випадку кількість повторень

вправ чи серій вправ, і тим самим намагатися розвивати якості витривалості та гнучкості.

По-друге, змінювати темп виконання вправ для розвитку якості швидкості.

По-третє, змінювати інтенсивність і довготривалість комплексу для розвитку швидкісно-силової витривалості.

Разом із цим можливо використовувати предмети для розвитку сили, силової витривалості, координації рухів.

У літературі часто можна зустріти мінімальну і максимальну кількість повторень (6-8 разів) вправ. Мінімальна кількість повторень у комплексах гімнастики застосовується в фізкультурних хвилинках для дітей молодшого віку і недостатньо фізично підготовлених.

Максимальна кількість повторень вправ на уроках надається для учнів старших класів і людей, які мають гарну фізичну підготовку.

Коли складається комплекс вправ, ритм гімнастики і обирається дозування цих вправ, необхідно пам'ятати, що важливим фактором збільшення та зменшення навантаження є темп виконання рухів. Одна і та ж вправа, яка виконується швидко чи повільно по-різному впливає на організм. У ритмічній гімнастиці темп виконання вправ буде залежати від музичного супроводу. Серії вправ, які включають біг, стрибки, підскоки, танцювальні елементи, найбільше впливають на фізичне навантаження учнів. Тривалість таких серій може бути різною: від декількох секунд до хвилин, а їх кількість – не більше 4-х.

Тривалість і кількість серій циклічних вправ буде залежати від підготовленості учнів і спрямованості занять.

Кожне заняття повинно проводитися по визначеній схемі: обов'язково починатися з розминки, основна частина виконується у швидкому темпі, але цей темп повинен відповідати віку і фізичному стану учнів. Визначити темп проведення занять, який відповідає віку людини, можна за допомогою пульсу.

Частота серцевих скорочень (чсс) визначається по формулі 220 ударів мінус вік людини.

Тренуючий ефект досягається в тому разі, якщо в основній частині уроку час буде відповідати 65-80 % від max. чсс. Під час виконання бігових, стрибкових вправ цей показник повинен досягати максимуму 180 ударів за хвилину (цей показник повинен відповідати віку людини).

Функціональні показники серцево-судинної та дихальної системи в учнів 14-17 років

Стать, вік	Артеріальний тиск (мм рт. ст.)		Ч.с.с (ударів за хвилину)	Частота дихання (дих.циклів за хвилину)	Ч.с.с після виконання вправ (ударів за хвилину
	max	min			
Юнаки 14-15 р.	108-110	55-58	84	18-19	160
Дівчата 14-15 р.	105	57-59	88-89	18	160
Юнаки 16-17 р.	114-115	64-66	70-80	18	175
Дівчата 16-17 р.	111	64	82-88	18	175

У заключну частину включаються вправи, які виконуються в повільному і середньому темпі, виконуються вправи для розвитку гнучкості, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

6. Вибір музичних творів для уроків ритмічної гімнастики

Від правильного вибору музичного супроводу буде залежати успіх проведення занять з ритмічної гімнастики. Музика не повинна бути тільки фоном для проведення уроків. Вона повинна бути компонентом рухів, їх емоційним стимулом.

Рухи повинні співпадати з темпом, ритмом і характером музичного супроводу.

Темп музичного Твору	*Кількість музичних акцентів за 1 хвилину*	*Зразкові вправи*
Повільний	40-60 уд.	Повільні нахили голови, тулуба, вправи на розтягування, розслаблення, дихальні вправи.
Помірний	70 уд.	Вправи для м'язів спини, живота. Ходьба, пружні вправи, різноманітні нахили голови, тулуба, повільні махи ногами.
Середній	80 – 90 уд.	Вправи для різних груп м'язів і частин тіла
Швидкий	100 – 150 уд.	Махи ногами, стрибки, підскоки, біг, елементи танців.

Потрібно мати на увазі, що позитивні емоції виникають тоді, коли музика зрозуміла. Для школярів краще вибирати веселі, життєрадісні мелодії і при цьому треба пам'ятати, що з віком смаки змінюються. Те що цікаво в 1 – 3 класах не цікаво в 7 – 8 класах. Для школярів старших класів потрібно, щоб музика відповідала часу і смакам тих, хто займається. І в цьому можуть допомогти самі діти.

Вибір музики можна робити двома способами. Перший – вибір музики, а вже потім постановка комплексу вправ і навпаки, скласти комплекс вправ, а потім підібрати музичний супровід, що набагато складніше. При першому варіанті, вправи виконуються відповідно темпу, ритму, характеру музики. В другому варіанті, знайти музику, яка б відповідала рухам, складніше.

Але в обох випадках необхідно дотримуватися загальних правил складання комплексу вправ ритмічної гімнастики.

Оскільки музичні твори за тривалістю звучання завжди довші, ніж вправи, що виконуються, а тому мелодія буде супроводжувати декілька вправ, остання вправа повинна закінчуватися по завершенні мелодії. Це означає, що в комплексі

вправ треба передбачати вправи, які виконуються одна за одною, і повинні виконуватися у тому ж темпі, що і музика. Бажано, щоб між мелодіями не було пауз, але, якщо вони є, використовувати їх треба для виконання вправ на розслаблення, дихальних вправ.

7. Методика проведення уроків ритмічної гімнастики

Відмінні риси ритмічної гімнастики окреслили і деякі методичні особливості проведення занять зі школярами.

Особливістю проведення занять ритмічної гімнастики, переважно є показ вправ викладачем. Таким чином не витрачається час на пояснення і вивчення вправ. Ця особливість дозволяє вирішувати декілька проблем у проведенні занять.

По-перше, врахувати психологічні особливості дітей. Діти молодшого віку, у яких друга сигнальна система ще не стала провідною в їх діяльності, показані вправи швидше і легше запам'ятовуються, ніж їх тривале пояснення. Тим більше, що в своїй пізнавальній діяльності молодші школярі сприймають навколишнє середовище в цілому (глобально), не поглиблюючись у деталі. І в цьому разі, закономірне правило гімнастики – пояснювати вправи (на «раз» – руки вперед, на «два» – руки вгору і т. д.) ускладнюють як запам'ятовування вправ, так їх викладення.

Для учнів старших класів, які схильні недооцінювати свої можливості, критично відноситься до свого зовнішнього вигляду, – ритмічна гімнастика дає змогу перебороти почуття сором'язливості, відчути смак маленьких перемог над самим собою.

Адже заняття ритмічної гімнастики проводяться таким чином, що всі учні під час занять дивляться на викладача. Висока щільність занять не дозволяє помічати своїх партнерів. Комплекс вправ повторюється неодноразово і через деякий час учні опановують цей комплекс, роблячи крок вперед до покращення своєї фізичної підготовки.

Отже, головною метою показу вправ для учнів середніх і старших класів є збільшення фізичного навантаження, зменшення інтервалів відпочинку і часу на пояснення вправ.

Але повністю виключати пояснення вправ при проведенні занять неможливо і непотрібно. Пояснення, команди, підбадьорювання повинні супроводжувати неперервний показ. Окрім того, у деяких випадках, під час виконання вправ необхідно виразно рахувати, щоб акцентувати ритм музичного супроводу. Це допомагає учням слухати музику і координувати свої дії під музику.

На уроках ритмічної гімнастики, іноді доцільно пропонувати дівчатам і хлопцям різнохарактерні вправи. Особливо це важливо у середніх і старших класах. Наприклад, коли дівчата виконують танцювальні вправи, хлопці працюють над вправами атлетичної гімнастики.

Як і кожен урок фізичного виховання, урок ритмічної гімнастики складається з трьох частин.

Підготовча частина (ввідна) забезпечує підготовку організму до основної частини занять. Вправи цієї частини уроку виконуються з невеликою амплітудою, в роботу включаються одразу декілька частин тіла.

В основній частині комплексу, яка починається одразу після підготовчої спочатку виконуються вправи у вихідному положенні стоячи. Тут послідовно навантажують м’язи шиї (1-2 вправи), потім рук і плечового поясу (3-4 вправи), тулуба (3-4 вправи), ніг (3-4 вправи).

У середині комплексу виконують біг, стрибки, підскоки, танцювальні вправи. І не принципово, які – бігові чи стрибкові – вправи будуть виконуватися, головне – це домогтися інтенсивності у цій частині уроку.

Проконтролювати її можна за допомогою підрахунку пульсу після закінчення цієї серії вправ. Необхідно пам’ятати, що не можна перевищувати верхню межу пульсу для даної вікової групи.

Потім потрібно зробити декілька дихальних вправ, після чого основна частина комплексу буде присвячена вправам, які

виконуються у вихідному полженні сидячи і лежачи. Ці положення є зручними для виконання вправ на розвиток м'язів спини, черевного пресу, ніг і рук. При цьому знижуються вимоги до збереження рівноваги тіла, зменшується навантаження на хребет і ноги.

Кожен комплекс закінчується дихальними вправами, вправами на розтягування, розслаблення. Вправи на гнучкість, які виконуються в заключній частині комплексу, дуже ефективні, адже добре «розігріті» м'язи стають більш пластичними. Виконують їх по черзі з вправами на розслаблення, ці вправи сприяють швидкому відновленню організму і підготовці його до подальшої діяльності.

Комплекс ритмічної гімнастики

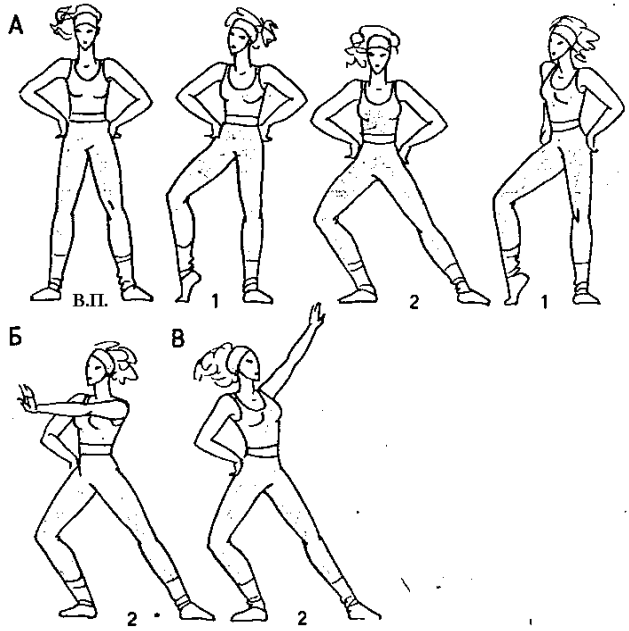
Скорочення:

В.п. – вихідне положення;

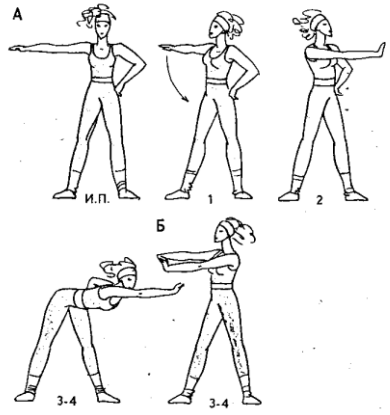
С.н.н. – стійка ноги нарізно;

О.с. – основна стійка.

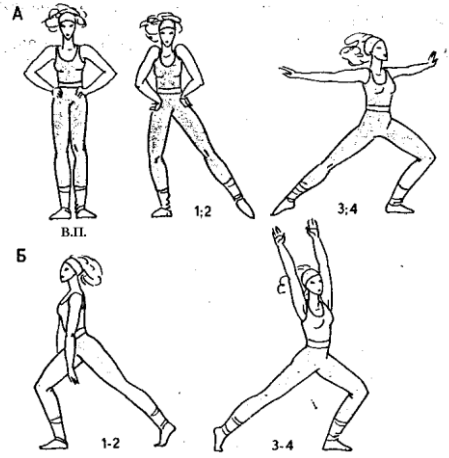
Підготовча частина (розминка)		
Вправа №1	В.п. – с.н.н., руки на пояс.	
Варіант А	На рахунок 1 –	зігнути праву ногу, піднімаючи її на п'ятку;
	2 –	перенести вагу тіла вправо, опустивши п'ятку на підлогу;
	3-4 –	вправу повторити вліво;
	5-8 –	повторити вправу з коловими рухами плечима назад;
Варіант Б		повторити варіант А по черзі піднімаючи руки вперед;
Варіант В		повторити варіант А по черзі піднімаючи руки в сторону – вгору.



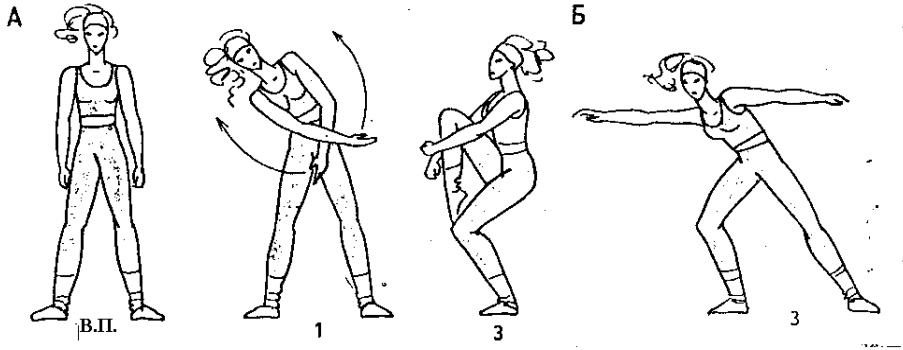
Вправа №2	В.п. - с.н.н., права рука в сторону, ліва на пояс.	
Варіант А	На рахунок 1 –	відвести праву руку назад – в сторону;
	2 –	праву руку вперед – вправо;
	3-4 –	два пружних нахили вперед – вліво;
	5-8 –	повторити вправу в іншу сторону;
Варіант Б	1-2 –	як в варіанті А;
	3-4 –	два пружних повороти тулуба направо;
	5-8 –	повторити впаву в іншу сторону.



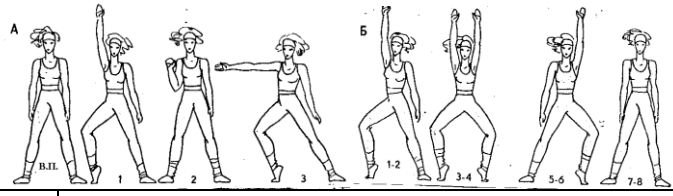
Вправа №3	В.п. – о.с., руки на пояс.	
Варіант А	На рахунок 1 –	напівприсід на правій, ліву ногу в сторони на носок, спину округлити, лікті вперед;
	2 –	пружно повторити рахунок 1;
	3 –	приставивши ліву ногу до правої, відвести праву в сторони на носок, руки в сторони;
	4 –	пружно повторити рахунок 3;
Варіант Б	1-2 –	з поворотом направо пружно присісти на правій, ліву назад, руки вниз;
	3-4 –	приставляючи ліву, повернутися наліво, відвести праву ногу назад, виконати пружні присідання на лівій, руки вгору.



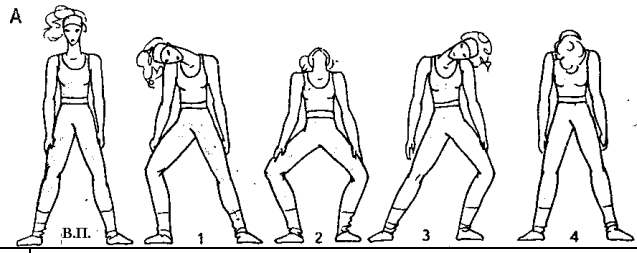
Вправа №4	В.п. - С.н.н.	
Варіант А	На рахунок 1 –	з нахилом тулуба вправо, дугами вгору коло руками в лицьовій площині;
	2 –	в.п.;
	3 –	з напівприсідом на правій, підняти зігнуту ліву вперед, руки схресно вниз;
	4 –	в.п.;
		теж саме в іншу сторону;
Варіант Б	1-2 –	повторити рахунок 1-2 варіанту А;
	3 –	з напівприсідом на правій, потянутися вправо;
	4 –	перенести вагу тіла на зігнуту ногу, потягнутися в сторону.



Вправа №5	В.п. - с.н.н.	
Варіант А	На рахунок 1 –	зігнути праву ногу, піднімаючи п’ятку, коліно в сторону, праву руку вгору;
	2 –	в.п., зігнути праву руку, лікоть вниз;
	3 –	повторити рахунок 1;
	4 –	повторити рахунок 2;
Варіант Б	1-2 –	зігнути праву ногу, піднімаючи п’ятку, праву руку вгору;
	3-4 –	зігнути ліву ногу, піднімаючи п’ятку, ліву руку вгору;
	5-6 –	розгинаючи праву ногу, праву руку до низу;
	7-8 –	розгинаючи праву ногу, ліву руку до низу.

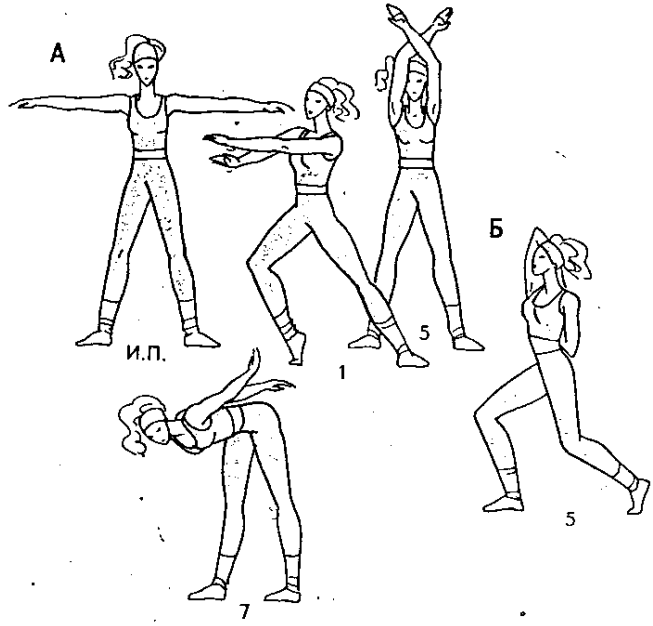


Вправа №6	Біг та різні варіанти стрибків.	
Вправа №7	Серія вправ з ходьбою і дихальними вправами.	
Основна частина		
Вправа №8	(для м’язів шиї). В.п. – с.н.н.	
Варіант А	На рахунок 1 –	зігнути праву ногу, нахилити голову вправо;
	2 –	зігнути ліву ногу, нахилити голову назад;
	3 –	розігнути праву ногу, нахилити голову вліво;
	4 –	розігнути ліву ногу, нахилити голову вперед;
Варіант Б	1-4 –	колові рухи головою вправо;
	5-8 –	колові рухи головою вліво.

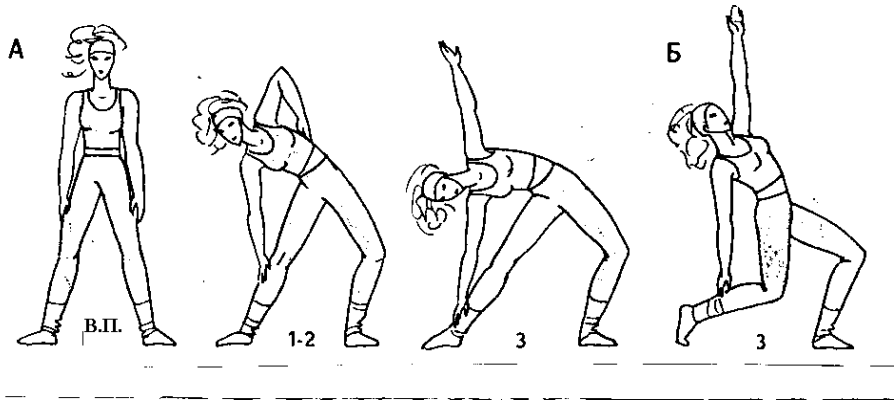


Вправа №9	(для рук і плечового поясу). В.п. – о.с., руки в сторони.	
Варіант А	На рахунок 1-2 –	навпівприсід згинаючи руки, колові рухи передпліччям всередину, руки в сторни;
	3-4 –	згинаючи руки колові рухи передпліччям назовні, руки в сторони;
	5 –	з напівприсідом, невеликий нахил тулуба вперед, напружені руки вниз схресно, пальці в кулаках;
	6 –	зберігаючи положення напівприсід, коліна разом, руки в сторни;
	7-8 –	повторити рахунок;
Варіант Б	1-8 –	двічі повторити рахунок 1-4 варіанту А;
	9 –	напівприсід, розгинаючи ноги в колінах, нахил тулуба вперед-вправо, праву руку вперед, ліву руку назад;
	10 –	напівприсід руки схресно вниз;
	11-12 –	повторити рахунок 9-10;
	13-16 –	повторити рахунок 9-12.

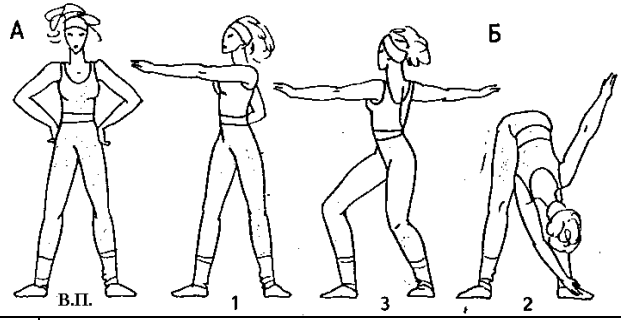
Вправа №10	В.п. – с.н.н., руки в сторони.	
Варіант А	На рахунок 1 –	зігнути праву ногу, піднімаючи п’ятку правої ноги, перенести вагу тіла на праву ногу, руки схресно вниз;
	2 –	в.п.;
	3-4 –	повторити рахунок 1-2, згинаючи ліву ногу;
	5 –	руки схресно вгору;
	6 –	в.п.;
	7 –	нахилитись вперед, руки схресно назад;
	8 –	в.п.;
Варіант Б	1-4 –	колові рухи головою вправо;
	5-8 –	колові рухи головою вліво.



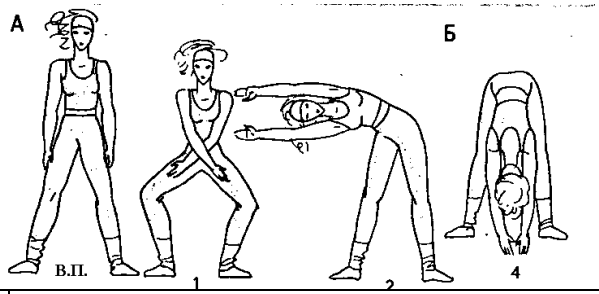
Вправа № 11	(для тулуба). В.п. – с.н.н.	
Варіант А	На рахунок 1 –	з напівприсідом на лівій нозі, нахил тулуба вправо, правою рукою дотягнутись до правого коліна, зігнути ліву руку підняти лікоть вгору;
	2 –	посилюючи нахил дотягнутися правою рукою до гомілки;
	3 –	посилюючи нахил дотягнутися, правою рукою до стопи, ліву руку вгору;
	4 –	в.п.;
		повторити вправу в іншу сторону;
Варіант Б	1-2 –	повторити рахунок 1-2 варіанту А;
	3 –	з поворотом наліво, напівприсід, прогнутися назад, правою рукою доторкнутися до правої гомілки, ліву руку вгору;
	4 –	пружно повторити рахунок 3;
	5-8 –	теж саме повторити вправо.



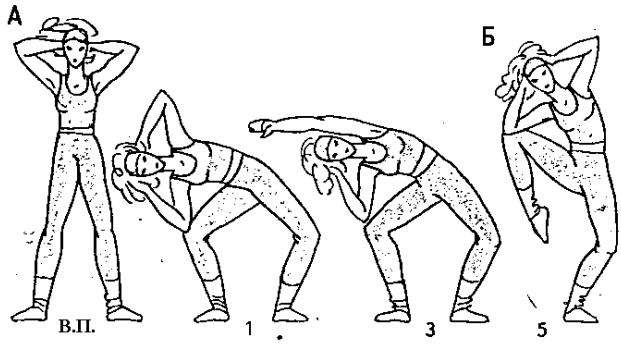
Вправа № 12	В.п. – с.н.н., руки на пояс.	
Варіант А	На рахунок 1 –	з поворотом тулуба направо, ліва рука вперед;
	2 –	в.п.;
	3 –	з напівприсідом, поворот тулоба вправо, руки в сторони;
	4 –	в.п.;
	5-8 –	повторити вправу в іншу сторону;
Варіант Б	1 –	повторити рахунок 3 варіанту А;
	2 –	повертаючись у в.п., нахилити тулуб вперед, правою рукою доторкнутися до лівого носка;
	3 –	зберігаючи положення нахилу, лівою рукою доторкнутися до лівого носка;
	4 –	в.п.;
	5-8 –	Теж саме з поворотом тулуба наліво.



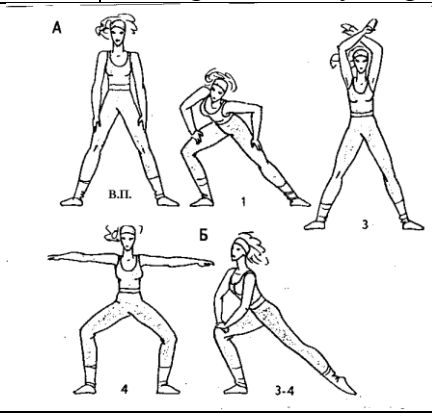
Вправа № 13	В.п. – с.н.н.	
Варіант А	На рахунок 1 –	напівприсід, коліна в сторни, руки схресно вниз;
	2 –	розгинаючи ноги, нахил тулуба вправо, руки вгору;
	3-4 –	теж саме в іншу сторону;
Варіант Б	1-2 –	повторити рахунок 1-2 варіанту А;
	3 –	повторити рахунок 1 варіанту А;
	4 –	розгинаючи ноги нахил тулуба вперед.



Вправа № 14	В.п. – о.с., руки на голову.	
Варіант А	На рахунок 1 –	напівприсід, коліна в сторони, з нахилом тулуба вправо, доторкнутися правим ліктем правого коліна;
	2 –	в.п.;
	3 –	повторити рахунок 1, розгинаючи ліву руку вгору;
	4 –	в.п.;
	5-8 –	повторити вправу в іншу сторну
Варіант Б	1-2 –	повторити рахунок 1-2 варіанту А;
	3-4 –	в.п.;
	5 –	з напівприсідом на лівій нозі підняти зігнуту праву ногу в сторону, правим ліктем доторкнутися до правого коліна;
	6 –	в.п.;
	7-8 –	повторити рахунок 5-6;
		теж саме в іншу сторону.

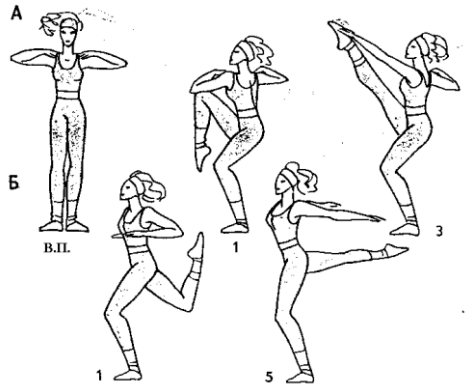


Вправа № 15	В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на стегна.	
Варіант А	На рахунок 1 –	згинаючи праву ногу, нахил тулуба вперд, лівим плечем потягнутися вперед;
	2 –	теж саме, згинаючи ліву ногу;
	3 –	повернутися у в.п., руки схресно вгору;
	4 –	напівприсід, коліна нарізно, руки в сторони;
	5-8 –	повторити з іншої ноги в іншу сторону;
Варіант Б	1-2 –	повторити рахунок 1-2 варіанту А;
	3 –	з поворотом направо присід на правій нозі, ліву - назад, руки на правому коліні;
	4 –	пружно повторити рахунок 3;
	5-8 –	повторити в іншу сторну.

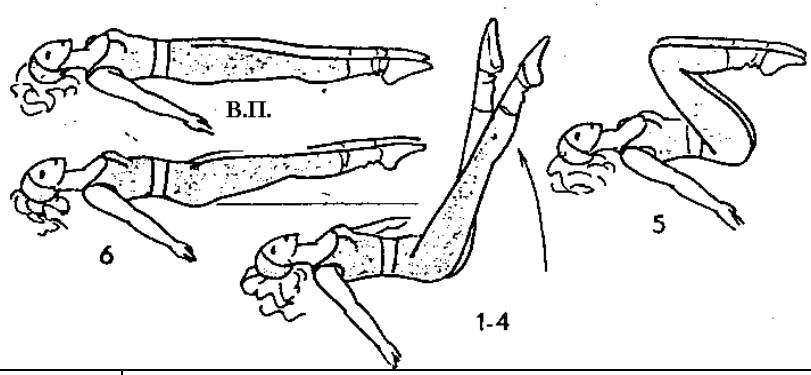


Вправа № 16	(загальної дії). В.п. – о.с., руки до плечей	
Варіант А	На рахунок 1 –	з напівприсідом на лівій нозі, підняти зігнуту праву ногу вперед, лівим ліктем доторкнутися правого коліна;
	2 –	в.п.;
	3 –	з напівприсідом на лівій мах правою вперед, лівою рукою торкнутися носка;
	4 –	в.п.;
	5-8 –	повторити вправу в іншу сторну
Варіант Б	1 –	з напівприсідом на лівій нозі мах зігнутою

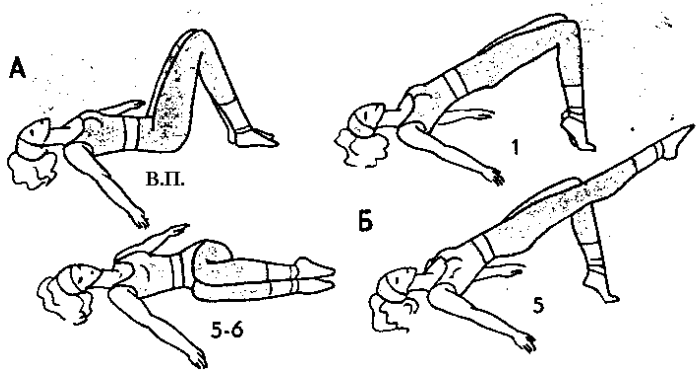
		правою ногою назад, лікті відвести назад;
	2 –	в.п., руку вперед;
	3 –	повторити рахунок 1 махом лівою назад;
	4 –	повторити рахунок 2;
	5 –	мах правою назад, руки в сторну;
	6 –	повторити рахунок 2;
	7 –	мах лівою назад, руки в сторони;
	8 –	в.п.



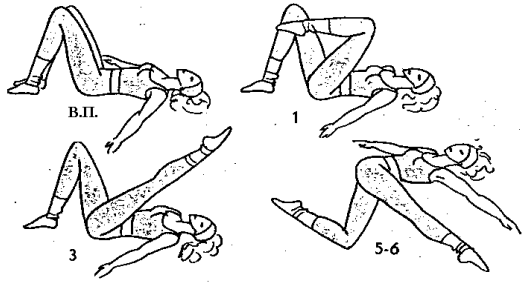
Вправа № 17	Бігові вправи та різні варіанти стрибків.	
Вправа № 18	(для м’язів живота). В.п. – лежачи на спині.	
	На рахунок 1-4 –	виконуючи схресні рухи ногами, підняти ноги до вертикального положення;
	5 –	ноги зігнути, коліна до грудей;
	6 –	розігнути ноги вперед, п’ятки тримати над підлогою;
	7-8 –	повторити рахунок 5-6.



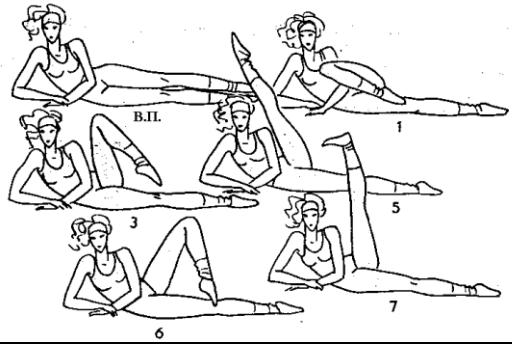
Вправа № 19	(для м'язів спини і сідниць). В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи і коліна разом, руки в сторони.	
Варіант А	На рахунок 1 –	підняти сідниці і п'ятки;
	2 –	в.п.;
	3-4 –	повторити рахунок 1-2;
	5-6 –	коліна вправо;
	7-8 –	в.п.;
	9-16 –	виконати 1-8 в іншу сторну;
Варіант Б	1-4 –	повторити рахунок 1-4 варіанту А;
	5 –	підняти сідниці, праву ногу розігнути вперед-вгору, коліна разом;
	6 –	в.п.;
	7-8 –	повторити рахунок 5-6 з іншої ноги.



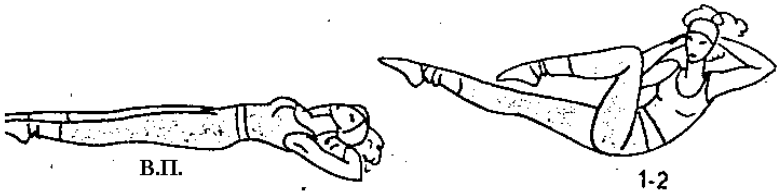
Вправа № 20	(для ніг). В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті.	
	На рахунок 1 –	зігнути праву ногу, коліно до грудей;
	2 –	в.п.;
	3 –	розгинаючи праву ногу, мах вперд;
	4 –	в.п.;
	5-6 –	опустити коліна вліво, мах правою ногою вліво;
	7-8 –	в.п.;
	9-16 –	повторити з іншої ноги.



Вправа № 21	(для ніг). В.п. – лежачи на правому боці, з опорою на праве передпліччя.	
	На рахунок 1 –	зігнути ліву ногу, коліно до грудей;
	2 –	в.п.;
	3 –	мах зігнорую ногою, коліно вгору;
	4 –	в.п.;
	5 –	мах лівою ногою вгору;
	6 –	зігнути ліву ногу, носок біля правого коліна;
	7 –	повторити рахунок 5, зігнувши стопу на себе;
	8 –	в.п.;
		повторити вправу лежачи на іншому боці з іншої ноги.

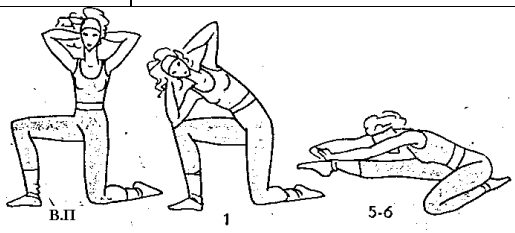


Вправа № 22	(для м’язів живота). В.п. – лежачи на спині, руки за голову.	
	На рахунок 1-2 –	піднімаючи голову, плечі і ноги над підлогою, зігнути ліву ногу, дотягнутися правим ліктем до лівого коліна;
	3-4 –	змінивши положення ніг, лівим ліктем дотягнутися до правого коліна;
	5-7 –	на кожний рахунок змінювати положення ніг;
	8 –	утримувати положення рахунку 7.

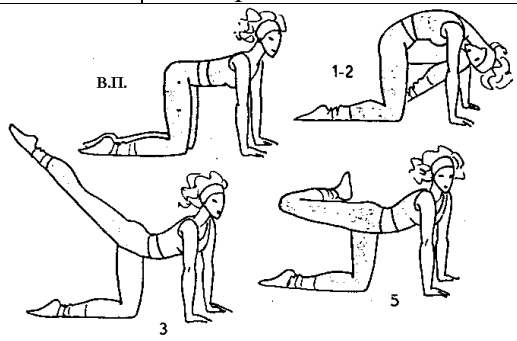


Вправа № 23	(для тулуба і ніг). В.п. – стійка на лівому коліні, зігнути праву ногу, поставивши її в сторону і розвернути коліно, руки за голову.	
	На рахунок 1 –	нахил тулуба вправо, ліктем доторкнутися до правого коліна;
	2 –	в.п.;

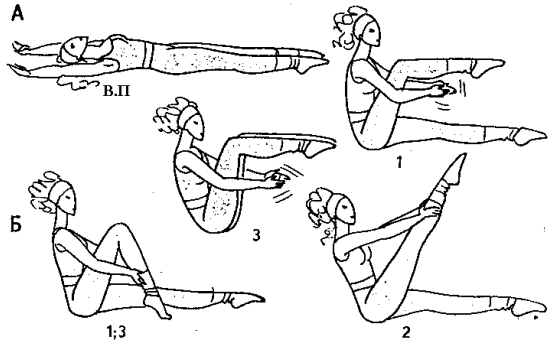
	3-4 –	повторити рахунок 1-2;
	5-6 –	розгинаючи праву ногу, сісти на ліву п’ятку, руки вперд;
	7-8 –	в.п., стійка на правому коліні;
	9-16 –	повторити вправу в іншу сторону на іншій нозі.



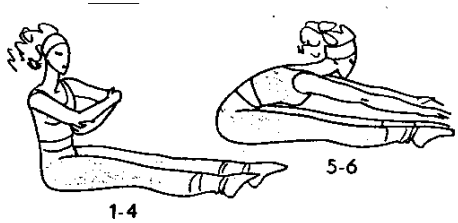
Вправа № 24	(для тулуба і ніг). В.п. – упор, стоячи на колінах.	
	На рахунок 1-2 –	підняти коліно правої ноги вперед, голову нахилити вниз, намагатися дістати коліном лоба;
	3-4 –	розгинаючи праву ногу, мах назад;
	5 –	не опускаючи ноги, зігнути коліно в сторну, носок на себе;
	6 –	розігнути ногу;
	7-8 –	повторити рахунок 5-6, повертаючись у вихідне положення;
		повторити з іншої ноги.



Вправа № 25	(для м’язів живота). В.п. – лежачи на спині, руки угору.	
Варіант А	На рахунок 1 –	сісти, зігнувши праву ногу, коліно до грудей, оплеск під ногою;
	2 –	в.п.;
	3 –	сісти, зігинаючи обидві ноги (гомілки паралельно підлозі), оплеск під ногами;
	4 –	в.п.;
		повторити з іншої ноги;
Варіант Б	1 –	сісти, взявши гомілку руками, нога зігнута;
	2 –	розігнути ногу вгору за допомогою рук;
	3 –	повторити рахунок 1;
	4 –	в.п.
		повторити з іншої ноги.



Вправа № 26	(для м’язів ніг, живота, сідниць). В.п. – сидячи, руки перед грудьми, взятися за лікті.	
	На рахунок 1-4 –	ходьба на сідницях вперед;
	5-8 –	нахилити тулуб вперед, руки вперед;
	7-12 –	повторити рахунок 1-4, рухаючись назад;
	13-16 –	повторити рахунок 5-8.



Вправа № 27	В.п. – сидячи, ноги зігнути.	
		Різноманітні дихальні вправи з рухами руками і головою. Вправи виконуються повільно.

Музичні ігри

Музична гра у молодшому віці вносить у життя дитини радість, яскраві враження, викликає естетичні почуття, створює широкі можливості для виявлення ініціативи, збуджує активність.

Допомогти дитині проявити в гімнастичних, танцювальних рухах свої почуття, думки педагог зможе лише тоді, коли добираючи зміст програмного матеріалу, ретельно продумує доступність музичного супроводу, його естетичне сприйняття учнями.

Музичні ігри базуються на вмінні сприймати та розуміти мелодію, її ритм, темп і окремі засоби музичної виразності. Музичні п'єси, які враховуються у грі повинні бути легко зрозумілими, вони добираються до кожної групи дітей з урахуванням їх вікових особливостей.

Правильно підібраний музикальний матеріал відкине формальне ставлення дітей до гри. За допомогою музичних ігор учні набагато скоріше оволодівають вправами, опановують перешикуваннями, охоче виконують вправи для розвитку фізичних якостей, вчаться слухати і розуміти музику, виконувати рухи, які збігаються зі змістом музичного твору. В іграх використовуються кроки, танцювальні вправи, перешикування і побудови, а також інші рухи, які вже вивчені.

Підбираючи гру, викладач повинен ознайомитися з музичним твором, перевірити чи зручно виконувати рухи під обрану мелодію, зіставити зміст гри з музичним твором. При вивченні гри викладач повинен назвати гру, розповісти її зміст і правила.

Учні повинні прослухати мелодію, визначити її характер і засоби виразності, узгодити рухи зі змістом гри, після чого починається гра.

Пропоновані музичні ігри для дітей

Гра «Увага! Музика!»

Гра розвиває увагу до музики, її характеру від початку і до закінчення мелодії. Вчить самостійно знаходити рухи, які відповідають характеру музики.

Хід гри: група стоїть у шерензі. З початком мелодії діти рухаються по майданчику у вільному напрямку. Після закінчення музики, зупиняються, потім швидко шикуються в шеренгу, перевіряючи інтервал і свою поставу.

Рухи будуть залежати від музики: діти бігають, стрибають, крокують і тими ж рухами повертаються на свої місця.

Група може бути розподілена на декілька підгруп, котрі змагаються між собою.

Правила гри: повторювати гру треба під різні мелодії. Виграє підгрупа, яка декілька разів правильно виконала завдання.

Гра «Тихі ворота»

Гра вчить рухатися по залу безшумно, вільно. Вчить виконувати легкі, обережні рухи.

Підготовка до гри: два гравці взявшись за обидві руки і піднявши їх вгору, стоять посередині залу із закритими очима, створюючи «ворота». Останні гравці вільно розташовуються по залу.

Хід гри: на такти 1 -16 діти легко біжать по всьому залу, намагаючись пробігти під воротами непоміченими. Коли припиняється мелодія, «ворота» опускають руки і ловлять пробігаючих крізь них гравців.

Правила гри: Якщо діти-«ворота» доторкнулися до гравця, він вважається пійманим і змінює одного гравця «воріт».

Діти не повинні штовхатися навколо воріт, пробігати крізь ворота потрібно з однієї сторони.

Гра «Веселощі»

Гра вчить ритмічно рахувати під музику.

Підготовка до гри: група ділиться на підгрупи (по 6-8 чоловік). Підгрупи шикуються у коло, рівномірно розподіляючись по залу. У правій руці діти тримають квітку (гілочку, прапорець).

Хід гри: такти 1-8 – діти рухаються підскокам по колу; такти 9-12 – діти маленькими кроками звужують коло, поступово піднімаючи руки вгору; на такти 13-16 – коло

збільшується; на «раз» 16 такта всі зупиняються, опустивши руки в сторони і витримують паузу; такти 17-24 – діти підскоками вільно розміщуються по залу.

До закінчення музики діти повинні вишикуватися у свої вихідні положення, високо піднявши руки вгору.

Правила гри: виграє та підгрупа, яка чітко, музикально і організовано виконала всі завдання.

Гра «Ріпка»

Гра вчить імпровізації, вчить швидко приймати положення правильної постави.

Підготовка до гри: діти шикуються у коло, обличчям до центру. У центрі сидить схрестивши ноги «ріпка».

Хід гри: діти під музику імпровізують рухи садіння, поливання «ріпки», розпушування землі і т. д. При виконанні всіх рухів треба намагатися дотримуватися правильної постави.

Коли мелодія змінюється, діти біжать до стіни, стають до неї спиною і приймають положення правильної постави, піднімають руки вгору і плавно рухають руками вліво, вправо.

Правила гри: програє той, хто не набув правильної постави. Він і стає «ріпкою».

Гра «Запам'ятай музику»

У грі зіставляють різні за характером (темпу, ритму, динаміці) мелодії. Рухаючись, діти порівнюють їх між собою, запам'ятовують чотири різних по змісту музичні твори.

Хід гри: керівник надає дітям можливість рухатися під всі чотири мелодії і визначитися, які рухи краще передають характер кожної мелодії. Потім група ділиться на чотири підгрупи, які шикуються у чотири кола. Кожна підгрупа вибирає мелодію, під яку буде рухатися. Почувши свою мелодію, діти у колі починають виконувати рухи, які вони узгодили з керівником.

Правила гри: виграють ті, хто впізнавши свою мелодію, краще виконав рухи під музику.

Гра «Гора-Яма»

Підготовка до гри: всі гравці шикуються в 3 – 4 колони, руки на пояс. Інтервал між колонами 2 м. Кожна колона – окрема команда.

Хід гри: Під музику кожна група м'яким (приставними) кроками рухаються за першими гравцями в будь-яку сторону. По закінченні музики, подається один з двох сигналів у верхньому чи в нижньому регістрі.

На перший сигнал кожна команда швидко шикується у маленьке коло, діти беруться за руки, піднімають їх вгору (це - «гора»).

На другий сигнал – команди приймають положення упору присівши, це – «яма».

Правила гри: 1. Команда, яка перша прийняла положення по сигналу, але не замкнула коло, не є переможницею.

2. Команда, яка виконала побудову «гори» чи «ями» з помилками (втрата рівноваги, порушення форми кола) також не виграє.

Гра «При повторюванні – бігти»

Підготовка до гри: Гравці шикуються у два кола по 10 – 15 чоловік в кожному, на лівій і правій стороні майданчика. Кожне коло – окрема команда. Центри у колах повинні бути поміченими.

Хід гри: На початок музики гравці першого кола виконують змінний крок, рухаючись по колу, руки на пояс.

Гравці другого кола виконують крок з підскоком, руки на пояс.

Якщо мелодія повторюється двічі, команди міняються місцями.

Правила гри: 1) Виграє команда, яка швидше перебігла на іншу сторону і пошикувалася в коло;

2) Якщо в команді один гравець помилився (почав бігти, коли не змінилася мелодія) команда отримує штрафний бал, який відліковується від виграних балів.

Список літератури

1. Боброва Г. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: ФиС, 1974. – С.139-208.
2. Гимнастика. – М.: ФиС, 1985. – №1. – С. 57-61.
3. Ги Денни, Люк Дассвиль. Все танцы. – К.: Музична Україна, 1987. – 368 с.
4. Дункан А. Моя жизнь. – М., 1930. – С. 147-148, 163.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М.: Музыка, 1972. – Вип. 2. – С. 3-31.
6. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС.: 1987. – С. 62-81.
7. Ливанова Т.Н. Из прошлого советской музыкальной культуры. – Вып.3. – М., 1982. – С. 238-270.
8. Мавромати Д., Упражнения художественной гимнастики. – М.: ФиС, 1972. – С. 113-141.
9. Мотов В.В., Иванова О.А., Ланцберг Н.А. Ритмическая гимнастика. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
10. Побережна Г.І., Щериця Т.В. Загальна теорія музики. – К.: Вища школа, 2004. – 300 с.
11. Руднев С.Д., Э.М. Фиш. Ритмика. Музыкальные движения. – М.: Просвящение, 1972. – 326 с.
12. Ритми. Збірник бальних танців/ Упор. Н.В. Островський, Н.М. Михайлов, Г. Берцовська. – К.: Мистецтво, 1968. – Вип.1.
13. Смаглій Г.А., Маловий Л.В. Основи теорії музики. – Харків: Факт, 2005. – 383 с.
14. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоровье, 1986. – С. 3-64.
15. Способин И.В. Элементарная теория музики. – М.: Музыка, 1968. – 200 с.
16. Франино Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. – М.: Музыка, 1972. – С. 3-6.
17. Художественная гимнастика// Учеб. пособие под общ. ред. Л.П. Орлова. – М.: ФиС, 1973. – С.11-129.
18. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976. – С. 3-20.
19. Яансон Л.О. Женская гимнастика. – М.: ФиС, 1976. – С. 23-29.