


**Вероніка Ключко**



**РИТМІКА  
ТА МУЗИЧНИЙ РУХ**

*Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка*

**ВЕРОНІКА КЛЮЧКО**

**РИТМІКА ТА МУЗИЧНИЙ РУХ**

Навчальний посібник  
для студентів факультетів мистецтв педагогічних  
університетів

**Суми - 2015**

УДК 378.147:371.13:781.62(4)(075.8)

ББК 74.580.21.055.13я73

**Н 63**

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
(протокол № 3 від 26 жовтня 2015 р.)

*Рецензенти:*

- Т.П.Танько** Доктор педагогічних наук, професор,  
декан факультету дошкільного виховання  
Харківського національного педагогічного університету імені  
Г.С. Сковороди
- С.В. Шип** Доктор мистецтвознавства, професор,  
завідувач кафедри музичного мистецтва та хореографії  
Південноукраїнського національного педагогічного університету  
імені К.Д. Ушинського
- О.В.Лобова** Доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогічної  
творчості та освітніх технологій Сумського державного  
педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Ключко В. В.

**Н 63** **Ритміка та музичний рух** : навч. посіб. для студентів  
факультетів мистецтв педагогічних університетів / Ключко В. В. [вид.  
2-ге, перероб.і допов.] – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. –  
158 с.

Запропонований посібник допомагає опанувати ритміку Еміля Жак–Далькроза, засвоїти класичні ритмічні вправи і впровадити їх у музичне навчання й виховання дітей та молоді, у соціальну та корекційну педагогіку, у підготовку вчителів-хореографів. Знайомство з методикою використання елементів ритміки у розумовому, художньо-естетичному та фізичному вихованні школярів і дітей з особливими потребами значно розширить компетенції майбутніх учителів і допоможе їм успішно конкурувати на ринку праці, особливо європейському.

Для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів.

УДК 378.147:371.13:781.62(4)(075.8)

ББК 74.580.21.055.13я73

© Ключко В.В., 2015

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>5</b>
ТЕМА 1.1. ГЕНЕЗА СИСТЕМИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ Е. ЖАК-ДАЛЬКРОЗА ТА ЇЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ .....	5
ТЕМА 1.2. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РИТМІКИ Е. ЖАК-ДАЛЬКРОЗА.....	17
ТЕМА 1.3. РУХОВА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ МУЗИЧНОЇ МОВИ: РЕГІСТР, ДИНАМІКА, НАПРЯМОК МЕЛОДИЧНОГО РУХУ .....	26
<b>РОЗДІЛ 2 БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ СИСТЕМИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>33</b>
ТЕМА 2.1. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	33
ТЕМА 2.2. КЛАСИЧНІ РИТМІЧНІ ВПРАВИ ДАЛЬКРОЗА: РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕМПОРИТМУ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ) .....	38
ТЕМА 2.2. КЛАСИЧНІ РИТМІЧНІ ВПРАВИ ДАЛЬКРОЗА: РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕМПОРИТМУ (ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ) .....	46
<b>РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>64</b>
ТЕМА 3.1. МЕТОДИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ .....	64
ТЕМА 3.2. МЕТОДИКА РУХОВОЇ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ЕЛЕМЕНТІВ МУЗИКИ .....	69
ТЕМА 3.3. РУХОВА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ МУЗИЧНОЇ МОВИ: ФРАЗУВАННЯ, ГАРМОНІЯ, ФАКТУРА.....	85
<b>РОЗДІЛ 4 РИТМІКА І МУЗИЧНИЙ РУХ У РОБОТІ З ДІТЬМИ .....</b>	<b>91</b>
ТЕМА 4.1. МУЗИКА І РУХ У ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....	91
ТЕМА 4.2. МУЗИЧНО-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ РИТМІКИ .....	104
ТЕМА 4.3. МУЗИЧНО-РУХОВІ ІГРИ ТА ВПРАВИ.....	113
ДОДАТОК. ....	128
МУЗИЧНО-РУХОВІ ІГРИ Й ТАНЦІ.....	128

## ВСТУП

Вирішення проблем духовного та фізичного здоров'я української нації залежить сьогодні від спрямованості освіти на виховання гармонійно розвиненої творчої особистості, від уваги до кожної дитини, а також до осіб з особливими потребами, які потребують спеціальної опіки.

Проблема загального музичного виховання дітей і молоді та підготовка відповідних фахівців завжди привертала увагу педагогічної спільноти. У минулому столітті відомими музикантами було створено значну кількість цінних та цікавих систем музичного виховання. Найбільшої популярності у європейському просторі набули системи Еміля Жак-Далькроза, Карла Орфа та Золтана Кодая, а у радянському музичному вихованні – Дмитра Кабалевського, оскільки саме цим системам властиві цілісність, концептуальність і методична досконалість як з художнього, так і з виховного кути зору. В Україні проблемами музично-ритмічного виховання в контексті хореографічної підготовки на національній основі плідно займався у міжвоєнний період Василь Верховинець, музично-педагогічна діяльність якого починає активно вивчатися в останні десятиліття.

Сьогодні музично-ритмічне виховання починає відвойовувати свої позиції у педагогічних вишах України. Проте відсутність науково-методичної літератури, яка би адаптувала систему ритмічного виховання Е.Жак-Далькроза до українських реалій, не дозволяє розробити ефективний навчальний курс «Ритміка та музичний рух» за європейськими стандартами. Маємо надію, що запропонований посібник стане основою музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів музики, хореографії, початкової школи та фахівців у сфері спеціальної педагогіки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ

### Тема 1.1. Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в зарубіжних країнах

Євроінтеграційний вектор освітньої політики України спрямовує підготовку вчителів музики та хореографії на ознайомлення з популярними зарубіжними активними технологіями навчання й виховання, серед яких ритміка Еміля Жак-Далькроза займає важливе місце. Її концептуальні положення та методичні особливості маловідомі на пострадянському просторі, а розвивальний та терапевтичний потенціал музично-ритмічного виховання не використовується у вітчизняній педагогіці в повному обсязі.

Хоча загальна інформація про систему музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза доступна українським фахівцям з мистецької освіти, проте ні концептуальні положення цієї системи, ні методика проведення занять з ритміки не знайшли широкого впровадження у процес підготовки вчителів музики та хореографії. Однак унікальність цієї системи, результативність і значення не тільки в галузі мистецької педагогіки, але й у сфері загального виховання гармонійно розвиненої особистості та спеціальної педагогіки, а також підготовки хореографів, підтверджені багаторічним досвідом країн Західної Європи, нехтувати яким в умовах Болонського процесу було би щонайменш необачно.

Першим педагогом, який звернув увагу на всеохоплююче значення ритму в музиці та в житті людини був Е. Жак-Далькроз. На його думку, у музиці елементом, що найсильніше діє на свідомість і найбільше зв'язаним з життям, є ритм. Е. Жак-Далькроз, виходячи із твердження, що ритм виконує в музиці панівну роль і становить її формотворчий та виражальний елемент, створив систему музичного

виховання, основу якої складає ритміка і пластика, галузі виховання, що спираються на ритм і рух.

Вважається, що Е.Жак-Далькроз, а за ним К.Орф, Р.Штайнер, Р.Лабан та інші започаткували течію педагогіки ритму і руху, до якого сьогодні долучилася музикотерапія, а, наприклад, в Польщі – едукативна кінезіологія, Розвивальний рух для дітей (Ruch Rozwijający dla Dzieci), Метод доброго старту (Metod Dobrego Startu) тощо.



Жак-Далькроз, Еміль  
(1865 – 1950 рр.)

Система музично-ритмічного виховання швейцарського педагога і композитора Еміля Жак-Далькроза зароджувалася на межі XIX-XX ст. У ті часи в хореографії активно розвивався особливий танцювальний жанр, який розповсюджували так звані «босоніжки». У двадцяті роки минулого століття на чолі пластичної школи танцю в Росії стояла Айседора Дункан, яка опротестовуючи класичну школу балету з її умовними жестами та позами, шукала природної

виразності рухів у античному мистецтві. Далькроз віддавав належне прагненням Айседори оновити балетне мистецтво, проте закидав їй відсутність належної школи. Композитор і педагог, він дивився на творчість Дункан очима музиканта, вважаючи, що потрібно не танцювати під музику, а втілювати її у танці.

Еміль Жак-Далькроз (фр.*Emile Jaques-Dalcroze*) народився у Відні 6 липня 1865 року. Його справжнім ім'ям було Еміль Жак, проте у музичному видавництві молодому музиканту запропонували дещо змінити прізвище, оскільки на той час існував й інший композитор

Жак. Еміля з раннього дитинства оточувала музика – весь Відень кружляв під вальси Йоганна Штрауса. Вдома теж постійно музикували: дід любляв грати на скрипці, а дядько був піаністом. У 12 років Еміль Жак стає учнем консерваторії у Женеві, куди його родина переїхала в 1875 році. Бунтівний характер майбутнього творця альтернативної системи музичного виховання змушував його ще з юності протистояти шкільним порядкам. Далькроза обурювало небажання вчителів пояснювати сенс завдань – саме те, що він так любляв робити у своїй педагогічній діяльності.

На запрошення кузена, директора трупи Лозанського театру, у 1883 році Еміль Жак вирушає разом з цією трупю в турне по містам Франції. Коли дев'ятнадцятирічний Далькроз приїздить до Парижу, він починає відвідувати не тільки музичні, але й театральні курси, зважаючи можливість свого акторського майбуття. У 1886 році Еміля запрошують в Алжир – на посаду диригента. Музика Африки з її складними ритмічними комбінаціями стане потім відправним пунктом у педагогічних пошуках Далькроза.

Повернувшись у Європу, музикант удосконалює свою професійну майстерність у Відні та Парижі, а в 1892 році стає професором Женевської консерваторії по класу гармонії та сольфеджіо. Лекції Далькроза користуються популярністю: учні захоплюються життєрадісністю та винахідливістю професора, який і на схилі років буде любити жартівливі музичні жанри. Композитор стає членом веселого кафе «*Jarajou*» – центру артистичного життя Женеві, в якому він виконував свої жартівливі куплети та писав дотепні віршики. У цей же час професор консерваторії шукає на заняттях із сольфеджіо засоби формування абсолютного слуху та відчуття метро-ритму. Спочатку він впроваджує диригентський жест, а пізніше додає до рухів рук кроки, біг та підскоки аби унаочнити ритмічний малюнок.

Далькроз був неординарним педагогом, сповненим творчого натхнення, і постійно перебував у пошуках нових методів та засобів,



нових способів розвитку музичності учнів, наближення музики до її слухачів. Так з'явилися "*les pas Jaques*" – «кроки Жака», які відповідали пульсу музичних творів. З цих кроків розвинулася ціла система, яка спочатку називалася «Ритмічна гімнастика», а пізніше – скорочено «ритміка». Система ця полягала на *руховій реалізації* метра і ритму музики, а також динаміки, агогіки і фразування. Однак, на першому місці залишався ритм і його відтворення. «Кроки Жака» були начебто «... першим кроком на новій чудовій дорозі. Точніше кажучи, як виявилось пізніше, на різних нових дорогах: на шляху музичного виховання, рухового виховання, на шляху оновлення сценічного мистецтва, лікувальної педагогіки і загального виховання»<sup>1</sup>. Далькроз вдався до геніальної ідеї: не вистукувати і не виплескувати долонями ритму, але від початку тренувати його за допомогою найкращого інструменту, який має людина – за допомогою власного тіла.

Пошуки зв'язків між моторикою й слуховим сприйняттям, обґрунтування необхідності участі всього тіла у відтворенні елементів музичної виразності, здійснювані Далькрозом, не зустрічали розуміння в консерваторії. Він скаржився, що постав у ролі «зłodія перед обуреним ареопагом», що закидав йому компрометацію навчального закладу своїми «шатанськими вигадками». Усі ополчилися проти Далькроза: лікарі стверджували, що його вправи виснажливі; хореографи докоряли за відсутність балетної техніки, а музиканти – за перевантаження перемінними метрами; художникам не подобалися чорні тренувальні костюми, а батьки вважали екстравагантними і навіть непристойними оголені руки й босі ноги, не розуміючи трактовки Далькрозом тіла як інструмента мудрості, краси й чистоти.

На всі ці критичні зауваження Далькроз відповідав з усмішкою, закидаючи, що важче боротися із забобонами, ніж за нові ідеї і, якщо

---

<sup>1</sup>М.А. vanScheltema. OosobowościidziałalnościJaques-Dalcroze'a // MateriałyInformacyjno-Dyskusyjne. –COPSA, 1963. – S.24.

людина перебуває в темряві, потрібно подати їй запалену свічку. Творцю ритміки знадобилися надзвичайна енергія, завзятість, фанатична віра у свою правоту, щоби відстояти нову систему виховання і професійної підготовки музикантів, хореографів та акторів.

Далькроз визнавав, що його система ще не повністю оформлена і розумів, що вправи, створені ним, не можуть переконати всіх в їх значущості, тим більше, що ритмічна гімнастика – справа особистого досвіду. Це засвідчив і один з його учнів – художник Поль Перреле, який стверджував, що не можна судити про ритміку, не беручи в ній участі, що спочатку він сам критикував її як художник, що сприймає чисто зоровим шляхом, доки не ознайомився з нею всім своїм тілом. Радість, яку Перреле зазнав при цьому, залишила незабутні спогади.

Завдання й цілі, які Далькроз ставив перед собою у цей період, були дуже скромними. Він хотів внести елемент художності в існуючі гімнастичні системи, встановити внутрішній зв'язок між «психікою і фізикою», для чого пропонував використовувати музику, в якій всі нюанси звукового руху в часі визначені з безумовною точністю. Далькроз заперечував закиди щодо прагнення створити нове танцювальне мистецтво (як Айседора Дункан) або щодо дезидерату відкинути старі класичні ритми в музиці. У своїх численних публікаціях він висловлював бажання просто повернутися до природності вираження почуттів, внутрішньої експресії, а також знищити музичну й фізичну віртуозність, псевдотехніку повернути психофізичному механізму простоту дії.

У ці роки Далькроз багато пише про музичне виховання, стверджуючи, що вчителі музики піклуються про одну тільки техніку, нехтуючи самим мистецтвом музики. Далькроз пропонує свої пріоритети – ритм, звук, музичний інструмент. Цьому відповідають: 1) фізичні вправи, 2) вправи для слуху й голосу, 3) пошуки зв'язків між рухами тіла й механізмом конкретного інструменту. Він

наголошує, що перш ніж взятися до музики, потрібно навчитися сприймати й відчувати її всім своїм єством, перейнятися почуттям, яке породжує ритм і звуки. Далькроз вважає за потрібне раннє музичне виховання дітей і загальне естетичне виховання. Він особливо акцентує значення ритміки для дітей, оскільки рух є біологічною потребою їх організму. Далькроз не втомлюється наголошувати, що вводячи ритм у шкільну освіту, ми тим самим спрямовуємо дитину на пізнання мистецтва взагалі, тому що ритм є базою для будь-якого мистецтва - музики, скульптури, архітектури, поезії.

Задля реалізації своїх новацій Далькроз з великими труднощами орендує приміщення, в якому розпочинає заняття ритмічною гімнастикою. Він має 46 відданих йому учнів і допомогу найближчого співробітника - голландки Ніни Гортер, що присвятила все своє подальше життя справі розвитку системи Далькроза.

У роки боротьби за визнання своєї системи Далькроз організовує численні демонстраційні заняття в містах Швейцарії, Австрії, Німеччини, Голландії, Англії, Франції та інших країн. У 1909 р. в Німеччині Далькроз зустрівся з Вольфом Дорном, і це наблизило його до здійснення своєї мрії. Дорн запропонував Далькрозу переїхати до Дрезина і обіцяв знайти кошти, щоби звести в Геллерау будівлю Школи музики і ритму (інша назва – Інститут Далькроза), що відповідає всім його вимогам.

Вольф Дорн, другий син засновника знаменитого акваріума в Неаполі, різнобічно освічена людина, називав себе дилетантом. Він вивчав економічні і юридичні проблеми, брав участь у створенні робочого селища в Геллерау, поблизу Дрезина, збудованого для робітників фабрики прикладного мистецтва «*Deutsche Werkstätten*». Князь Сергій Михайлович Волконський, один з пристрасних пропагандистів системи Далькроза в Росії, вважав, що Дорна можна було дійсно назвати людиною нової формації, котра мріяла створювати передові умови життя.

Спочатку Далькроз розпочинає викладати ритміку у самому Дрезині, а за рік відбувається урочисте відкриття Школи музики і ритму в селищі Геллерау, де 22 квітня 1911 року Вольф Дорн виголосив урочисту промову, в якій визначив цілі й завдання нового навчального закладу. Він говорив, що Школа музики і ритму є втіленням певної ідеї повернення втраченого людьми ритму, що Далькроз свідомо працює над відродженням ритму, як виховної сили, як дисциплінувального початку. Дорн наголосив, що в іншому місці Далькроз зміг би влаштувати лише школу музики, тоді як у Геллерау має можливість підняти Школу музики і ритму на висоту соціальної установи, причому сам будинок свідчить про висоту і ясності свого призначення. Уже самий вигляд його внутрішніх приміщень буде вимагати порядку у всьому. Виховання ж гармонійної особистості забезпечуватиметься різнобічним змістом, що наочно відображено у навчальному плані, де значилися такі предмети: ритміка, шведська гімнастика, пластика, сольфеджіо, імпровізація на роялі, гармонія і теорія музики, хоровий спів, лекції з анатомії і фізіології.

Архітектура головного будинку, побудованого за проектом архітектора Г.Тессенова, відрізнялася шляхетною простотою. Чотири високі чотирикутні колони підтримували фронтон, на якому була зображена емблема Школи музики і ритму – символ рівноваги. Чотири скляні двері відкривалися до вестибулю, звідки двоє симетрично розташованих сходів вели на другий поверх. Прямо знаходилися три входи в концертний зал. В аудиторіях першого поверху, де проводилися заняття з ритміки, стояв лише рояль. Підлогу було покрито лінолеумом. Одна з аудиторій мала галерею, з якої можна було спостерігати за ходом занять. З цієї галереї першокурсники часто дивилися на вправи старших товаришів. Приїздили й гості, запрошені Жак-Далькрозом. Так, наприклад, в 1914 р. з цієї галереї дивилася на урок Далькроза знаменита балерина Анна Павлова. На першому поверсі знаходилися душові і

басейни для ніг з проточною водою зідигрівом. На другому поверсі були розташовані читальний зал і класи для занять з сольфеджіо та імпровізації на роялі.

У просторому концертному залі (на 800 осіб) глядачі розташовувалися у амфітеатрі. Місце дії було відокремлено оркестрової ямою, яку при необхідності закривали щитами, що давало можливість збільшити сценічний майданчик. Завіса була відсутня. Декорації склалися з двоступеневих сходів, обтягнутих суворим полотном. Можливості будь-яких комбінацій при такій, на перший погляд, економії коштів були необмежені. Винятковий інтерес викликала система освітлення. Далькроз називав світло новим елементом художнього життя, оркестровки рухів. Під стелею була розташована складна апаратура, яка регулювала силу світла і дозволяла користуватися всілякими світловими ефектами. Стіни і стеля були затягнуті прозорою білою тканиною, просоченою воском, за якою розташували незліченну кількість електричних лампочок. Запалювалося освітлення поступово, у міру потреби його посилювали або пом'якшували. Можливо було й освітлення окремими смугами, й освітлення кольорове. Доречи, створення системи освітлення було заслугою російського художника Олександра Зальцмана.

Основним завданням своєї діяльності в Геллерау Далькроз вважав підготовку викладачів ритміки за своєю системою для широкої всесвітньої мережі шкіл та інститутів, про створення яких він мріяв. Зауважимо, що свою педагогічну активність Далькроз поширював і на дітей робітників Геллерау.

Діяльність Школи музики і ритму приносить Далькрозу всесвітнє визнання ще й завдяки масовим весняним святам, які відбувалися в Геллерау. Так, у 1911 році відбувається публічний показ ритмічних вправ і вистава другої дії опери «Орфей» Глюка. Ця вистава стало першим досвідом застосування Далькрозом своїх ритмічних принципів у театральній царині. Своєю постановкою він загострив питання ритму

на сцені йзначно підвищив інтерес до цієї проблеми. У постановці «Орфея» Далькроз зміг виявити своє ставлення до театрального мистецтва, значення ритму в масових діях на сцені, тому що в його руках було керівництво оркестром, хорами, солістами, хореографією тіней і фурій, роль яких виконували учні Школи.

Серед відвідувачів Свят у Геллерау можна назвати Станіславського, Дягілева, Рейнгардта, Волконського, Пітоєва, Ніжинського, Синклера, Бернарда Шоу, Клоделя і багатьох інших. Усі вони друкували захоплені рецензії у пресі. Наведемо відгук Бернарда Шоу, який сповнений властивого всесвітньо відомому драматургу гумору. «Ритмічна школа Далькроза вважає, подібно Платону, що учнів треба насичувати музикою. Вони ходять, працюють і грають під впливом музики. Музика змушує їх думати і жити. Через неї вони набувають таку ясність розуму, що можуть рухати різними кінцівками одночасно й під різну музику. Незважаючи на те, що Жак-Далькроз, як усі значні педагоги, великий тиран, його школа так приваблива, що викликає у відвідувачів, як у чоловіків, так і у жінок, вигуки: «О, чому мене не виховали таким чином!», а старі чоловіки поспішають записатися в учні і розважають інших учнів марними зусиллями бити на рахунок «два» однією рукою, а на рахунок «три» – іншою і робити при цьому два кроки назад кожного разу, як пан Жак вигукне « Хоп! »<sup>2</sup>. Звертаючись до свого друга Патріка Кемпбела, він пише: «Ми були присутні на студентському іспиті. Студенти були одягнені в трико «*sans rien*», які схожі на рукав або штанину. Кожен зі студентів мав вести за собою ланцюг інших жертв. Вони повинні були розібрати музичну тему неможливої складності, записану на дошці, і одразу гармонізувати її, імпровізувати, модулювати, а потім диригувати хором паличкою, а потім всім своїм тілом. Це було надзвичайно виразно і особливо дивно, що все виконувалося зовсім легко, хоча можливо би було від

---

<sup>2</sup> «Ритм» / Ежегодник Института Жак-Далькроз. – 1 том. – Берлин, 1912. – С. 125.

цього зійти з розуму. Мені слід було би кого-небудь цього навчити. Я Вам куплю трико і навчу Вас. А потім Ви будете влаштовувати демонстрації цього нового методу»<sup>3</sup>.

1914 рік став фатальним для Школи музики і ритму в Геллерау. Вольф Дорн сміливо йшов назустріч будь-яких труднощів, володів всіма якостями, щоби стати організатором, винахідником, керівником, але, на жаль, загинув у 1914 році, зірвавшись у прірву під час прогулянки на лижах у горах Швейцарії. Його брат, Гаральд Дорн, ненадовго замінив Вольфа на посаді директора Школи музики і ритму, проте під час Другої світової війни загинув від рук нацистів.

Початок світової війни поклав край і діяльності Далькроза в Геллерау – він підписав протест проти руйнування Реймського собору і був змушений покинути Німеччину. Еміль Жак повернувся до Женеви, яка тоді переживала труднощі військової блокади. Лише після закінчення війни Е. Жак-Далькроз відкриває Інститут ритму на березі Женевського озера.

**Функціонування ритміки Жак-Далькроза у зарубіжних країнах.** Сьогодні ритміка Далькроза впроваджена у мистецьку освіту багатьох країн. Крім спеціальних навчальних закладів, нею займаються у дитячих садках, у молодших класах загальноосвітніх шкіл, у театральних та балетних школах, у спеціальних школах для дітей із запізненным розумовим розвитком, для дітей глухих та сліпих, а також у лікарняних закладах як терапевтичний засіб.

Світовим центром методики Далькроза залишається Інститут Далькроза в Женеві, місце постійного навчання, курсів і конгресів, видання далькрозівських методичних та наукових матеріалів, у тому числі часопису «*Le Rythme*». Крім Женевського інституту Далькроза діє багато інших подібних осередків у Європі та США. Назвемо найвідоміші.

---

<sup>3</sup>Jaques–Dalcroze E. Pisma wybrane / Emil Jaques–Dalcroze. – Warszawa: WsiP; 1992. – 152 s.

- Австрія – Інститут рухового виховання та музичної терапії Університету музики та образотворчого мистецтва у Відні, а також національна асоціація «*Österreichischer Berufsverband*».

- Німеччина – відділи ритміки у Вищій музичній школі Карла Марії фон Вебера в Дрезині та Вищій школі мистецтв у Берліні, Вищій школі музики та образотворчого мистецтва у Гамбурзі, Гамбурзькій консерваторії, Вищій школі музики та театру в Ганновері, Вищій школі музики в Мюнстері, Державній вищій школі музики у Тросінґені, Державній вищій школі музики у Фрайбурзі, Інституті ритміки в Геллерау, в Академії у Ремшайді. Крім цього у Вольфенбюттелі видається часопис «*Rhythmik in der Erziehung*».

- Швейцарія – Інститут Жак-Далькроза в Женеві, курс ритміки та курс музичної терапії у Вищій школі мистецтв у Берні, факультет II у Вищій музичній школі в Люцерні, Інститут музики та руху у Вищій школі музики та театру в Цюріху, філії національної асоціації ритміки у багатьох швейцарських містах.

Серед найвідоміших центрів ритміки Жак-Далькроза в інших європейських країнах назвемо Королівський північний музичний коледж (Велика Британія), Інститут ритміки Жак-Далькроза в Брюсселі (Бельгія), Інститут Хуана Лонгуаєрса в Барселоні (Іспанія), Загальну школу музики в Верделло-Бергамо (Італія).

Крім того, із 1926 року діє Міжнародна асоціація викладачів методики Жак-Далькроза (*Association Internationale des Professeurs de la Méthode Jaques-Dalcroze*) із головним офісом у Женеві, яка має філії у багатьох країнах Європи, Північної та Південної Америки та в інших країнах світу.

Одна з найкращих загальнодержавних систем ритмічного виховання була створена у другій половині минулого століття у Польщі, де методика Далькроза почала впроваджуватися його учнями ще до першої світової війни. Нині вона застосовується на музично-розвивальних заняттях у дошкільних навчальних закладах, під час навчання музиці в основних та музичних школах, а також є



окремою спеціальністю або спеціалізацією у вищій школі (у музичних академіях у Гданську, Катовицях, Лодзі, Познані, Варшаві) та різноманітних післядипломних курсах. Ритміка Далькроза також широко застосовується у балетних і театральних школах. Як окремий предмет вона включена до підготовки вчителів у польських вишах (на факультетах дошкільної та початкової освіти, спеціальної педагогіки, музичної освіти<sup>4</sup>).

Популярність художньо-педагогічної концепції Еміля Жак-Далькроза в Польщі пояснюється тим, що вона залишається одним з найбільш оригінальних підходів до музично-естетичної освіти на всіх рівнях освіти. Марія Пшиходзіньська називає методу Далькроза напрямом музичного виховання, головна засада якого полягає у використанні музики як засобу всебічного розвитку дитини – фізично-рухового, інтелектуального, емоційного, і, нарешті, музичного<sup>5</sup>. Анна Щепанська вивчає питання впровадження ритміки в інтегроване раннешкільне навчання<sup>6</sup>. Ельжбета Кіліньська-Евертовська досліджує ефективність ритмічних вправ у реабілітації дітей з порушеннями мовлення<sup>7</sup>.

Концепція Далькроза є також невід'ємною складовою професійної музичної і музично-педагогічної освіти в Польщі і вивчається такими дослідниками, як М.Бжозовська-Кучкевіч, А.Біліньська, А.Мацейчик, А.Пастернак, Г.Шендзельж, Ф.Щепановська. Ритміка як система музичного навчання і виховання функціонує в польській освітній системі близько ста років. Зазвичай відлік ведуть з 1912 року, коли перші польські педагоги-музиканти отримали дипломи Школи музики і ритму в Геллерау. На теренах Галичини ритміку розпочав

---

<sup>4</sup>Термін «освіта» використовується не тільки в Польщі, але й на Західній Україні і охоплює широке семантичне поле – від «навчання» і «виховання» до «освіти» у процесуальному розумінні.

<sup>5</sup>Przychodzińska Maria. Wychowanie muzyczne – idee, treści, kierunki rozwoju. Warszawa: WsiP, 1989. – S. 120  
<sup>6</sup>Szczepańska Anna. Metoda rytmiki Emila Jaquez-Dalcroze'a w kształceniu zintegrowanym// Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność/Pod red. L.Markiewicza. – Katowice, 2005. – S. 323-336.

<sup>7</sup>Kilińska-Ewertowska Elżbieta. Badania nad zastosowaniem ćwiczeń muzyczno-ruchowych w rehabilitacji dzieci z zaburzeniami mowy. – Gdańsk, 1981. – 124 s.

упроваджувати С.І. Гловацький, який народився в Тернополі, а перший осередок ритміки створив ще у 1908р. у Львові.

Стає зрозумілим, що ритміка Далькроза застосовується в Польщі у самих різноманітних сферах – як на теренах професійної музичної освіти, так і в межах загальноосвітньої школи. Про життєздатність цієї системи музичного виховання свідчать, наприклад, пропозиції щодо її активного використання в такій новітній сфері польської освіти, як інтегроване навчання в початковій школі.

## Тема 1.2. Концептуальні засади ритміки Е. 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*)<sup>8</sup>;

- 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

---

<sup>8</sup>Польський професор Ян Зборовський зазначає: «Руссо стає прекурсором принципу спонтанної активності процесу навчання» (*JanZborowski. Unowocześnianiemetodnauczania.W-wa: PZWS, 1967. – S.17.*)

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 XIX-XX 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 ізолюваність 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»<sup>9</sup>.

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

---

<sup>9</sup> Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании (к истории и теории) // Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. – С. 197.

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 різнорідним 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<sup>10</sup>.

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

---

<sup>10</sup>Jaques – Dalcroze Emil: Pismawybrane. – Warszawa: WSiP; 1992. –S. 9-10.

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»<sup>11</sup>.

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»<sup>12</sup>.

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

---

<sup>11</sup> Jaques – Dalcroze Emil: Pismawybrane. – Warszawa: WSiP; 1992. – S. 40.

<sup>12</sup> Еміль Жак-Далькроз про свою методику. З передмови до II тому Ритміки. (За пол. Тłum. Alicja Ludwikiewiczowa. Materiały Informacyjno-Dyskusyjne. –COPSA, 1963).

чуттєвого музичного сприймання. «Музичне виховання повинно повністю ґрунтуватися на слуханні або у будь-якому разі на сприйманні музичних явищ», - підкреслював Далькроз<sup>13</sup>. 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 розкृतості 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<sup>14</sup>.

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

---

<sup>13</sup> Цит. за: Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музикальному вихованні (к истории и теории)// Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. –С. 198.

<sup>14</sup>Ростовський О.Я. Лекції з історії західноєвропейської музичної педагогіки: Навч.посібник. – Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2003. – с. 159



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 слабе відлуння її справжньої суті»<sup>15</sup>. Не турбуючись, як інші педагоги, про розвиток техніки, віртуозності, Жак-Далькроз виховував музичність як першопричину музики, вважаючи

---

<sup>15</sup>Жак-Далькроз Э. Ритм. – СПб, 1907. – С. 22.

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»<sup>16</sup>.

Таким чином, головними засадами концепції Еміля Жак-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.

---

16 Burowska Z. Współczesne systemy wychowania muzycznego. – W-wa, 1976. – S. 31.

## **Тема 1.3. Рухова інтерпретація елементів музичної мови: регістр, динаміка, напрямок мелодичного руху**

### **Вправи на відчуття та відтворення регістру**

#### ***Качки, чаплі та павичі***

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

### **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*

### ***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 мелодичого 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 зірочок 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, меццопіано)

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 «полювати квіти» під час кресцендо, 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.

## Рекомендована література

1. Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании (к истории и теории) // Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. – С. 197-205.
2. Мухаринская Л.С. Жак-Далькроз Музыкальная энциклопедия / Гл. ред. Ю.В. Келдыш. – М.: Советская энциклопедия, 1974. – Т. 2. – Стб. 381–382.
3. Ніколаї Г.Ю. Функціонування художньо–педагогічної концепції Еміля Жак-Далькроза в польській системі освіти // Педагогічні науки: Зб. Наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2006. – С. 114-124.
4. Ніколаї Г.Ю. Педагогічні спеціальності в системі вищої музичної освіти: європейський контекст // Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти / Збірник наукових праць. – Харків: ХДУМ ім. І.П.Котляревського, 2007.– Вип. 20. – С. 163–176.
5. Пастернак Анетта. Художньо-педагогічна концепція Далькроза та її застосування в польському шкільництві / Anetta Pasternak. Pedagogiczno-artystyczna koncepcja metody Dalkroze'a a jej zastosowanie w polskim szkolnictwie // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2005. – С.118-127.
6. Ростовський О.Я. Лекції з історії західноєвропейської музичної педагогіки: Навч. посібник. – Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2003. – 193 с.
7. Фролкин В. Традиционные и новаторские черты современных зарубежных систем массового музыкального воспитания //Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. – С. 59-75.
8. Brzozowska-Kuczkiewicz M. Emil Jaqueb-Dalkroz i jego Rytmika. – Warszawa: WsiP; 1991.– 116 s.
9. Burowska Z. Współczesne systemy wychowania muzycznego. – W-wa, 1976. – 354 s.
10. Jaques–Dalcroze Emil. Pisma wybrane. – War-wa: WsiP; 1992.– 152s.
11. Porte D. Podstawy metody Jaques-Dalcroze'a (Les bases de la Methode Jaques-Dalcroze): Materiały informacyjno-dyskusyjne //Z zagadnień



kształcenia muzyczno-ruchowego. – W-wa: COPSA, 1974.– NrXLI. – Z.162. – S. 118-126.

12. Scheltema M.A. O osobowości i działalności Jaques-Dalcroze'a / M.A. van Scheltema // Materiały Informacyjno-Dyskusyjne. – Warszawa: COPSA, 1963. – S.48-53.

13. Szczepańska Anna. Metoda rytmiki Emila Jaques-Dalcroze'a w kształceniu zintegrowanym// Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność/Pod red. L.Markiewicza. – Katowice, 2005. – S. 323-336.

14. Willman E. Rytmika Jaques-Dalcroze'a jako system wychowania. Materiały Informacyjno-Dyskusyjne. – W-wa: COPSA, 1963. – S.68-83.

### **Інтернет-джерела**

15. Hochschule der Künste Bern /Haute école des arts de Berne. Studiengang Rhythmik / Filière Rythmique. – [www.hkb.bfh.ch/rhythmic.htm](http://www.hkb.bfh.ch/rhythmic.htm)

16. Institut de Rythmique Jaques-Dalcroze de Belgique. – [www.users.skynet.be/dalcroze](http://www.users.skynet.be/dalcroze)

17. Institut Jaques-Dalcroze. – [www.dalcroze.ch](http://www.dalcroze.ch)

18. National associations Österreichischer Berufsverband. – [www.rhythmik.at](http://www.rhythmik.at)

### **Завдання до першого змістового модулю**

1. Здійснить ретроспективний аналіз становлення системи музично-ритмічного виховання Е.Жак-Далькроза.
2. Висвітліть особливості функціонування системи музично-ритмічного виховання в зарубіжних країнах на сучасному етапі.
3. Розкрийте концептуальні засади ритміки Е. Жак-Далькроза.
4. Застосуйте твори, які ви виконуєте на фортепіано, для інтерпретації елементів музики за прикладом наведених вище вправ.

## РОЗДІЛ 2

### БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ СИСТЕМИ МУЗИЧНО- РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### Тема 2.1. Взаємозв'язок компонентів музично-ритмічного виховання

Система музичного виховання Еміля Жак-Далькроза містить у своїй структурі три взаємопов'язані базові компоненти – ритміку, сольфеджію, імпровізацію. Ритміка виконує основоположну роль, відтворюючи музичний розвиток за допомогою рухів тіла. Саме тому методу Далькроза часто-густо в цілому називають ритмікою. Сольфеджію формує слух, на базі якого удосконалюється вокальна і рухова діяльність особи. Імпровізація не тільки активізує музиканта під час співу і руху, але й виступає основною формою оволодіння музичними інструментами.

Тісний взаємозв'язок і взаємовплив базових компонентів системи музично-ритмічного виховання Е.Жак-Далькроза – ритміка (евритміка), сольфеджію, імпровізації – має свою специфіку в залежності від типу і рівня освіти, а також цілей навчання. На першому, елементарному рівні, на якому здійснюється масове музичне виховання, ритміка виступає новою і, по суті, головною ланкою музично-педагогічної системи Далькроза, надаючи їй специфічних рис. У ній виявляються глибинні витоки, які беруть початок в античній (синкретичній) системі естетичного виховання.

На другому рівні, де провідним стає професійно орієнтоване навчання, значна увага приділяється сольфеджуванню. У системі Далькроза сольфеджію спрямовувалося на розвиток досконалого музичного слуху, набуття музичної грамотності, під якою розумілося вміння «бачити те, що чуєш, чути те, що бачиш». Далькроз розширив межі традиційного сольфеджію, доповнивши його ритмічно-руховою

діяльністю. На третьому, професійно-музичному рівні провідними стають фортепіанна імпровізація та пластично-рухова інтерпретація музичних творів.

Оскільки сприйняттю музичних творів пересічним слухачем заважає їх абстрактна часова природа, **ритміка** виступає у ролі тлумача, перекладаючи звуковий ряд на мову жестів. Серед усіх елементів музичної мови Е.Жак-Далькроз обирає ритм як елемент однаково властивий і музиці, і рухам тіла. Проте метою ритміки є не тільки і не стільки опанування ритму, скільки «охоплення» музики як цілісного явища.

Крім метро-ритмічного тренінгу в чистому вигляді існує більш комплексний вид вправ, які спрямовані на розвиток *музичної експресії руху*. Підкреслимо, що ритміка формує специфічний тип рухів, які повністю підпорядковані музиці, а їх експресія спрямована на передачу всіх нюансів музичного розвитку. Саме в цьому полягає різниця між рухами в ритміці та танцювальними рухами. Хореограф трактує музику як тло танцювального дійства, а далькрозовець розглядає музичний твір як сценарій всієї рухової діяльності, мета якої – інтерпретація змісту, форми, відтворення стильових особливостей конкретної музики.

Розвиток музичної експресії руху здійснюється за допомогою таких вправ: віддзеркалення у рухах музичного розвитку щодо динаміки, агогіки, артикуляції, тембрів; віддзеркалення у рухах форми мелодичної лінії, музичних фраз; рухові імпровізації. Всі ці вправи розвивають надзвичайну координацію рухів, а також вміння миттєво гамувати і розпочинати заново рухову діяльність. Вони формують незмірно істотне відчуття свого тіла в часі і просторі, роблять його вразливим щодо всіх взаємозв'язків між ними. Найскладніші вправи пов'язані з передачею рухами не тільки ритмічного малюнку, але й метричних долей різної ваги.

Метою всіх вправ стає опанування пластики руху. Вони реалізуються на основі імпровізації, що становить базу креативності в

ритміці, а також, за образним висловом Леона Шилера, «дозволяють музиці осягнути свою шляхетну міць» завдяки перетворенню на «форму в просторі»<sup>17</sup>.

Другим компонентом системи музичного виховання Еміля Жак-Далькроза стало **сольфеджіо**, оскільки без досконалого музичного слуху неможливо досягнути інтеграції пластики руху з музикою. Для Далькроза вихідним пунктом формування музичного слуху стають різноманітні музичні лади із різною послідовністю тонів та півтонів. З метою формування абсолютного слуху Далькроз створював складні вправи, що не асоціювалися з народною, популярною, а також класичною музикою. Проте найбільш ефективними виявилися його вправи щодо розвитку релятивного слуху, хоча враховуючи значний рівень складності, вони більше придатні для застосування у професійній підготовці музикантів.

Спосіб формування якісного музичного слуху у методі Далькроза базується на моторній активності, на поєднанні співу і руху. Слід використовувати всі методи і досвід, здобуті студентами на заняттях із ритміки. Як і остання, сольфеджіо базується на імпровізації<sup>18</sup>.

Особлива методика навчання сольфеджіо є результатом пошуків Далькрозом ефективних шляхів формування внутрішнього музичного слуху, а також розвитку звукової та музичної уяви через вправи, що формують абсолютну, релятивну та функціональну (ладо-гармонічну) свідомість звуку. Активне формування слуху, відбувається не тільки у процесі читання нот голосом (традиційна методика), але й тісно пов'язано з розвитком емоційної вразливості, пам'яті, музичної уяви. Варто підкреслити саме слово «активне», тобто таке, що вимагає постійної уваги, швидкої реакції, чинної участі особистості всією своєю істотою (тілом, емоціями, думками та волею) у вправах. Йдеться про

---

<sup>17</sup>Цит. за: Pasternak Anetta. Pedagogiczno-artystycznakoncepcjаметоду... – Суми: СумДПУ, 2005. – С. 121.

<sup>18</sup>Maciejczyk Aleksandra. Zastosowanie wybranych ćwiczeń metody Emila Jaquez-Dalcroze'a w pracy nad głosem dziecka// Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność/ Pod red. L. Markiewicza. – Katowice, 2005. – S. 116

використанні на заняттях з сольфеджіо всіх можливих реакцій людини на музику, а особливо на метро-ритм: ходіння, плескання, стукання, тупотіння, мовлення, співання тощо. І все це з метою збагатити уяву особистості і сформувати відповідні психомоторні реакції.

Останнім елементом системи музичного виховання Еміля Жак-Далькроза стала *імпровізація*, яка не тільки служить базою для рухової і вокальної активності музиканта в рамках вже розглянутих компонентів, але й є методом опанування мистецтва гри на фортепіано.

Еволюція систем художнього виховання у ХХ столітті, включаючи музичне, а також розвиток форм руху, сучасного танцю, різноманітність композиторських технік, які часто видаються взаємовиключними, використання еволюції метро-ритмічного чинника тощо зумовили не тільки необхідність виділення в структурі ритміки більшої кількості елементів, але й потребу запровадити у процес вивчення методи Далькроза більшу кількість спеціальних предметів, скерованих на одну конкретну проблему. Прикладом може служити авторська програма фортепіанної імпровізації Александри Білінської з Музичної академії ім. Кароля Шимановського (м. Катовиці, Польща), в межах якої студенти вчать імітувати різноманітні музичні стилі й композиторські техніки.

Говорячи про можливість впровадження фортепіанної імпровізації у підготовку хореографів, слід згадати, що сутність інструментальної імпровізації в системі Далькроза полягає у реалізації під час гри на фортепіано різних «ритмічних тем» – ритмічних послідовностей, що спираються на гармонічну функціональність. У музичній підготовці хореографів у педагогічних університетах цими вправами слід займатися в межах курсу гри на фортепіано, аби потім студенти могли користуватися набутими навичками на практичних музично-ритмічних заняттях з метою накопичення досвіду проведення уроків ритміки в ході рольової гри «вчитель-учні».

Доречно буде згадати й про іншу форму імпровізації, коли студенти створюють ритми згідно вказівок педагога. Його директиви повинні окреслювати загальні межі імпровізації, а також визначати поодинокі елементи очікуваної праці студентів, їх блискавичну зміну за командою педагога, наприклад:

- створення двох фраз, відокремлених цезурою;
- створення кількох тактів зі зміною метроритму;
- створення кількох тактів із використанням синкопи;
- впровадження варіаційних змін ритмічної теми тощо.

У цьому випадку свобода, яка є іманентною властивістю імпровізації, стосується у більшій мірі можливості створення елементів, їх застосування, а не їх підбору.

У первинному задумі ритміка, разом із формуванням слуху та імпровізацією, становила нерозривну цілісність. На практиці концепція зазнала змін, головним чином з огляду на відокремлення мети у сфері кожної з перерахованих дисциплін. Не відкидаючи педагогічних можливостей формування слуху та імпровізації, ритміка стала тією дисципліною, яка має на меті цілісний вплив на розвиток особистості. Одночасно інші дві дисципліни (сольфеджіо та імпровізація на фортепіано) у зв'язку з високим рівнем складності навчального матеріалу, необхідністю мати професійні навички гри на фортепіано та розвинений музичний слух, можна віднести до переліку навчальних предметів, характерних для спеціальної музичної підготовки.

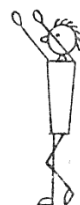
Слід однак пам'ятати, що імпровізація як базовий компонент системи Далькроза існує не тільки у вигляді окремого виду діяльності – фортепіанної імпровізації. Імпровізаційністю повинні бути просякнуті будь-які дії під музику. Саме вона стає дієвим фактором у стимуляції розвитку креативних позицій особистості, вдихає життя у стандартні ритмічні вправи і виступає чинником, що впливає на розвиток фантазії та творчої уяви. Вміння художньо висловлюватися дозволяє

інтегрувати мистецтво з життям і тоді креативний діалог з навколишнім середовищем стає необхідним способом існування молодії людини.

## Тема 2.2. Класичні ритмічні вправи Далькроза: реалізація темпоритму (теоретичний аспект)

До складу класичних ритмічних вправ Е.Жак-Далькроза входять: рухова реалізація музичного ритму і ритмічна реалізація музики, вправи на формування ритмічних фраз, вправи на збільшення і зменшення ритмічних тривалостей (агментація та димінація) та їх рухова реалізація, вправи на незалежність та координацію рухів, слухові вправи, імпровізація, диригування, ритмічне заповнення, вільні вправи, рухова інтерпретація елементів музики. Основу реалізації ритмічного руху становлять рухові схеми, окремі для рук та ніг. Руки зазвичай відтворюють музичний метр (тактування), а ноги – ритмічний малюнок.

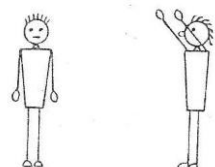
**Рухи рук.** Вихідна позиція (підготовка до тактування). Вагу тіла перенесено на праву ногу, ліву трохи зігнуто, дещо відставлено назад. Руки й долоні простерті догори.



Першій і останній рух у тактуванні за будь-якого метру є однаковим. Перший рух - енергійне опускання рук донизу. Останній рух – піднесення рук догори (до вихідної позиції).

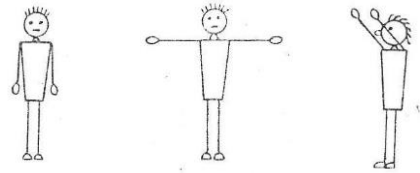
*Дводольний метр:*

19. Перший рух.
20. Останній рух.



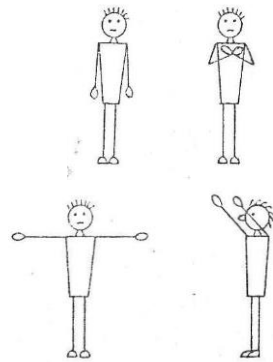
### *Тридольний метр.*

1. Перший рух.
2. Прямі руки розставлені убік.
3. Останній рух.



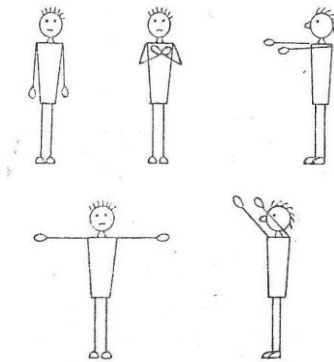
### *Чотиридольний метр*

1. Перший рух.
2. Перехрещення рук на грудях (лікть спрямовані униз)
3. Прямі руки розставлені убік.
4. Останній рух.



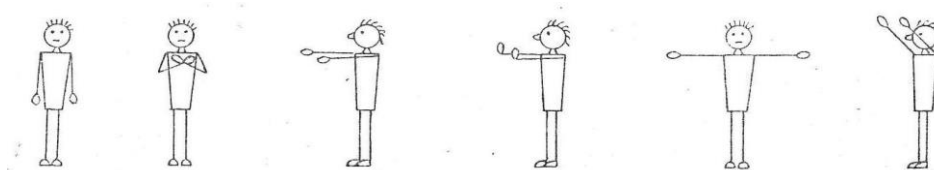
### *П'ятидольний метр.*

1. Перший рух.
2. Перехрещення рук на грудях (лікть спрямовані униз)
3. Прямі руки вперед.
4. Прямі руки розставлені убік.
5. Останній рух.



### *Шестидольний метр*

1. Перший рух.
2. Перехрещення рук на грудях (лікть спрямовані униз)
3. Прямі руки вперед долонями донизу
4. Прямі руки вперед долонями догори.
5. Прямі руки розставлені убік.
6. Останній рух.





Далькрос також впроваджує реалізацію семи й більше метричних долей. Без змін залишаються рухи 1-4 (один-чотири), як у тактуванні на 6 долей, а також два останні рухи. Між четвертим та двома останніми рухами повторюються рухи, починаючи від другого. Але оскільки семидольний та більш складні метри не використовуються у школі, ми не наводимо відповідні схеми.

**Рухи ніг.** Основною ритмічною тривалістю, з якої починається процес навчання вважається четвертна. Вона є взірцем, мірою, за якою вираховується час звучання відповідно коротших та довших тривалостей.

*Четвертна* Реалізуються маршовим кроком

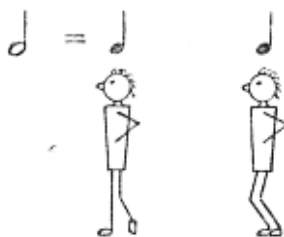
*Восьма* У два рази швидше від кроків четвертними

*Шістнадцята* У чотири рази швидше, ніж кроки четвертними

*Половинна* (дві метричні одиниці)

На «раз»: крок лівою ногою вперед;

На «два»: ліва нога ледве зігнута, на неї переноситься вага тіла

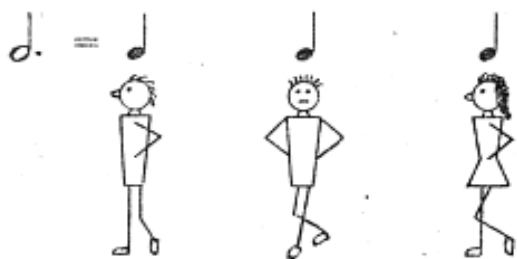


*Половинна з крапкою* (три метричні одиниці)

На «раз»: крок лівою ногою уперед;

На «два»: згинання лівого коліна і одночасне перенесення прямої правої ноги перед лівою (відбувається легке перехрещення ніг), вага тіла на лівій нозі

На «три»: розпрямити ліву ногу, права нога залишається легко зігнутою в коліні, пальці прямої стопи торкаються підлоги



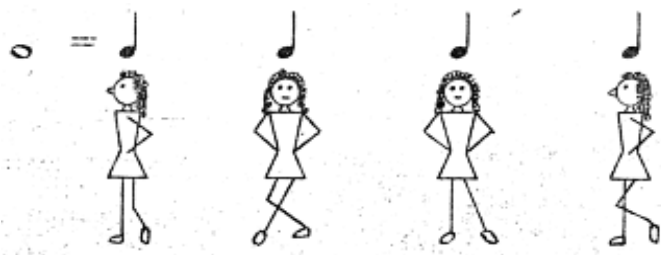
*Ціла* (чотири метричні одиниці)

На «раз»: крок лівою ногою уперед;

На «два»: згинання лівого коліна і одночасне перенесення прямої правої ноги перед лівою (відбувається легке перехрещення ніг), вага тіла на лівій нозі

На «три»: розпрямити ліву ногу, одночасно праву розпрямити та перемістити убік

На «чотири»: права нога легко зігнута в коліні, приставити до лівої, пальці прямої стопи правої ноги торкаються підлоги



*Ціла з двома крапками* (п'ять метричних одиниць)

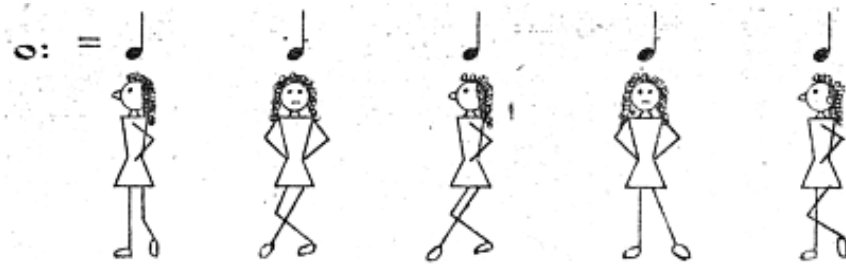
На «раз»: крок лівою ногою уперед;

На «два»: перенесення прямої правої ноги перед лівою (відбувається легке перехрещення ніг), вага тіла на лівій нозі

На «три»: зігнути ліву ногу,

На «чотири»: розпрямити ліву ногу, одночасно праву перемістити убік

На «п'ять»: праву ногу легко зігнута в коліні, приставити до лівої, пальці прямої стопи правої ноги торкаються підлоги



*Ціла з крапкою* (шість метричних одиниць)

На «раз»: крок лівою ногою уперед;

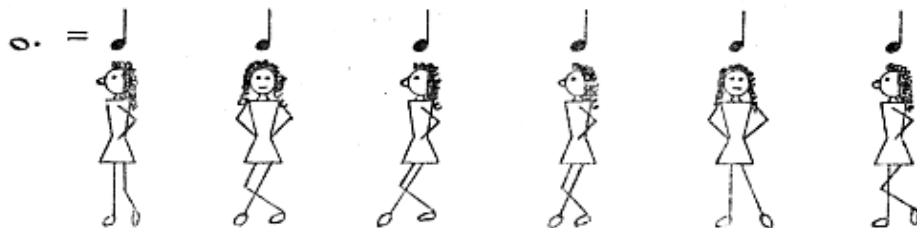
На «два»: перенесення прямої правої ноги перед лівою (відбувається легке перехрещення ніг), вага тіла на лівій нозі

На «три»: зігнути ліву ногу,

На «чотири»: не до кінця розпрямити ліве коліно

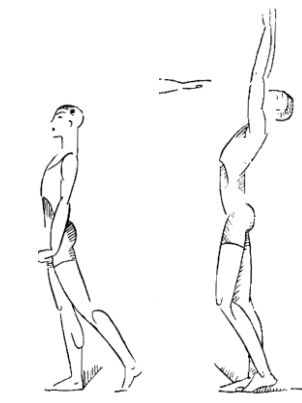
На «п'ять»: розпрямити ліву ногу, одночасно праву перемістити убік

На «шість»: праву ногу легко зігнути в коліні, приставити до лівої, пальці прямої стопи правої ноги торкаються підлоги

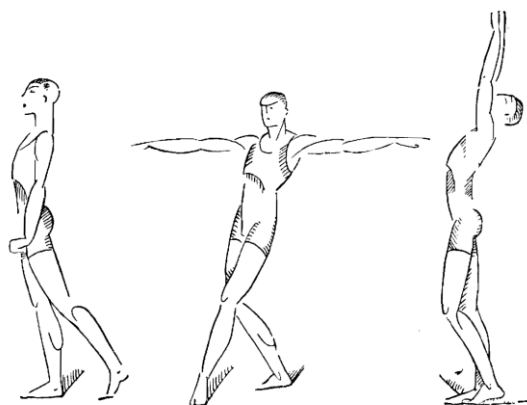


**Поєднання тактування і тривалогстей довжиною в цілий такт**

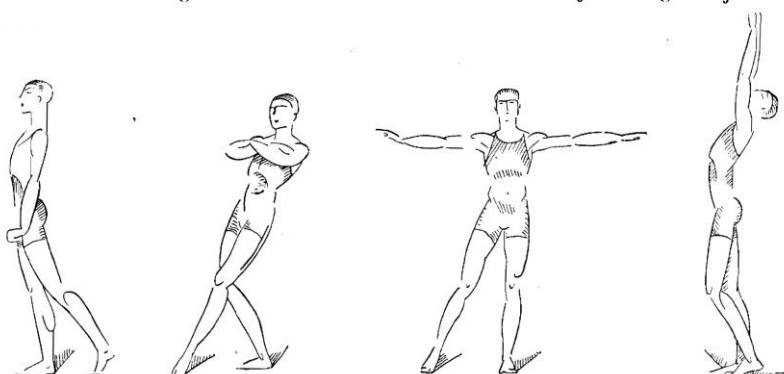
- У розмірі 2/4



- У розмірі 3/4



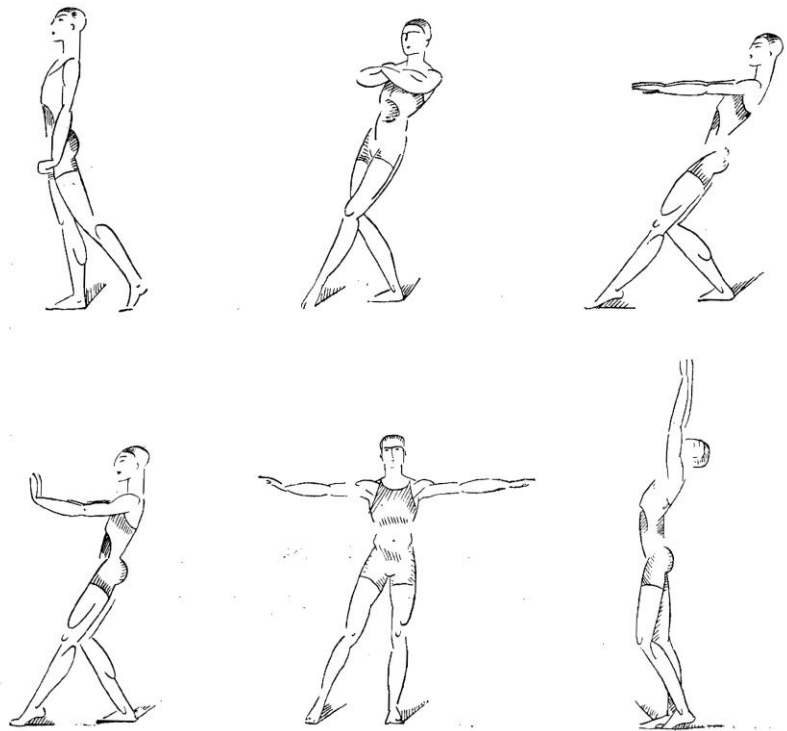
- У розмірі 4/4



- У розмірі 5/4



- У розмірі 6/4



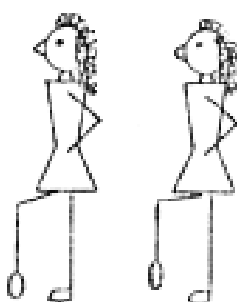
**Відображення паузи.** Піднесення догори зігнутої в коліні ноги. Пальці прямої стопи віддалені від підлоги приблизно на 10 сантиметрів. Паузу виконує та нога, яка готується до кроку.



**Виконання тривалостей, утворених лігою.** Подовження ритмічних тривалостей не змінює основні рухи, а вносить деяке доповнення на час тривання самого подовження. Ритмічні тривалості подовжені за допомогою ліги (коротші за половинну) відображуються виставленням прямої ноги вбік і дотиканням підлоги великим пальцем витягнутої стопи.



Крапка біля паузи відображується рухом вертикально витягнутої стопи, яка торкається підлоги. Вихідною позицією є «позиція паузи», до якої нога одразу ж повертається.



Поєднання восьмої з крапкою із дрібнішими тривалостями (пунктирний ритм і т.п.) виконується за допомогою підскоків, які припадають на коротшу тривалість.

**Затакт** виконується крокуючи назад. Кількість кроків залежить від кількості нот у затакті. Під час останнього кроку одночасно підноситься друга нога, зігнута в коліні (приготування до виконання кроків уперед, що припадають на першу сильну долю такту).

Далькроз допускає й інший спосіб відображення ритму, а не тільки за допомогою таких самих рухів ніг, якими відображуються тривалості, що заповнюють такт. Також ритмічні теми можна виконувати за допомогою спеціальних рухів рук, ніг, голови, корпусу.

**Синкопа.** Ритмічні групи, у яких фігурують синкоповані ритми, відображуються як і інші групи, за допомогою ніг, у яких кожний крок триває стільки, скільки тягнеться тривалість. Але їх спосіб виконання дещо відрізняється від того, з яким ми вже познайомилися.



Крок уперед лівою ногою	Крок уперед правою ногою; ліва нога готується поставити стопу, пересуваюч и її ззаду на перед	Закріпленн я позиції лівої ноги; права нога, подібно до лівої перед цим, готує наступний крок	Закріпленн я позиції правої ноги; ліва нога готує наступний крок	Закріпленн я позиції лівої ноги	Крок уперед
----------------------------------	---	---	--	---------------------------------------	----------------

## **Тема 2.2. Класичні ритмічні вправи Далькроза: реалізація темпоритму (практичний аспект)**

Ритмічна реалізація музики передбачає наявність у виконавця складного комплексу психофізіологічних зв'язків, які формуються систематичними вправами, що постійно ускладнюються. Далькроз стверджував, що для того, аби точно відтворити ритм, не вистачить «схопити» його інтелектуально і мати натренований м'язовий апарат, здатний. Передусім потрібно набути швидкої реакції тіла на накази мозку, який аналізує та окреслює дії. Усі вправи ритміки мають на меті розвиток вміння концентруватися і підготувати тіло і психіку до активної позиції в очікуванні наступних вказівок, до свідомого

проникнення у несвідоме і підвищення підсвідомих здібностей. Всі ритмічні вправи слід спрямовувати на формування чисельних рухових навичок, засвоєння рухів, на досягнення максимального ефекту за умови мінімального зусилля аби у такий спосіб задовольнити розум, зміцнити волю та відновити гармонію й лад в організмі.

Рухова реалізація музичного ритму і пластична (рухова) інтерпретація музичних творів у системі Е. Жак-Далькроза спираються на групу постійно повторюваних вправ із зростаючим рівнем складності. Нагадаємо їх.

- Маршування, що відтворює пульсмузики з тактуванням чи без нього.
- Вправи на виділення фраз за допомогою жестів та рухів.
- Вправи на збільшення і зменшення ритмічних тривалостей, які входять до складу ритмічних тем<sup>19</sup> (агментація та димінація).
- Вправи на рухову реалізацію змінних метрів.
- Вправи на релаксацію (дихальні вправи).
- Вправи, що сприяють формуванню незалежності рухів (так звані дисоціаційні вправи).
- Вправи на гальмування -збудження (інгібіційно-інцитаційні).
- Слухові вправи.
- Вправи на імпровізацію.
- Вправи на диригування.
- Вправи у сфері ритмічного багатоголосся (*contrepont plastique*).
- Вільні вправи.

Розглянемо деякі з класичних ритмічних вправ високого рівня складності.

---

<sup>19</sup>Темою в системі Далькроза називається певне метро-ритмічне угруповання



## **Іскорка**

Має на меті впровадити учнів до заняття, налаштувати їх на активне слухання музики, активізувати увагу та м'язи, нав'язати контакт у групі.

Вправа полягає на передачі «іскорки» шляхом плескання у долоні. Саме плескання має виконуватися чітко, із зоровим контактом, додаючи пластику рухів: рука, що плескає простягається в керунку того, кому передається «іскорка», голова та корпус мають повертатися в ту ж сторону. Сплеск зазвичай відтворює пульс музики що звучить, або ж у заданому темпі (тільки сильні долі, чвертями, восьмими, усі долі такту і т.п.).

Учні стають у коло. Перші такти музики налаштовують на темп. Ведучий «випускає іскорку», учень, який її «ловить», передає її далі по колу.

Коли плескання стане ритмічним можна дозволити учням змінювати напрямок передавання «іскорки». Це внесе у вправу елемент гри, несподіванки.

Наступним кроком ускладнення вправи може послужити передавання «іскорки» через середину кола, що вимагає ще більшої уваги учнів, оскільки тепер напрямок плескання довільний. Зазвичай темп виконання даної вправи через коло вдвічі повільніший від темпу виконання по колу.

Ускладнити вправу можна шляхом поєднання повільної та швидкої «іскорки». Для внесення порядку в гру ведучому (вчителю) бажано застосовувати команди, тобто кодові слова типу ХОП, ЗМІНА.

Дана вправа може служити також для опанування учнями простору у поєднанні з нижче описаними вправами «кроки» і «сильна доля».

### ***Кроки***

Ця вправа становить один з основних елементів класичних ритмічних вправ. На початковому етапі учні відтворюють кроками тривалості, які утворюють пульс музики, що звучить. Таким чином чверті виконуються маршеподібними кроками, восьмі – швидкими кроки, подібними до бігу, а половинні – кроки з напівприсіданням на опорну ногу, погойдуючись зі сторони в сторону, щоб відчутти, як тривалість «тягнеться».

Спочатку кожна тривалість (вид кроків) опрацьовується окремо. Марш 1 – 4, 8 – 10, 17, 18, 19, 55-56 віс, 70 - 71 біс,

Після опанування кроків на елементарному рівні дана вправа стає частиною інших вправ.

### ***Сильна доля***

Знайомлячись з поняттям сильної долі учні вчаться визначати її, відтворювати, а також встановлювати її місце у такті. На практиці на сильну долю учні виконують сплеск у долоні перед собою, під час звучання інших долей такту руки розводяться в сторони, описуючи вертикальні кола. Чим більше долей у такті, тим поступовішим, повільнішим буде рух рук по колу.

Для відчуття пульсації та визначення кількості долей у такті учні пересуваються (по колу) кроками. При цьому на сильну долю робиться крок з більшою опорою, також корпус дещо нахилиється в сторону опорної ноги.

### ***Тактування***

На початковому етапі занять ритмікою тактування становить окремий вид вправ. Музичний матеріал слід підбирати за методом від простого до складного. Нові схеми тактування впроваджуються під Ритмічні марші або рівнозначні гармонічні імпровізації, в яких

пульс музики дорівнює ритмічному малюнку. Слід досягати одноманітного, чіткого виконання основних жестів.

Схеми тактування вводяться поступово, не більше однієї за заняття. Після опанування нового матеріалу слід урізноманітнити музичний матеріал за рахунок творів, які мають різний темп, динамічні відтінки, регістрове і тембральне забарвлення. Характер виконуваних рухів має відповідати музичному образу (експресивний), але при цьому завжди має залишатися чітким по відношенню до принципів точок схеми тактування.

### ***Відображення ритму***

На початковому етапі навчання слід тренувати вміння відтворювати одноманітні ритмові послідовності. У залежності від основної тривалості вправи поділяються на:

- Крокування четвертними
- Пришвидшену ходьбу восьмими
- Легкий біг шістнадцятими та іншими дрібними тривалостями
- Відображення пролонгованих тривалостей довжиною звучання в цілий такт.

Наступний етап тренування може залучати відтворення простих ритмічних груп довжиною 2-4 долі. Для кожної схеми тактування використовується свій набір найчастіше використовуваних в музиці ритмічних груп.

Після опанування ритмічних груп можливим стає відображення більш складних ритмічних послідовностей. Принцип залучення нових елементів залишається тим самим: від простого до складного.

Варіанти ускладнення вправи:

- Шляхом урізноманітнення ритмічного рисунку;
- Впровадження метро-ритмічних канонів шляхом запізнення на одну та більше долей однієї з рук у схемі тактування;
- Ритмічні канони вчитель-учні;
- Ритмічні контрапункти між групами учнів;

- Включення заданих ритмічних груп у одноманітний рисунок по заданій команді (ХОП, РИТМ і т.п.)
- Створення тем на заданий ритмічний рисунок
- Застосування перемінних метрів у різних варіантах

### ***Вправа з гімнастичними колами***

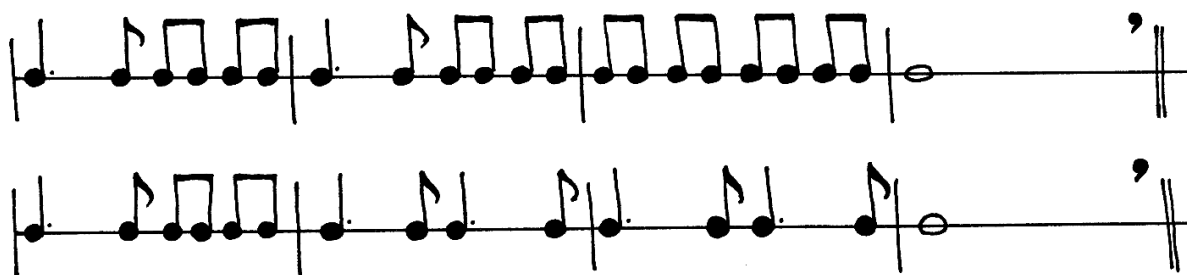
На підлозі змійкою у шаховому порядку викладаються гімнастичні кола. Учні стають у колону по одному. Під час звучання коротких фрагментів учні по черзі відтворюють прості ритмічні послідовності:

- Восьма-дві шістнадцяті
- шістнадцяті
- чотири шістнадцяті – дві восьмі
- чотири шістнадцяті - четвертна
- і т.п.

***Створення «теми», а потім восьмитактового періоду з двох або трьох основних ритмічних тривалостей:***

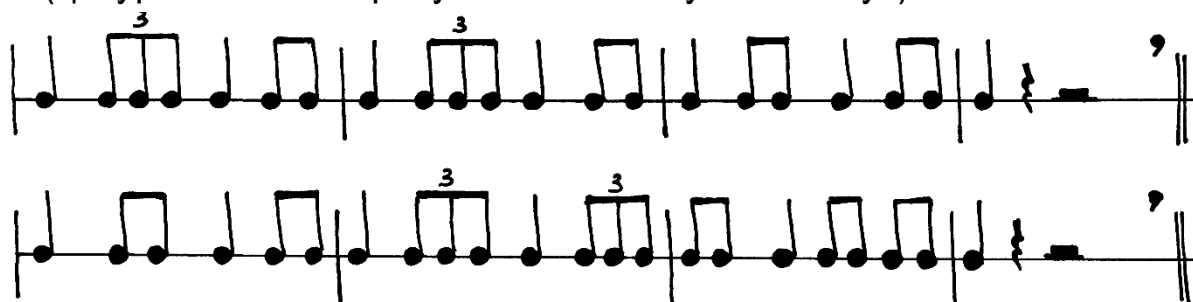
*дві ритмічні тривалості*

(цезура виникає в результаті застосування цілої ноти).



*три ритмічні тривалості*

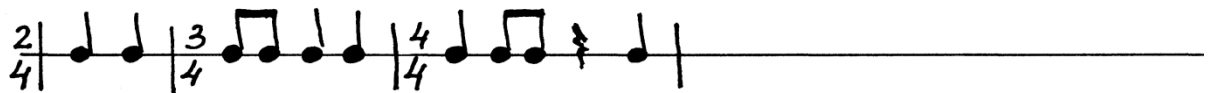
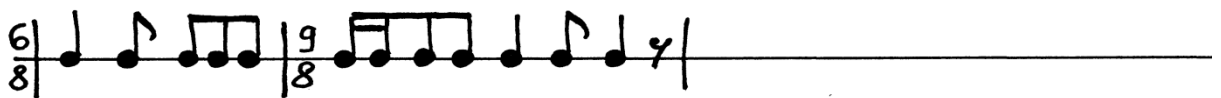
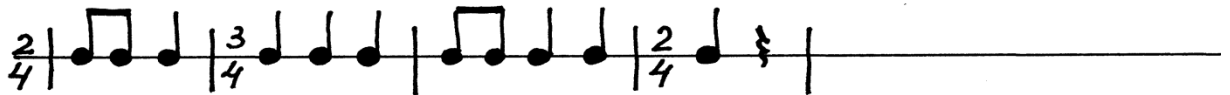
(цезура виникає в результаті застосування пауз).



Необхідно ще раз підкреслити, що використання цезури в будь-якому разі завжди спричиняє необхідність зміни жесту і руху у наступній фразі в межах даного періоду.

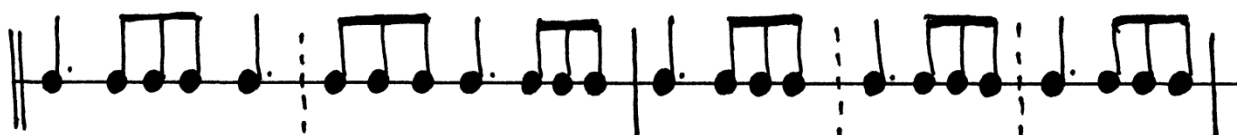
### Вправи на рухову реалізацію змінних метрів

Вправи створюються в результаті зіставлення різних метрів:

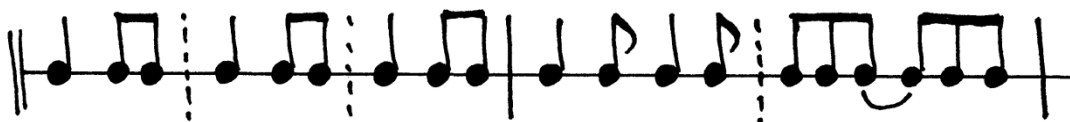


Переміні метри також виникають у результаті різноманітного згрупування ритмічних тривалостей у складених тактах. Наведемо приклади.

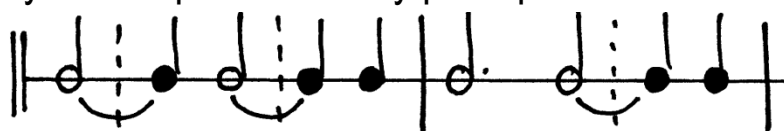
Групування 18 ♩ у тактах парних і непарних:



Групування ритмічних тривалостей у розмірі 6/4:



Групування тривалостей у розмірі 7/4



Групування тривалостей у розмірі 12/4 (24/8)



Перемінний метр може спричинити також агментація або димінація поданої теми.

### Слухові вправи

Ці вправи базуються на відтворенні за допомогою рухів тіла темпу і його змін, штрихів і динаміки твору, що виконується вчителем під час вправи. Дещо іншого роду становлять вправи, які мають на меті відтворення почутого ритму із запізненням:

В. Musical notation on a single staff. It starts with a quarter note, followed by a quarter note, then a quarter note, and a quarter note. This is followed by a half note, then a quarter note, and a quarter note. The piece ends with a half note.

У. Musical notation on a single staff. It starts with a quarter note, followed by a quarter note, then a quarter note, and a quarter note. This is followed by a half note, then a quarter note, and a quarter note. The piece ends with a half note.

В. Musical notation on a single staff. It starts with a quarter note, followed by a quarter note, then a quarter note, and a quarter note. This is followed by a half note, then a quarter note, and a quarter note. The piece ends with a half note.

руки Musical notation on a single staff. It starts with a quarter note, followed by a quarter note, then a quarter note, and a quarter note. This is followed by a half note, then a quarter note, and a quarter note. The piece ends with a half note.

У. Musical notation on a single staff. It starts with a quarter note, followed by a quarter note, then a quarter note, and a quarter note. This is followed by a half note, then a quarter note, and a quarter note. The piece ends with a half note.

ноги Musical notation on a single staff. It starts with a quarter note, followed by a quarter note, then a quarter note, and a quarter note. This is followed by a half note, then a quarter note, and a quarter note. The piece ends with a half note.

### Роздроблення ритмічних тривалостей, які грає вчитель

Musical notation on two staves. The top staff contains four measures, each with a half note. The bottom staff contains four measures. The first two measures each have a half note. The third measure has a quarter note followed by a quarter note. The fourth measure has a quarter note followed by a quarter note. A '3' is written above the second quarter note in the fourth measure, indicating a triplet.

**Ритмічне заповнення (восьмими)**

Two staves of music. The top staff contains four eighth notes on a single pitch, followed by a double bar line and a repeat sign. The bottom staff contains two eighth notes on a lower pitch, followed by a double bar line and a repeat sign. The text "і т.д." is written between the staves to the right.

**Рухова реалізація із запізненням двох різних перемінних метрі**

Two pairs of staves. The first pair is labeled 'В.' (top) and 'У.' (bottom). The second pair is also labeled 'В.' (top) and 'У.' (bottom). The notation shows rhythmic patterns with varying note values and rests, illustrating the concept of dynamic realization with two different meters. The text "і т.д." is written between the second pair of staves to the right.

**Виконання теми для ритмічного заповнення в ритмі з шістнадцятих**

Two staves of music. The top staff is labeled 'В.' and contains a complex rhythmic pattern of sixteenth notes and rests. The bottom staff is labeled 'У.' and contains a simpler rhythmic pattern of eighth notes and rests. A vertical bar line is placed between the two staves.

**Заповнення двотактової ритмічної теми тривалостями, що становлять половину і одну чверть поданих у темі тривалостей**

В. руки

У. руки

ноги

В. руки

У. руки

ноги

**Заповнення кожної ритмічної одиниці, яку грає вчитель, тривалістю вдвічі коротшою**

В.

У.

**Ритмічне заповнення з запізненням на один такт**

В.

У.

*i т.д.*

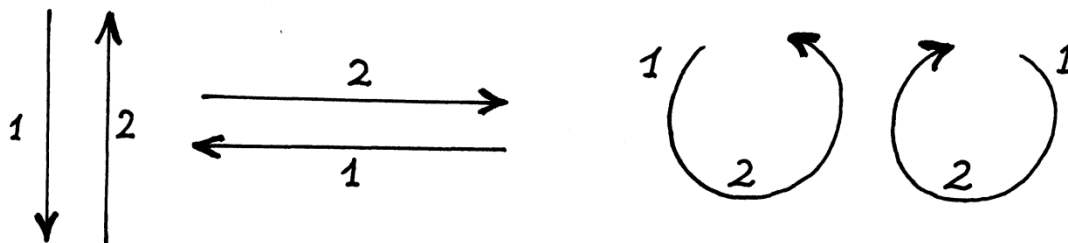


До слухових вправ Далькрос зарахував також рухову реалізацію:

- інтервалів,
- двоголосся,
- різноманітних гармонічних явищ.

### Вправи на справність та координацію рухів

Найпростішою вправою є виконання рухів у тому самому напрямку обома руками, рукою і ногою, рукою і головою, головою і ногою, наприклад:



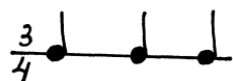
У руховій реалізації на один рух припадає одна метрична одиниця. При окресленні кола – дві одиниці.


Дещо складнішим є виконання рухів одночасно у протилежному напрямку, або ж виконання різних фігур.

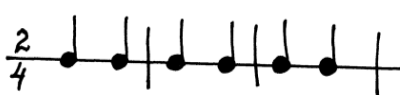
На незалежну координацію виконуваних рухів впливає не лише їх різний напрямок. До цього спричиняється також виконання рухів з різною динамікою, амплітудою та з різним часом тривання.

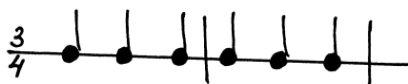
Типовою вправою є реалізація двох видів метра у той самий час обома руками:



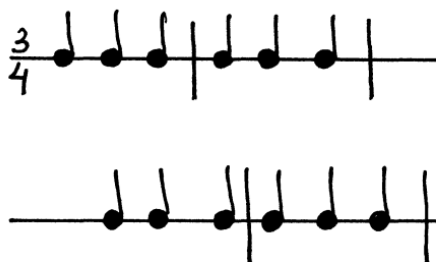
Права рука 

Ліва рука 

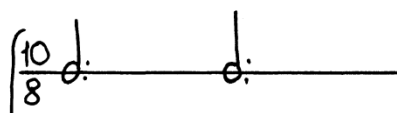
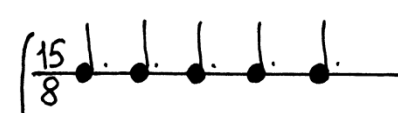
Права рука 


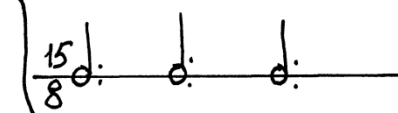
Ліва рука 

Подібного ефекту можна досягти виконуючи ритмічні групи у каноні:



До більш складних вправ належить виконання двох або трьох рухів проти п'яти:

Права рука  


Ліва рука  

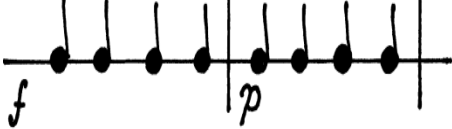
Незалежної координації можна досягати і в інших вправах.

- **Різна амплітуда виконуваних рухів**

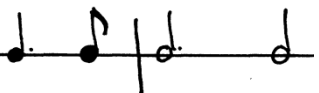
Одна рука, тактуючи від 1 до 6, виконує рухи поступово збільшуючи їх амплітуду, а інша рука – ті самі рухи, поступово зменшуючи їх амплітуду.

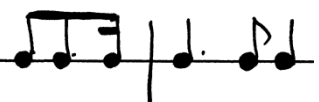
- **Контрастні рухи рук та ніг**

Плескання в долоні *p* 

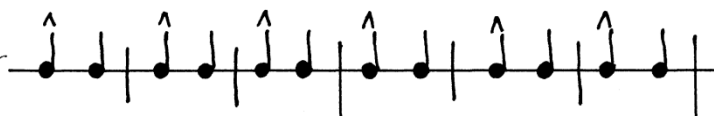
Маршування *f* 

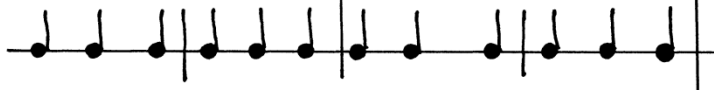
- **Виконання ритмічних тем за допомогою рухів рук**  
Ноги визначають метр маршевим кроком (один крок становить одну метричну одиницю)

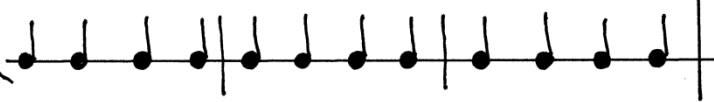
1)  Чотири рухи руками

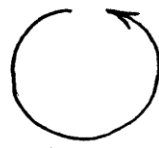
2)  Шість рухів руками

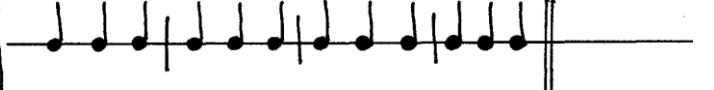
- **Зіставлення контрастних рухів голови, рук та ніг.**

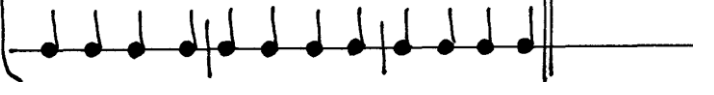
Нахилання та підведення голови 

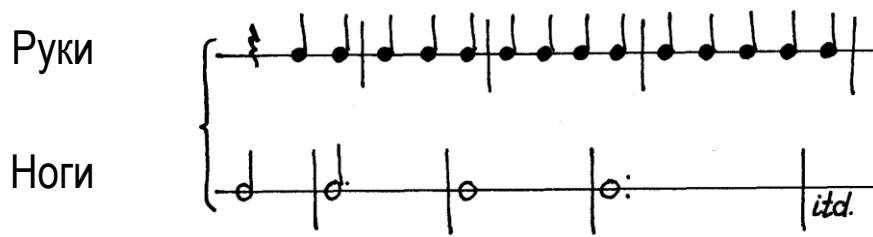
Плескання у долоні 

Маршування на місці 

Права рука 

Ліва рука 

Маршування на місці 



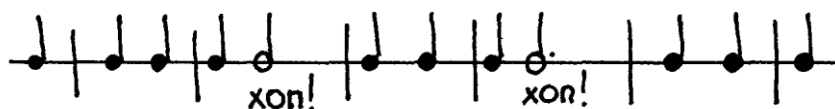
## Вправи на стримування-збудження (інгібіційно-інцитаційні)

У цих вправах всілякі зміни, які впроваджує керівник, здійснюються учнями за спеціальним, заздалегідь обумовленим сигналом (наприклад «хоп!»). Ці зміни можуть стосуватися:

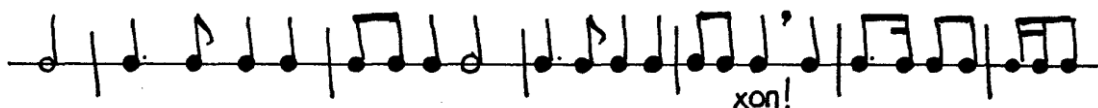
- напрямку руху;
- тактування (зміна рук);
- зупинки руху (всі інші рухи, аж до наступного сигналу, виконуються подумки);
- фразування;
- виду кроків, підскоків;
- часу тривання звуків (агментація, димінація);
- метру (зміна головних акцентів);
- динаміки;
- темпу.

Розглянемо кілька прикладів:

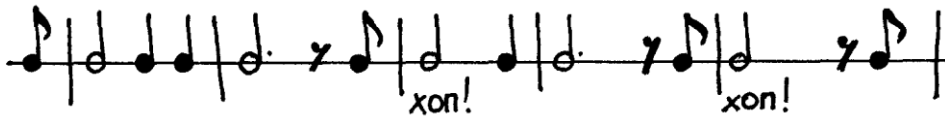
### **Зміна метру засобом подовження часу тривання звуку**



### **Зміна метру засобом димінації**



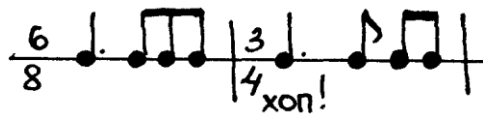
**Зміна метру засобом випускання однієї ритмічної одиниці**



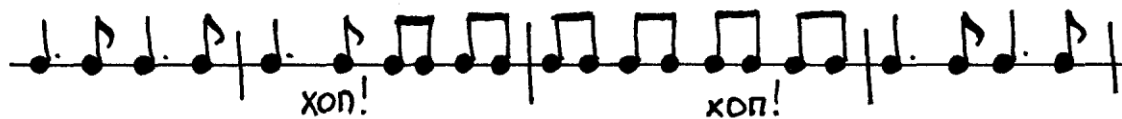
**Зміна поділу метричної одиниці**



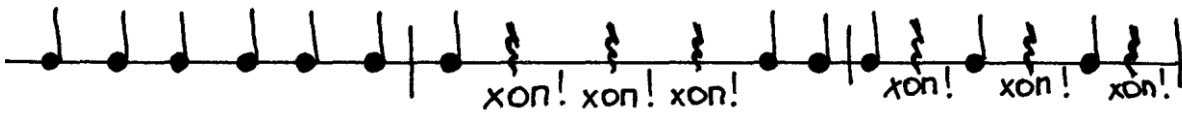
**Зміна розміру**



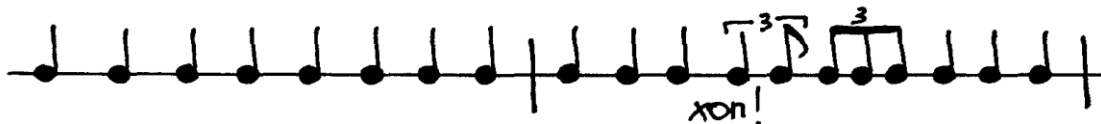
**Зміна ритмічних тривалостей**



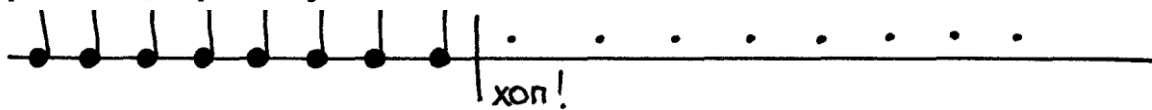
**Введення паузи на місці ноти**



**Використання домовленого ритму**



**Імпровізація ритму**



**Віднімання та додавання ритмічних тривалостей  
в поданій темі**

The image displays five staves of musical notation, each representing a rhythmic exercise. The notation consists of a single melodic line on a five-line staff. The exercises are as follows:

- Staff 1:** A sequence of rhythmic patterns. The first two measures contain eighth-note groups. The third measure contains a dotted quarter note. The fourth measure contains an eighth-note group. The fifth measure contains a dotted quarter note. The sixth measure contains an eighth-note group. The exercise concludes with the marking "хоп!".
- Staff 2:** A sequence of rhythmic patterns. The first measure contains a dotted quarter note. The second measure contains an eighth-note group. The third measure contains a dotted quarter note. The fourth measure contains an eighth-note group. The fifth measure contains a dotted quarter note. The sixth measure contains an eighth-note group. The exercise concludes with the marking "хоп!".
- Staff 3:** A sequence of rhythmic patterns. The first measure contains a dotted quarter note. The second measure contains an eighth-note group. The third measure contains a dotted quarter note. The fourth measure contains an eighth-note group. The exercise concludes with the marking "хоп!".
- Staff 4:** A sequence of rhythmic patterns. The first measure contains a dotted quarter note. The second measure contains an eighth-note group. The third measure contains a dotted quarter note. The fourth measure contains an eighth-note group. The exercise concludes with the marking "хоп!".
- Staff 5:** A sequence of rhythmic patterns. The first measure contains a dotted quarter note. The second measure contains an eighth-note group. The third measure contains a dotted quarter note. The fourth measure contains an eighth-note group. The exercise concludes with the marking "хоп!".

The markings "хоп!" and "і м.д." are placed below the notes in the corresponding measures, indicating specific rhythmic points or accents.

## Рекомендована література

1. Білінська Олександра. Фортепіанна імпровізація в інтегрованій програмі навчання за методом Далькроза / Bilińska Aleksandra. Improwizacja fortepianowa w zintegrowanym programie nauczania przedmiotów wchodzących w skład metody Dalcroze'a // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2005. – С. 6–20.
2. Куц В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании (к истории и теории) // Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. – С. 197-205.
3. Ніколаї Г.Ю. Музично-педагогічна освіта в Польщі: історія та сучасність: Монографія. – Суми: СумДПУ м. А. С. Макаренка, 2007. – 396 с
4. Ніколаї Г.Ю. Теорія і практика художньо-естетичного розвитку особистості в Польщі // Мистецтво у розвитку особистості: Монографія / За ред., передмова та післямова Н.Г.Ничкало. – Чернівці: Зелена Буковина, 2006. – С. 193-216.
5. Пастернак Анетта. Художньо-педагогічна концепція Далькроза та її застосування в польському шкільництві / Anetta Pasternak. Pedagogiczno-artystyczna koncepcja metody Dalcroze'a a jej zastosowanie w polskim szkolnictwie // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2005. – С.118-127.
6. Burowska Z. Współczesne systemy wychowania muzycznego. – W-wa, 1976. – 354 s.
7. Jaques–Dalcroze Emil. Pisma wybrane. – War-wa: WSiP; 1992. – 152 s.
8. Ludwikiewiczowa A. Metoda solfeżu Emila Jaques-Dalcroze'a: Materiały informacyjno-dyskusyjne. // Jaques-Dalcroze E. w 100-lecie urodzin. - Warszawa: COPSA, 1965. – Nr XII. –Z.87. – S. 92-104.

9. Maciejczyk A. Zastosowanie wybranych ćwiczeń metody Emila Jaques-Dalcroze'a w pracy nad głosem dziecka // Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność / Pod red. L.Markiewicza. – Katowice, 2005. – S. 313-322.

### Інтернет-джерела

10. Asociación española de rítmica. – [www.ritmicadalcroze.com](http://www.ritmicadalcroze.com)
11. Association Suisse des Professeurs de Rythmique Jaques-Dalcroze. – [www.rythmique.ch](http://www.rythmique.ch)
12. Associazione Italiana Jaques-Dalcroze. – [www.dalcroze.it](http://www.dalcroze.it)
13. Dalcroze France. – [www.dalcroze.fr](http://www.dalcroze.fr)
14. Dalcroze Society UK. – [www.dalcroze.org.uk](http://www.dalcroze.org.uk)

### Завдання до другого змістового модулю

1. Демаскуйте зміст кожного з компонентів системи музично-ритмічного виховання Еміля Жак-Далькроза.
2. Обґрунтуйте взаємозв'язок компонентів музично-ритмічного виховання Еміля Жак-Далькроза.
3. Виявіть сутність рухової інтерпретації різноманітних елементів музики.
4. Підберіть музичні твори, які можна використовувати при опануванні класичних музично-ритмічних вправ.



## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИКА МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### Тема 3.1. 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»<sup>20</sup>. 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 останніх російських посібників «Теорія й методика музичного виховання» П.В.Халабузарь та В.С.Попов,

---

<sup>20</sup> Станіславський К.С. Работа актёра над собой. – М.: Искусство, 1951. – С. 3.

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<sup>21</sup>.

Відомий український педагог-науковець О.Я.Ростовський визначає основні методи музичного виховання школярів на основі закономірностей музично-освітнього процесу, серед яких назовемо 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<sup>22</sup>.

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<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Халабузарь П.В., Попов В.С. Теория и методика музыкального воспитания: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – С-Пб, 2000. – С.6-13.

<sup>22</sup> Ростовський О.Я. Методика викладання музики в основній школі.... – С. 8-10.

<sup>23</sup> Михайличенко О.В. Основи загальної та музичної педагогіки: теорія та історія.... – С. 133-134.

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<sup>24</sup>. 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<sup>25</sup>.

*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

---

<sup>24</sup>JanZborowski. Unowocześnieanie metod nauczania... S.122.

<sup>25</sup>Burowska Z. Współczesne systemy wychowania muzycznego. – W-wa, 1976. –S. 16.

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 настає 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 застосовуватиме 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<sup>26</sup>.

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<sup>27</sup>.

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

---

<sup>26</sup> Там само. – С. 17.

<sup>27</sup> Там само. – С. 18.

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)<sup>28</sup>.

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.

### **Тема 3.2. 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,

---

<sup>28</sup> Див. Гончаренко С. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – С. 206

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»<sup>29</sup>. Говорячи про досконалість пластики людського тіла, він

---

<sup>29</sup> Цит. за: Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музикальному вихованні... – С. 198.

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.

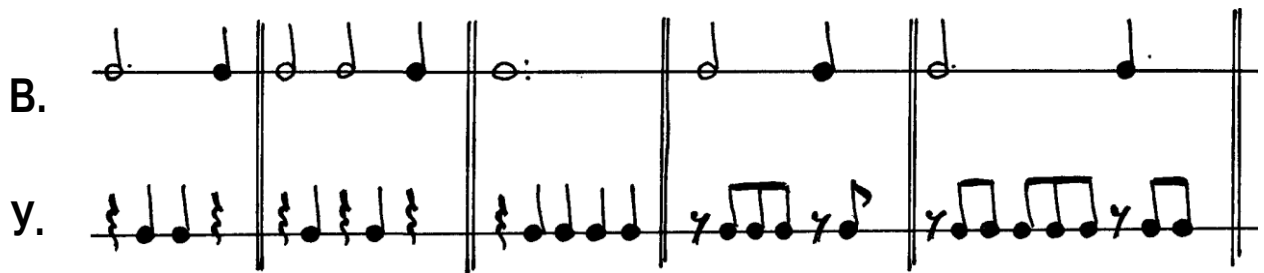
Руховій інтерпретації музичних творів іманентно властива імпровізаційність. Наголосимо, що імпровізація у педагогічній системі Далькроза завжди виконувала функцію головного методу осягнення музики. На заняттях ставилося завдання не тільки опанувати окремі ритмічні зразки, але й засвоїти метро-ритмічні, 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 *crecendo* та *diminuendo*, прискорення та уповільнення. По мірі набування знань та вмінь вимоги до студентів зростають. Показ ауфтактів, 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 Далькрос 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.<sup>30</sup>



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*.

<sup>30</sup> В. – вчитель, У. - учень

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 агментация, димінація<sup>31</sup>, 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 (6

---

<sup>31</sup> Вправи на агментацию та димінацію буде розглянуто у темі 2.3.

видів підскоків), 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 т.ч. – 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.

### **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 унеможлиблює 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»<sup>32</sup>. 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.

---

<sup>32</sup> Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании (к истории и теории) // Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. – С. 201.

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<sup>33</sup>. 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.

---

<sup>33</sup> 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<sup>34</sup> 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<sup>35</sup> 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

---

<sup>34</sup>навіть, якщо в оригінальному нотному тексті це інші тривалості

<sup>35</sup> На відміну від традиційного математичного підходу, коли засвоєння основних тривалостей здійснюється уможлядно, 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.

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'ячиків, 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.

## Пояснення загальних правил: основні рухи у вправах за методом Далькроза

### Імпровізація

Вчитель ритміки має володіти технікою імпровізації як мелодії, так і гармонії. Він повинен бути в змозі відтворити рухами тіла музичний ритм і навпаки, перекладати рухи тіла на музику.

#### Вправність тіла

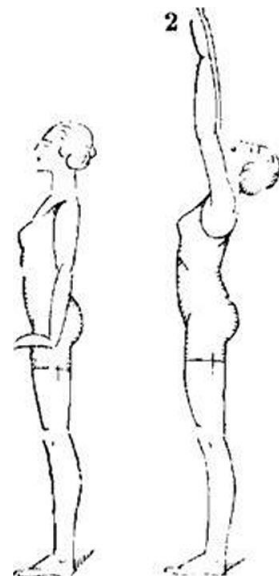
Оскільки метод заснований на ритмічному фізичному (тілесному досвіді), важливо, щоб учень вправляв гімнастику. Такі вправи мають проводитися кожного уроку, або під час додаткових уроків, незалежно від системи, з тим, що вони призначені не тільки для відпочинку та зміцнення організму, але й для того, щоб пояснити учням закони м'язової активності та фізіології. Вчитель має поставити учнів на шляху управління гнучкості рук, ніг і тулуба, спритності кроків, бігу, стрибків на місці та в просторі. Система Далькроза включає спеціальну Ритмічну гімнастику, яка відповідає вище викладеним завданням.

### Лінії рухів

Вертикаль від точки 1 до точки 2 становить перший рух. Тривалість звуку від першої точки до другої складає одну долю.

Низхідний вертикальний рух ↓ є найбільш енергійним і приводить до точки 1. Він лежить у площині між 2 точкою у дводольному розмірі, між 3-ю у тридольному, тобто між останньою точкою і першою будь-якого розміру.

У залежності від темпу, штрихів, динаміки характер руху може набувати певного стилю. (Див. Стиль рухів)



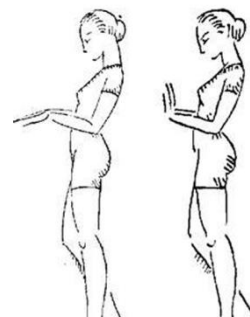


## Різновиди рухів

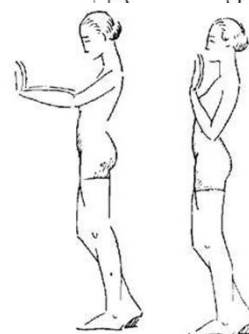
### 5 видів вертикальних рухів

Лінії, які ми бачимо, можуть мати різну довжину. Для класифікації жестів Далькросз спирається на принцип: за час від однієї точки до другої виконується рух такої довжини, наскільки це можливо.

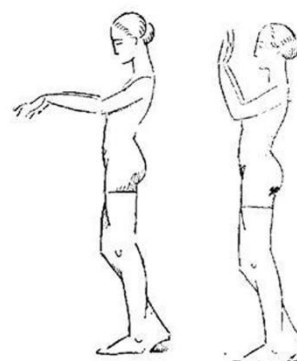
1. Рухи у зап'ястковому суглобі. Плече знаходиться у вільному, вертикальному положенні, а передпліччя – у горизонтальному.



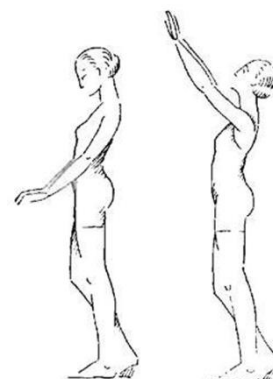
2. Рухи у ліктьовому суглобі. Плече знаходиться у вільному, вертикальному положенні, передпліччя і кисть змінюють своє положення.



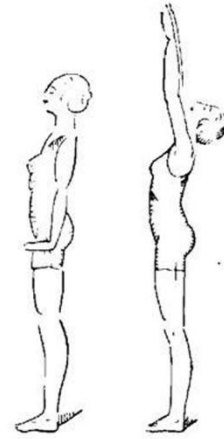
3. Рухи у ліктьовому суглобі. Плече знаходиться у майже горизонтальному положенні. Передпліччя і кисть змінюють своє положення.



4. Рухи у плечовому суглобі. Лінія руху розташовується між точками 2 та 8 (Див. рисунок орієнтації вертикального руху в просторі).



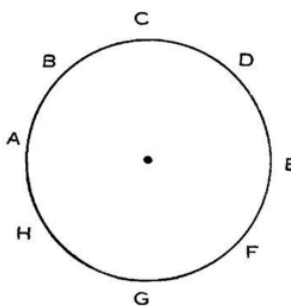
5. Рухи у плечовому суглобі між точками 1 та 9.  
 9.  
 (Див. рисунок орієнтації в просторі вертикального руху руки).



**9 ступенів орієнтації в просторі вертикального руху руки**

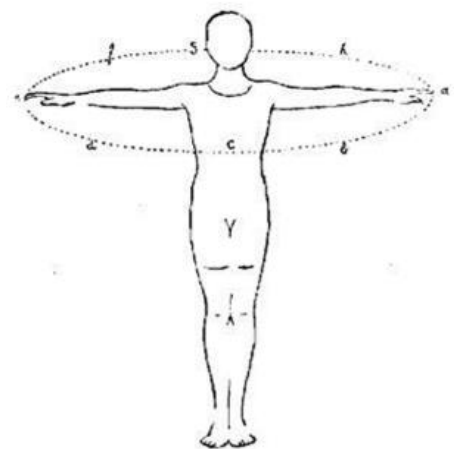


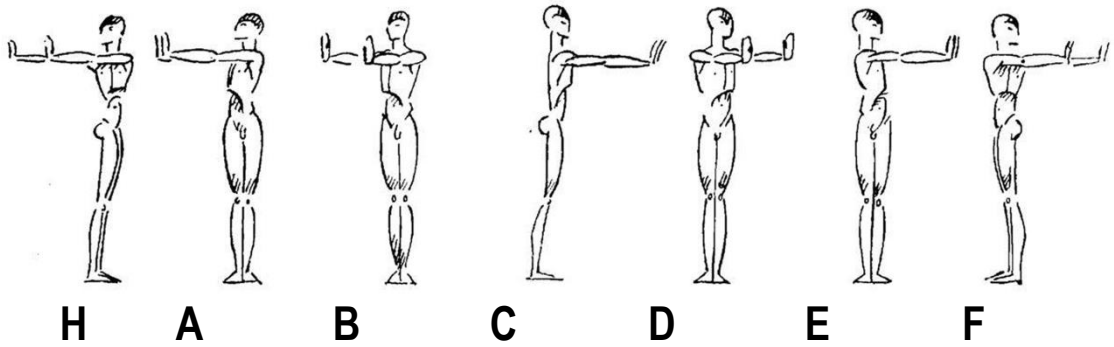
**8 горизонтальних сегментів**



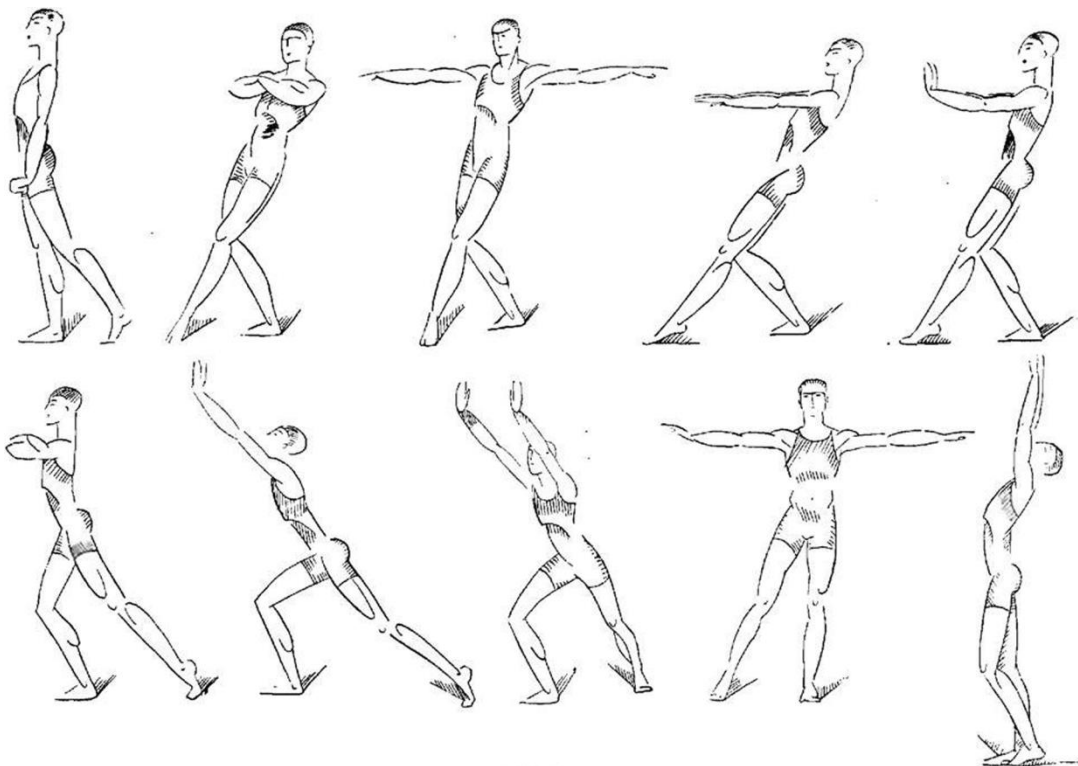
Вісім горизонтальних відрізків утворюють кругову область, в центрі якої стоїть людське тіло.

Такий поділ є актуальним як для простих рухів руками, так і для рухів із кроками і стрибками у просторі.





### Рухи в колі у розмірі від 2 до 9 долей



### Стиль

Він залежить від характеру музики, яка інтерпретується рухами. Існують контрольні точки відправлення і завершення рухів. Вони мають бути важливішими за самі рухи.

При відтворенні штрихів *legato*, *staccato* і *tenuto* основну роль у створенні стилю відіграють контрольні точки. Нюанси *piano*, *forte*, *crescendo* і *decrescendo* впливають на характер ліній рухів.

Звісно, на стиль також впливає темп та інші нюанси агогіки.

## Кроки

Специфіка інтерпретації музичних звуків під час крокування:

1. Кожний крок відтворює одну ноту;
2. Момент дотикання стопою підлоги є початком звучання ноти.
3. Момент початку руху іншої ноги являє собою остаточну зупинку першої ноги.

*Перший крок.* Вчитель грає принаймі дві тривалості, щоб підготувати учня до темпу.

*Останній крок.* Нога залишається на місці під час останнього кроку. Інша нога, поки звучання продовжується, приставляється до першої із моментом закінчення звучання.

*Паузи.* Позбавленні руху, але не життя.


*Темп.* Наведені вправи мають показовий характер і мають виконуватися у різних темпах.

### **5 розмірів кроків**

Крок №3 ми Далькроз називає «нормальним кроком». Усі інші види кроків визначаються у залежності від нього. Крок №4 буде більш витягнутим у порівнянні з №3, №5 – розтягується ще більше; №2 коротший від №3, №1 – коротший за №2. Характер кроків залежатиме від часу, витраченого на крок, а також від ступеню м'язової опірності ніг.

***Аналіз рухів при маршуванні*** Далькроз виділяє ногу «важку», яка робить крок і тримає на собі усю вагу тіла, і ногу «легку», яка спричиняється до руху тіла.

«Важка нога». Після того, як тільки нога приземляється на підлогу, м'язи спричиняють рух суглобів. Енергія поширюється з низу вгору:

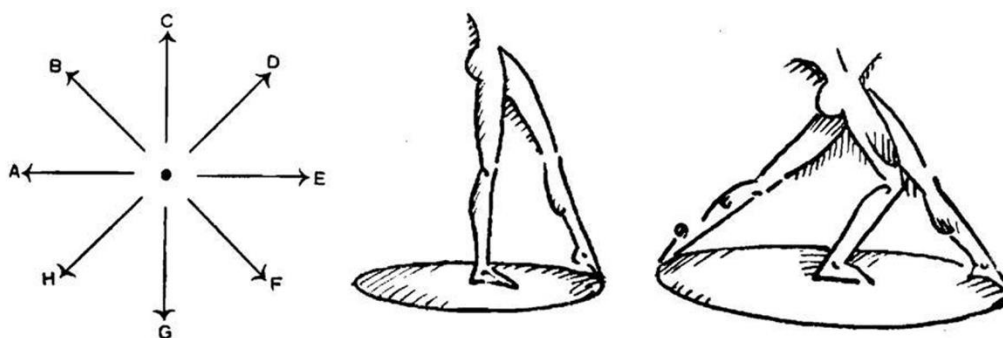
- 
4. Тазостегнового суглоба.
  3. Коліно.
  2. Гомілковостопного суглоба.
  1. Пальці ніг. Ноги.

«Легка нога». Під час ходьби на неї не переноситься маса. Нога приземляється спочатку на пальці потім на підшву, трохи піднята навшпиньки, а не на «високий каблук». Відправна точка знаходиться у тазостегновому суглобі. Коліно, стопа, пальці залишаються пасивними.



## Рух на місці

8 горизонтальних сегментів, що утворюють коло, в центрі якого знаходиться людське тіло. Тіло спирається на «важку» ногу, інша нога може бути вільно спрямований на 8 різних сторін, швидко або повільно, на місці або у просторі.



### ***Перенесення маси тіла при повільній або швидкій ходьбі )***

Повільна ходьба. При повільній ходьбі (вперед або назад) працюючі м'язи ззаду і спереду корпусу утримують спину прямо.

Швидка ходьба (біг). При швидкій ходьбі (вперед або назад) верхня частина тіла нахиляється вперед або назад; стиснення м'язів спини стають сильнішими під час руху вперед, м'язи живота напружуються сильніше під час руху назад. Це дуже важливо для підготовчих вправ на кожному ступені прискорення і уповільнення.

### Тема 3.3. Рухова інтерпретація елементів музичної мови: фразування, гармонія, фактура

#### Вправи на виділення фраз за допомогою жестів та рухів.

Зміна ритмічних фраз може відображатися через:

- зачерпання дихання;
- поперемінний вступ двох груп виконавців вправи;
- використання кроків різної довжини;
- зміна напрямку кроків;
- розпочинання нової фрази ногою, яка закінчила попередню фразу;
- зміна динаміки;
- зміна руки, яка тактує.

Довжина «ритмічної фрази» не має чіткого окреслення, так само як і «ритмічна тема». Найменшу одиницю становить такт. Ритмічну групу з декількох тактів Далькрос називає «періодом». З періодів утворюються більші структури, у яких один період відокремлюється від іншого виразною цезурою, яка повстає в результаті використання пауз, зміни метра, появи нових ритмічних тривалостей, агментації або ж домінації. Вона (цезура) є тим чинником, що спонукає до обов'язкової зміни у руховому та просторовому відображенні.

Наведемо приклад вправи, в основі якої покладено дві ритмічні теми, які співставляються у довільній послідовності. Цезура повстає через застосування тривалості, яка складає п'ять четвертей:

Тема А



Тема В



## Вправи на досягнення ритмічних фраз.

А А В цезура	А В А В цезура
А В В цезура	А В В В цезура
А В А цезура	А В В А цезура
А А А В цезура	А А В А цезура
А А В В цезура	А В А А цезура

### **Прогулянка**

Учні рухаються по залу. На початку кожної нової фрази змінюють напрямок руху. Коли відбувається мелодична зупинка – займають довільну статичну позу: сідають, стають на коліна, простягають руки і таке ін.

Вправу доцільно поєднати із класичними тактуванням або відтворенням ритму. Для розвитку творчої уяви можливо роздати інвентар: м'ячі, хустки, стрічки ті ін., - стимулюючи дітей до образного виконання вправи.

### **Питання – відповідь**

Вправа із сольфеджіо. Вчитель співає фразу, учень, імпровізуючи, доспіває рівну їй по довжині до тоніки.

Також можливим варіантом вправи може бути ритмічна гра на перкусія. Головна засада – довжина фрази-відповіді має дорівнювати початковій фразі.

### **Куля в долонях**

Діти стають у коло, передають одне одному велику кулю (м'яч). Під час звучання музики довжиною в одну фразу учень пересувається через коло, ритмічно погойдуючи кулею перед собою. Вкінці фрази передає кулю іншому учню. (Музичний матеріал: Ф.Шуберт. Експромт ор.142 № 2, ля-бемоль мажор)

### **М'ячик в колі**

Учні сідають у коло. Під час звучання короткої фрази перекочують м'ячик до сусіда в колі. Коли звучить довга фраза, м'ячик посилається комусь через коло. (Музичний матеріал: Р.Шуман. Альбом для юнацтва. Перша втрата)

### ***Тримай за палички***

Учні стають у пари. Призначається ведучий або визначається порядок. Дерев'яні палички затискаються вказівними пальцями, утворюючи фізичний зв'язок між учнями. Ведучий рухає палички у просторі, партнер дублює його. Напрямок руху змінюється відповідно до фразування. (Музичний матеріал: *А.Вівальді. Пори року. Зима. Ларго*)

### **Вправи на основні функції ладу**

#### ***Танцюємо в колі***

У основі даних вправ лежить відтворення у просторі тоніки, субдомінанти, домінанти визначеними рухами:

T – учні в колі тримаються за руки

S – одна рука простягнута в середину кола, інша лежить на серці, корпус злегка повернутий боком.

D – обличчям в коло більшого діаметру, руки по сторонам у третій танцювальній позиції.

Даний вид вправ використовується на всіх етапах занять ритмікою. Складність виконання залежить від гармонічної мови обраних музичних творів. На початковому етапі слід обирати музику, яка спирається на головні тризвуки ладу (T S D). У подальшому можливо урізноманітнювати завдання присутністю інших гармоній. (Музичний матеріал: *Р.Шуман. Альбом для юнацтва. Веселий селянин*)

### **Вправи на розпізнавання різних типів фактури**

Ці вправи мають на меті познайомити учнів із основними типами фактури і навчити їх вирізняти:

- акордова;
- монодія;
- поліфонія (2-, 3- голосна)
- гомофонно-гармонічна.

Учням розподіляються відповідні функції у залежності від музичного матеріалу. Так, при почерговому звучанні монодії і мелодії



з супроводом усі учні становлять групу, яка буде відтворювати музичний матеріал супроводу, а одна дитина буде відображати мелодію. Характер руху може бути різним:

- маршування в такт,
- імпровізація з предметами (м'ячі, кола, стрічки, хустки),
- рух з тактуванням;
- рух із відтворенням ритму і т.п.

## **Вправи на розрізнення ладу**

### ***Будуємо гаму***

Учні розподіляються на дві групи та стають кожна у свій ряд. Кожному вчитель призначає конкретний звук гами. За основу береться структура мажорної гами. Учні стоять на відстані витягнутої руки один від одного, відтворюючи тонову відстань, стоять плече-до-плеча, відтворюючи півтонову відстань.

Вчитель грає або співає гамму. Діти засвоюють структуру. Наступне програвання (спів) відбувається із зміною одного із тонів так, щоб структура змінилася на один елемент. Той учень, чий ступінь понизився або підвищився змінює своє розташування в ряді.

Розпочинати вивчення структури ладу слід з маленьких звукорядів, від 3-5 ступенів, поступово розширюючи діапазон.

### ***Живе піаніно***

Учні стають у ряд, кожен з них «отримує» по звуку ладу. Спочатку вчитель «роздає» звуки в порядку підвищення діапазону. Учень, чий тон звучить співає його, роблячи крок уперед.

Вправа має багато варіацій. На початковому етапі відтворюються прості мелодичні рухи: вгору, вниз, оспівування, по тризвуку і т.п. На більш продвинутому рівні учні можуть відтворювати цілі мелодії у ритмі.

## Рекомендована література

15. Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании (к истории и теории) // Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. – Новосибирск, 1989. – С. 197-205.
16. Михайличенко О.В. Основи загальної та музичної педагогіки: теорія та історія. – Навч. Посібник для студентів музичних спеціальностей. – Суми: Вид-во «Наука», 2004. – 210 с.
17. Ніколаї Г.Ю. Методична підготовка майбутніх учителів музики в Польщі / Ніколаї Г.Ю. // Теоретичні питання культури, освіти та виховання: Збірник наукових праць. – Вип. 35 / За заг. редакцією Євтуха М.Б. – Київ: Вид. центр КНЛУ, 2008. – С. 121–125.
18. Ніколаї Г.Ю. Методичні основи ритміки Еміля Жак–Далькроза: методичні рекомендації для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів / Г.Ю. Ніколаї. – Суми: СумДПУ, 2007. – 34 с.
19. Пушкар Л.В. Активні технології навчання музики: методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів / Л.В. Пушкар – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 40 с.
20. Ростовський О.Я. Методика викладання музики в початковій школі. Навч.-метод. посібник. – 2-е вид., доп. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. – 216 с.
21. Халабузарь П.В., Попов В.С. Теория и методика музыкального воспитания: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб, 2000. – С. 6-13.
22. Brzozowska-Kuczkiewicz M. Emil Jaqueb-Dalkroz i jego Rytmika. – Warszawa: WsiP; 1991.– 116 s.
23. Burowska Z. Współczesne systemy wychowania muzycznego. – W-wa, 1976. – 354 s.
24. Jaques–Dalcroze Emil. Pisma wybrane. – Warszawa: WsiP; 1992. – 152 s.
25. Zborowski Jan. Unowocześnianie metod nauczania. – W-wa: PZWS, 1967. – S. 122.

## Інтернет-джерела

26. Asociación española de rítmica. – [www.ritmicadalcroze.com](http://www.ritmicadalcroze.com)
27. Association Suisse des Professeurs de Rythmique Jaques-Dalcroze. – [www.rythmique.ch](http://www.rythmique.ch)
28. Associazione Italiana Jaques-Dalcroze. – [www.dalcroze.it](http://www.dalcroze.it)
29. Dalcroze France. – [www.dalcroze.fr](http://www.dalcroze.fr)
30. Dalcroze Society UK. – [www.dalcroze.org.uk](http://www.dalcroze.org.uk)

## Завдання до третього змістового модулю

1. Порівняйте підходи до класифікації методів ритмічного навчання та виховання.
2. Обґрунтуйте перелік методів, які Ви будете використовувати у власній педагогічній діяльності.
3. Назвіть етапи проведення практичних музично-ритмічних занять.
4. Які вправи на опанування ритму доцільно виконувати без допомоги концертмейстера? Запропонуйте власні розробки таких вправ.
5. Підберіть музичні твори, які можна використовувати при опануванні вправ.

## РОЗДІЛ 4

### РИТМІКА І МУЗИЧНИЙ РУХ У РОБОТІ З ДІТЬМИ

#### Тема 4.1. Музика і рух у підготовці вчителів дошкільних закладів освіти та початкової школи

Завдання, що стоять перед, вчителями дошкільних закладів освіти та початкової школи відрізняються своєю спрямованістю на морально-естетичне виховання дитини, на формування її почуттєвої сфери. Тому, крім широкої обізнаності у багатьох галузях, вчителі дошкільних закладів освіти та початкової школи повинні бути відкритими на світ та людей, чутливими гуманістами, вміти ділитись із дітьми своїми переживаннями й емоціями. Формування у майбутнього вчителя означених якостей є можливим тоді, коли молода людина пізнає саму себе, свої психічні та фізичні можливості, коли через світ власних переживань і досвіду усвідомить свою вартість і відчує радість самовираження у мистецькій діяльності, причому найефективнішими засобами стають музика і ритміка.

Саме через пісенно-танцювальний фольклор та шедеври музичної класики, що забезпечують позитивні слухові й естетичні враження, світ відкривається нам як гармонійне і прекрасне ціле. Нагадаємо, що музика є синтезом багатьох елементів (мелодії, гармонії, динаміки, агогіки, артикуляції, темпу, тембру тощо), серед яких найунікальніші властивості має ритм. Саме тому на початковому етапі музичного виховання у першу чергу слід використовувати ритмічно-рухові вправи.

Ритмічно-рухові вправи, у яких здійснюється тілесне унаочнення окремих елементів музичних творів, спрямовані також на їх переживання у просторі і часі, на вираженні жестом і рухами тіла

емоційного змісту музики. Під час ритмічної реалізації часових співвідношень поміж звуками і простором у ритмічних вправах відбувається поєднання музики і пластики, здійснюється транспозиція музичних форм на просторові форми і, абстрагуючись від конкретних музичних творів, транспозиція процесів, що відбуваються в часі, на процеси, що реалізуються в просторі»

Е.Жак-Далькроз неодноразово підкреслював, що ми відчуваємо музику тілом, серцем і розумом. На його думку, під час ритмічних вправ відбувається перетворення слухових вражень на жест і рух тіла, оскільки рух і музичний ритм є продовження біологічного ритму людини. Переживання ж породжує прагнення висловити, переказати власні почуття. Ритмічні вправи створюють таку можливість, поступово вчать вмінню самовираження, відкривання власної особистості на оточення, на світ. Багато з цих вправ полягають на вільній імпровізації, при чому звертається увага на природний, невимушений рух тіла, рисунок лінії та граційність пластичного жесту.

У цьому контексті не зайвим буде порівняння ролі імпровізації у системах музичного виховання Еміля Жак-Далькроза та його сучасника Карла Орфа. У останнього здатність імпровізації не є вінцем попередньої підготовки, навпроти, саме з імпровізації виводиться вся система орфовських вправ, яка полягає на виявленню можливостей дитини, притаманних його особистості. Орф пропонує систему музичного виховання, яка спирається на створену ним теорію про народження примітивної музики у первинних народах. На думку Орфа, музика народжується з мови, руху та жесту. Тому першими вправами стає ритмування простих слів та речень, пошуки джерела звуків, наслідувальних відголосів, а також виконання наслідуваних рухів зі щоденного життя. Такі вправи дозволяють відкрити в собі ритм, віднайти власні можливості для висловлювання і здатність створювати «елементарну музику» в

найпростіших її формах, а також розуміння композиторської музики та проникнення до її тайників.

Головні засади та вибрані елементи систем музичного виховання Далькроза і Орфа становлять взірець щодо організації музично-рухової діяльності в Польщі. Виховні цінності музично-рухових занять містяться перед усім у можливості пізнання ритмічних явищ через їх рухове виконання, у формуванні вміння слухання музики через синтетичне або аналітичне її сприймання. Практичні заняття дають можливість пізнання цінності композиторської музики, польських народних пісень і танців.

Слід також підкреслити вплив таких занять на розвиток мови, мислення, пам'яті, вміння порівняння, аналізу, узагальнення тощо. Музично-рухові вправи стимулюють загальний фізичний розвиток, запобігають вадам постави та корегують їх, формують свідомий рух, дихання, концентрацію уваги та орієнтацію в просторі, а також швидку реакцію на вказівки. Як свідчать польські дослідження зі спеціальної педагогіки своєчасні музично-рухові заняття з дітьми 3-4 років допомагають запобігти дислексії та дисграфії.

Майбутній вчитель, свідомий беззаперечних позитивів різноманітних музично-рухових вправ та безпосередньо відчувши на собі їх благотворну дію, може самостійно проводити рухові заняття під музику, і, що найважливіше, стає переконаним у необхідності рухових занять для дітей. Переконавання це спирається на спостереженні реакції дітей під час педагогічної практики, коли ритмічно-рухові вправи вони сприймають з великою радістю.

**Інтеграційний потенціал ритміки.** Система музично-ритмічного виховання відрізняється цілісністю, інтегральністю впливів будь-якого свого елементу. Практична реалізація кожного з них вимагає від учасників одночасної мобілізації слухової, рухово-просторової, емоційної та 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.

Важливою засадою концепції Далькроза стала її орієнтація на різні види мистецтва. Її автор вважав, що ритміка з її інтегральним впливом на розвиток особистості є не тільки формою музичного виховання, але може використовуватись в інших видах мистецтва, оскільки ефективно формує слухову, зорову, тактильно-м'язову координацію, тобто розвиває полісенсорні якості, необхідні для діяльності у сфері мистецтва взагалі<sup>36</sup>.

Ефективність використання ритміки у роботі з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку зумовлюється збігом концептуальних положень ритміки та раннешкільної педагогіки про *випередження теорії практикою* у заняттях з дітьми. На заняттях з ритміки учні здобувають знання та досвід пластичної діяльності у процесі індивідуальної творчої експресії, тому ритміка ідеально відповідає потребам молодших школярів, для яких рух, спонтанність, активне самовираження є природною формою передачі емоцій. Згідно з психофізіологічними особливостями розвитку у цьому віці багаторазові повтори далькрозівських вправ формують свідомість ритму і свідомість тіла, а також інтелект дитини, гармонізують діяльність нервових центрів. За Далькрозом, саме ритм упорядковує всі дії індивіда і є нерозривно пов'язаний із рухом, який «лежить в основі всіх мистецтв, (...) а жодну методу художньої освіти не можна застосувати, якщо перед тим не засвоєні відповідні форми руху та не розвинуті тактильно-рухові здібності»<sup>37</sup>.

Використання ритміки в раннешкільному навчанні полегшує учням не тільки розуміння музичного мистецтва, але й здобуття знань і вмінь в інших сферах початкової освіти, а саме в: мовній, математичній, образотворчій, екологічній, хореографічній, а також сприяє соціалізації та фізичному розвитку дитини. Спільним

---

<sup>36</sup> Brzozowska-Kuczkiwicz M. Emil Jaqueb-Dalkroz i jego Rytmika. – Warszawa: WSiP; 1991. – S. 9-12.

<sup>37</sup> Jaques-Dalcroze Emil: Pisma wybrane. – Warszawa: WSiP; 1992. – S. 65.

елементом музичної та *мовної* освіти стає ритм – музичний, мовний, а врешті решт ритм тілесний. Ритм властивий усім діям людини, у тому числі й мовленню, і є збудником, на який дитина реагує найраніше та найінтенсивніше. Переживання музики у тілесній пластиці, формування рухової вразливості на ритмічність музичних фраз і мотивів гармонізує вербальні висловлювання. І навпаки, відчуття поетичного ритму, набуте у процесі мовної діяльності, необхідне при вивченні пісень. Удосконаленню навичок письма допомагає відтворення в рухах під музику відповідних ліній та форм, завдяки чому розвиваються моторні та мануальні здібності учнів, відповідальні за вільне та правильне написання літер.

Зв'язок ритміки з *математикою* виявляється перш за все в опануванні арифметичних операцій, засвоєнні тривалостей (ціла, половинна, четвертна, восьма) та метро-ритмічних співвідношень через моторику. Через рух без помітних зусиль засвоюється складний для розуміння дитини поділ цілого на різнорідні частини, починаючи з тривалостей, і закінчуючи порівнянням довжини музичних фраз, періодів або навіть частин музичної форми.

Зв'язок між ритмікою і *образотворчим мистецтвом* проявляється у можливості взаємного тлумачення зорових і слухових відчуттів – «бачення звуків» та «слухання барв». Через пластику рухів опановується простір, відображення якого в образотворчому мистецтві є одним із найскладніших завдань. Вираження музичного змісту і емоційних станів через естетику руху вчить молодших школярів перекладати почуття в зримі, пластичні образи.

Ритміка тісно пов'язана і з *екологічною* освітою, з освоєнням соціально-природничого середовища. З одного боку, на заняттях із ритміки часто використовуються такі природні матеріали, як листя, каштани, шишки тощо, а з іншого боку, звертається увага на звуки навколишнього середовища – природного (шепіт листя, дзюркотіння струмка, цвірінькання птахів) та цивілізаційного (скрип гальм авто, пожежна сирена, шум натовпу). Тим самим виховання бережливого



ставлення до природи та чутливого слуху сприяє формуванню гармонійної, культурної особистості, а не споживача цивілізаційних благ та індивіда з одностороннім, переважно зоровим сприйманням світу. Одночасно, завдяки груповій взаємодії на ритмічних заняттях. відбувається *соціалізація* молодших школярів.

Формування справності тіла стає загальним завданням як для *фізичної культури* та *хореографії*, так і для ритміки. Рух, підпорядкований музиці, ефективно впливає на психомоторику, розвиває координацію і пластику тіла

Процеси інтеграції відбуваються також між окремими видами власне музичної діяльності. У сучасному музичному вихованні можна виокремити кілька видів художньої діяльності, які, залишаючись у тісному зв'язку, впливають на цілісність навчального процесу, а саме:

- спів (відтворення вокальної музики);
- гра на музичному інструменті (відтворення інструментальної музики);
- слухання музики;
- створення музики;
- ритмічно-рухова інтерпретація музики;
- танці та інсценізація музики

Очевидно, що створення музики – це одночасно і власний спів дитини, і гра на інструментах; рухово-музичні заняття – це і спів, і гра, і створення музики та рухів, що виражають цю музику; слухання музики – це вид діяльності, яка включає усі інші, тому, що дитина чує музику, яку сама виконує, прислухається й до співвиконавців, але одночасно слухання музики залежить від набутого досвіду інших видів діяльності, оскільки ступінь розуміння, свідомого сприйняття музики залежить від слухових навичок та пам'яті дитини, що розвилися під час реалізації вище згаданих видів музичної діяльності.

Музичне виховання відіграє особливу роль на рівні початкового навчання, тоді, коли у навчальному процесі можна застосувати усі види музичної діяльності. Наприклад, спів у цьому віці не є обмеженим мутацією, як у підлітковому віці, та спадом зацікавленням хором співом, як у юнацькому; ритмічно-рухові елементи з успіхом використовуються у всіх видах музичної діяльності тільки на цьому етапі; створення елементарної музики викликає найбільше зацікавлення саме у молодших школярів, оскільки пізніше потреба власної експресії у більшості дітей зменшується або занепадає, з одного боку, поглинаючись бажанням наслідувати популярні зразки, а з іншого – через пробудження критицизму до власного самовираження..

### **Застосування вибраних вправ Далькроза у роботі над дитячим голосом.**

Протягом багатьох століть спів вважався основною, найближчою і найбільш дієвою формою контакту дитини з музикою. Однак розвиток музичної педагогіки ХХ століття вніс суттєві зміни до цієї «співацької монополії» та приніс розширення сфери впливу музики через збагачення музичного виховання іншими формами музичної активності, серед яких: гра на елементарних музичних інструментах, що виховує вразливість на звучання; рух під музику, що формує не тільки музичність, але й гармонізує психофізичний розвиток особистості; слухання музичних творів разом з осягненням світової художньої культури.

Хоча сьогодні хоровий спів відходить на другий план, проте вокальна експресія й надалі залишається важливою формою контакту дитини і молоді з музикою. Саме спів дає радість безпосереднього спілкування із звуком, мелодією, ритмом, формою, дає відчуття особистої активності, єднає співвиконавців у естетичному переживанні.

Робота над голосом і слухом дитини розпочинається на етапі розспівування, коли напрацьовується низка психофізичних рефлексів, формується внутрішня дисципліна, вміння співпрацювати в групі, зміцнюється дихальна функція, активізується артикуляційний апарат, випрацьовується вірна постава, тренуються м'язи. Розспівування надає прекрасну можливість щодо формування внутрішньої інтонації та уяви, музично-слухових уявлень і музичної пам'яті.

Уже на етапі розспівування застосування елементів методики Еміля Жак-Далькроза значно підвищує ефективність вокально-хорової діяльності, активізує **формування слуху засобами ритмічного сольфеджіо**. Йдеться про використання на заняттях усіх можливих реакцій людини на музику, особливо на ритм (крокування, плескання долонями, стукання, артикуляції, співу тощо) з метою збагатити уяву учня, сформувати у нього стрімкі психомоторні реакції.

Пунктом відправлення для формування слуху вважається читання нот уголос. У методиці Далькроза це завдання завжди випереджається докладним ритмічним, мелодичним та структурним аналізом. Після ознайомлення з мелодією Жак-Далькроз пропонує використовувати спеціальні вправи. Перша з них має на меті *формування внутрішнього слуху та швидкої реакції*. Ця вправа полягає у перемінному співі такту вголос, такту про себе. У залежності від складності можна вибрати варіант зміни що два такти, можна також озвучувати кожну 2-гу та 3-тю ноту, а всі інші доспівувати в уяві. Такий вид вправ є необхідним при роботі з дітьми, оскільки систематичне формування внутрішнього слуху приносить свої рясні плоди. Від нього залежать також інші види слуху, між іншим і звуковисотний слух, що гарантує чисте інтонування.

Значно складнішим варіантом цієї вправи, але таким, що приносить дітям величезну радість, є переривання співу та його подовження подумки, наприклад, за жестом диригента. Поява

умовного руху вчителя або мовної команди є сигналом для поновлення співу вголос. Завдання не є легким, але сама форма вправи (вправа інгібіційно-інцитаційна, спрямована на розвиток лабільності-мобільності нервової системи) є чи не з найбільш характерних у методиці Далькроза. Вона випрацьовує у дитини також і самоконтроль, концентрацію, вміння розподіляти увагу, пам'ять. Гальмування та збудження реакції на слово-команду або музичний орієнтир є цінним і для хориста. Тому варто, аби подібні вправи стали постійним елементом вокальної роботи із дітьми.

Інша група вправ стосується ладового відчуття, *формування гармонічно-функціонального слуху*. Проілюструємо основні з цих вправ.

### ***Спів тоніки після кожного такту мелодії***



### ***Відтворення всіх звуків, крім наперед обумовлених***

(наприклад, II або V ступені ладу)



Наступні вправи розвивають перед усім *музично-звукову уяву*, а також абсолютний слух. Вони спираються на спів мелодії із ліквідацією ключових знаків або зі зміненими ключовими знаками відносно оригіналу:



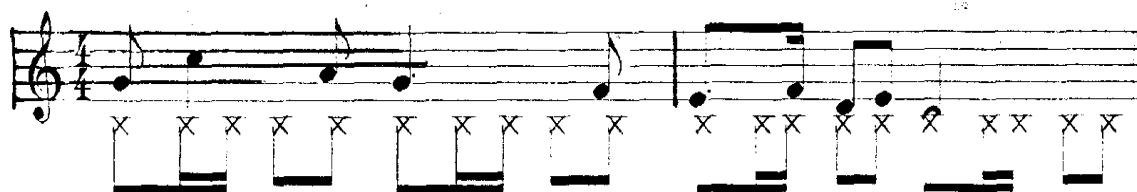
Такі вправи спонукають до постійного контролю над інтервалами, що співаються, результатом чого стає удосконалення інтонування.

Можна також виділити вправи, що формують *вміння розподіляти увагу* та співати мелодію із одночасним стуканням, плесканням, крокуванням тощо. Цей супровід може складатися з:

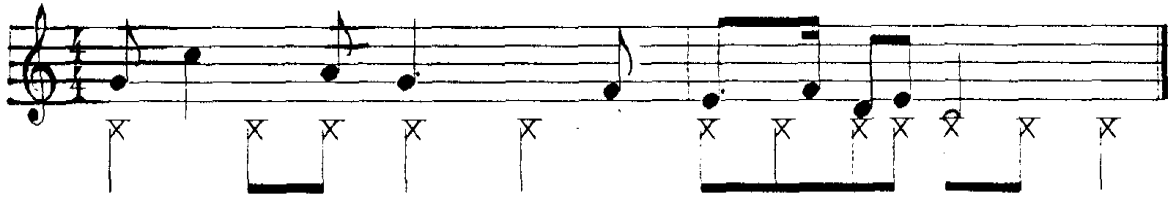
- певних ритмічних одиниць



- ритмічного остинато



- конкретної ритмічної послідовності



Ці вправи називаються *поліритмічними* та готують тіло, свідомість і уяву до виконання щонайменше двох різних дій одночасно, тим самим готуючи слух до багатоголосного співу.

Окрім читання нот уголос Далькроз пропонує також інші вправи, що формують свідомість звуку з огляду на три його аспекти: абсолютну висоту, релятивну висоту та функціональне значення.

З вимогою постійної активізації слуху впроваджується *спів розкладених гам* у діапазоні 1 октави (с1-с2, cis1-cis2 тощо), завдяки чому за кожної гами постає інша мелодична схема, що спонукає до постійної уваги, концентрації та контролю, а також стимулює свідомий спів. Застосування цієї досить стандартної далькрозівської вправи виключає автоматичний, бездумний спів відомого мелодичного матеріалу, яким є гама. Одночасно така вправа вимагає попередньо продуманої послідовності співання:



Наступною вправою, що також розвиває звукову уяву та одночасно готує до двоголосного співу, є *ланцюжок відтворення* однотактових мелодично-ритмічних тем. Вона дозволяє відпрацювати самостійність голосів на основі вміння розподіляти слухову увагу. Розглянемо варіанти.

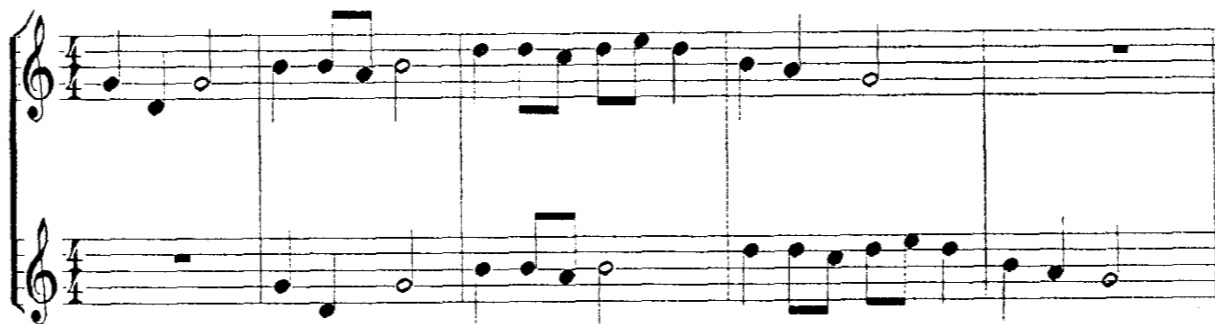
1. Найпростішою формою є ланцюжок, складений на основі відлуння, тобто повторювання мелодичних фраз слідом за вчителем, який презентує мелодію (найчастіше 1-тактову):



2. На подальшому етапі можна впровадити більш складну форму цієї вправи. Музична фраза виконується каноном із запізненням на один такт. Ця вправа не є простою. Під час виконання такту звучить наступний, у який необхідно вслухатись та запам'ятати таким чином, аби змогти відтворити його у наступному такті. Тому рекомендується, особливо на початку, чергування складних тактів із легкими. Найпростішим прикладом є виконання у кожному другому такті цілої ноти:



3. У міру засвоєння цієї форми вправ можна урізноманітнити мелодію:



Цей вид вправ є надзвичайно ефективним, оскільки формує не тільки вміння розділяти увагу, концентрацію, але й, перед усім, гармонічний слух та відчуття поліфонії – дуже важливі елементи у роботі із хором колективом. Такі вправи попереджають природну тенденцію до взаємного заглушення голосів, активізують слухання одночасно зі своєю іншими хоровими партіями, усувають проблеми зі співом канонів та імітаційної поліфонії взагалі.

Важливе місце у методиці Еміля Жак-Далькроза займає **ритмічна гімнастика легенів**. Дихальні вправи, запропоновані Далькрозом, найкраще виконувати візольованій позиції (лежачи), оскільки саме в ній усе тіло є природно розслабленим. Однак, коли умови цього не дозволяють, рекомендованою стає позиція сидячи.

Першим етапом вправи є формування відчуття часу тривання вдиху та видиху, при цьому час вдиху дорівнює часу видиху. Щоби розрізнити ці дві дії, керівник може вигадати для кожної з них свій спосіб підрахунку: вдих – 4 удари в бубон, видих – 4 удари в долоні.

Після опанування цієї вправи можна перейти до реалізації вдиху в два рази коротшого за видих, а отже 2 (3,4,5...) удари бубону відповідають вдиху, і 4 (6,8,10...) удари в долоні. Цю вправу можна урізноманітнити затримкою дихальних фаз, що є рівнозначним подовженню дихального циклу. У цей момент вправа буде виглядати наступним чином: дві одиниці відліку припадають на вдих, наступні чотири – на затримання дихання, наступні вісім – на видих, і останні дві – на затримку дихання. Такі регулярні вправи безсумнівно збільшують об'єм легень, роблять видих довшим, виховують контроль над ним, полегшують правильний спів, випрацьовують фізичну витривалість, поліпшують самопочуття. У той же час, ігровий елемент – удари в бубон – роблять вправи цікавими для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Стає очевидним, що формування слуху за методикою Далькроза починається з читання нот уголос із попереднім докладним ритмічним, мелодичним та структурним аналізом,



доповненим емоційними реакціями на музику. Ритмічне сольфеджіо та спеціальні дихальні вправи дозволяють ефективно розвивати не тільки музичні здібності дитини, а й її психофізіологічну сферу, волю та інтелект. Ритміка Далькроза ідеально відповідає потребам молодших школярів, для яких рух, спонтанність, активне самовираження є натуральною формою передачі емоцій. Використання ритміки в інтегрованому навчанні полегшує дітям не тільки розуміння музичного мистецтва, але й здобуття знань і вмінь в інших сферах початкової освіти.

У **корекційній педагогіці** зарубіжних країн користуються популярністю *логоритмічні вправи*, які ефективно впливають на психофізичний розвиток неповноцінних дітей та є незамінними у ліквідації заїкання. Тому розглянемо цю проблему докладніше у наступному підрозділі.

## **Тема 4.2. Музично-терапевтичні та корекційно-реабілітаційні можливості ритміки**

Загальна тенденція гуманізації освіти зумовила розквіт в Європі спеціальної педагогіки, інтенсифікувала використання у роботі з дітьми з обмеженими можливостями терапевтичного і реабілітаційного потенціалу<sup>38</sup> музичної освіти, особливо музично-рухової і логоритмічної діяльності, методичні основи якої були напрацьовані ще Далькрозом. Його учні та послідовники не втомлюються наголошувати на чудодійній силі музично-ритмічних вправ, спостерігати позитивні зміни у фізичному і розумовому розвитку дітей та молоді. Так, Ельжбета Вільман (*Elżbieta Willman*) зазначає, що «ритміка тренує пам'ять, увагу, здатність

---

<sup>38</sup>Поняття «реабілітація» розуміється як комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я і працездатності осіб з обмеженими фізичними і психічними можливостями внаслідок перенесених захворювань і травм.

зосереджуватися. Радісний настрій, який панує під час занять, сприяє розвитку всієї розумової сфери. Досвід використання ритмічних вправ засвідчив, що люди із вадами вимови або невмінням ясно висловлюватися, змогли за дуже короткий час опанувати свою нервовість, їх вимова ставала більш виразною у процесі подолання рухової аритмії. Такий же надзвичайний вплив ритміки на розвиток розуму дитини спостерігається у загальноосвітній школі у різних сферах. Наприклад вправи *інгібіційно-інцитаційні* (гальмування – збудження), що полягають у миттєвій реакції на команди – початок та переривання ритмічно-рухової діяльності (тобто виконанні окреслених дій на поданий знак), призвичаюють дітей до психічного та м'язового опанування, до докладного запам'ятовування, до концентрації уваги; вправи *дисоціації*, що базуються на руховому незалеженні, в кінці кінців випрацьовують досконалу нервову і м'язову рівновагу, здатність до довільної концентрації, швидке та детальне запам'ятовування»<sup>39</sup>.

Вражає діапазон використання ритміки щодо осіб з особливими потребами, яка успішно діє практично у всіх галузях дефектології, навіть у роботі з глухими. К. Мругальська (*K. Mrugalska*) пише про геніальну інтуїцію Далькроза, котра ще на початковому етапі розроблення його методики підказала, що ритмічне виховання може бути придатним не тільки у розвитку музикальності. Науковець зазначає, що певні теоретичні засади методики Далькроза мають особливу вагу для реабілітації. К.Мругальська у своїй праці «Ритміка Жак-Далькроза як система» перераховує концептуальні ідеї Далькроза, які нині використовуються в музикотерапії та корекційній педагогіці, а саме:

- музична чутливість не є лише суто інтелектуальною чутливістю; вона впливає на думки й передає вібрації усьому організму;

---

<sup>39</sup>Elzbieta Willman Rytymika Jaques-Dalcroze'a jako system wychowania. Materiały Informacyjno-Dyskusyjne. COPSA, 1963.

- із трьох елементів музики – звуків, ритму і динаміки – два останні мають свій найдосконаліший відповідник у рухах тіла;
- реалізація ритмів спричиняється до виникнення незалежних рухів та правильної роботи м'язового апарату, а також корегує «комунікації» на шляху «мозок – м'язи», тим самим спричиняючись до відпрацювання у дитини свідомості свого «я», свого емоційного стану, позиції тіла, своєї ролі у групі; свідомість разом із вихованням волі призводять у свою чергу до самоконтролю та самоуправління;
- через опанування фізичних (недосконалість діяльності м'язів та координації) і психічних труднощів вивільняється радість, яка стає новим стимулом розвитку;
- формування і виховання має йти одночасно трьома шляхами: інтелектуальним, фізичним та емоційним»<sup>40</sup>.

Перераховуючи деякі з психологічних аспектів реабілітаційної ритміки, К. Мругальська вказує на можливість постійного стимулювання та цільового спрямування активності, впливу на *моторний* розвиток, розвиток здібності до автоекспресії, соціалізації, формування здатності працювати в групі, самостійності у розумово відсталих дітей. Найбільш активно у спеціальній педагогіці використовується логоритміка.

### **Логопедична ритміка.**

Логопедична ритміка – це один із способів оздоровлення мови. Перед усім, це комплексна методика, що включає в себе засоби логопедичного, музично-ритмічного та фізичного виховання. У педагогічній практиці логоритміка необхідна для того, щоби корекційна робота була найбільш ефективною. Поява логоритмічної практики у корекційній педагогіці має свою історію, що пов'язана із системою ритмічного виховання Далькроза. З основних компонентів

---

<sup>40</sup>К. Mrugalska. Rytmika jako metoda rehabilitacyjno-wychowawcza w pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo. Materiały Informacyjno-Dyskusyjne. COPSA, 1965.

його методики – вираження музики за допомогою рухів, використовуючи людське тіло як своєрідний інструмент для передачі ритму, темпу, динамічних відтінків та художнього задуму музичного твору в цілому, – поступово виділилася логоритміка. Сам Далькрос говорив, що у ритміці музика набуває тілесної форми, у свою чергу удосконалюючи, перетворюючи наші тіла.

Сьогодні, поряд із заїканням, логоритміка застосовується при корекції загальної недорозвиненості мови, фонетико-фонематичних порушень та алалії.

Заняття з логоритміки включає такі види вправ.

- Хода та маршування у різних напрямках. Як правило ці вправи використовуються на заняттях як початкові та заключні. Вони формують чітку координацію рухів рук та ніг, поліпшують поставу, вчать орієнтуватися у просторі, закріплюють поняття лівостороннього та правостороннього руху, вчать сприймати словесну інструкцію, тобто розвивають вербальну увагу.
- Вправи на регуляцію м'язового тону, що спрямовані на формування вміння розслаблювати чи напружувати відповідні групи м'язів. Це необхідне для вправної координації та спритності рухів. Дякуючи спеціально підібраним вправам, поступово з'являється вміння регулювати м'язовий тонус, а отже свідомо керувати рухами свого тіла.
- Вправи на розвиток дихання, голосу та артикуляції. Ці вправи допомагають випрацювати діафрагмальне дихання, а також тривалість, силу та вірне розподілення вдиху. Робота над голосом дозволяє зробити його більш виразним, виховувати основні якості голосу – силу та висоту, – а також здійснює профілактичний вплив. Робота над артикуляцією дозволяє уточнити правильну вимову, розвиває рухливість язика, щелеп, губ, сприяє доброму переключенню артикуляційних рухів.
- Вправи на активізацію уваги та пам'яті допомагають розвинути стійкість уваги та вміння її швидко переключати, здатність

вправно переходити від однієї дії до іншої. Діти вчаться розподіляти увагу між кількома видами діяльності. У той же час розвиваються усі види пам'яті: моторна, зорова, слухова. Для дітей, що мають мовні відхилення, особливо важливим є розвиток слухової уваги та пам'яті.

- Лічильні вправи. Вони дозволяють задати відповідний темп та ритм виконання рухів, а також закріплюють уміння рахувати у межах від 1 до 10. Найчастіше лічильні вправи – це різноманітні лічилки.
- Мовні вправи без музичного супроводу. Їх сутність – ритмічне проговорювання віршованого тексту з одночасним виконанням рухів. Це дозволяє вдосконалювати загальну та дрібну моторику, відпрацьовує гарну координацію рухів.
- Вправи на формування почуття музичного розміру (метра). Ці вправи спрямовані на вирізнення сильної долі в музиці. Вони прекрасно формують та розвивають слухову увагу.
- Ритмічні вправи. У дітей з мовною патологією часто спостерігаються недоліки у сприйнятті ритму, що проявляються у проблемній вимові слів із 3-ма та більше складами. Промовляючи багатоскладове слово, дитина вчиться орієнтуватися на його ритмічну основу, відчувати її. Наголосимо на важливості розвитку почуття ритму. Оскільки наша мова організована ритмічно, необхідно навчати дитину орієнтуватися на ритмічну основу складів, слів, фраз. Особливо це важливо для дітей, що мають заїкання. Але навіть у здорової дитини необхідно виховати почуття ритму, а пізніше поєднати мову із ритмічними рухами. Тому основна задача цих вправ – сформувати у дитини почуття ритму в русі.
- Розвиток почуття темпу. Ці вправи необхідні для того, щоби на основі заданого музичного темпу працювати над темпом мови, що є дуже важливим для дітей, які страждають на заїкання та порушення темпу мовлення. Вміння відчувати темп у музичному

творі допомагає у подальшому встановити та контролювати нормальний темп мовлення.

- Пальчикові ігри. Науці давно відомо, що розвиток рухливості пальців напряму пов'язаний із мовленнєвим розвитком. Тому розвиток дрібної моторики пальців рук сприяє швидшому мовленнєвому розвитку. Пальчикові ігри проводяться зі співом, із приговорюванням тексту, а також із дрібними предметами – олівцями, паличками, м'ячами.
- Вправи на розвиток міміки. Дуже часто у дітей із мовленнєвими порушеннями невиразна міміка. М'язи обличчя можуть бути в'ялими та малорухомими. Ці вправи спрямовані на розвиток мімічної та артикуляційної моторики (рухливість губ та щок).
- Артикуляційні вправи спрямовані на розвиток рухливості язика, губ, щелеп, вміння переключати артикуляційні рухи. Вони можуть виконуватися як під музику, так і під рахування.
- Вправи на розвиток фонематичного сприйняття. Фонематичне сприйняття – це розрізнення на слух усіх звукових одиниць мови. Без розвиненого фонематичного слуху неможливою ж вірна вимова звуків, так як перш, ніж вимовиться звук, потрібно навчитися розрізняти його на слух. Робота над формуванням фонематичного сприйняття будується на розвитку слухової уваги. Ці вправи спрямовані на розрізнення слів, що близькі за звуковим складом, розрізнення складів, виділення різноманітних складових сполучень, окремих звуків, диференціації на слух подібних за звучанням звуків, встановлення місцезнаходження заданого звуку в словах, вимова складової структури слів.
- Корекція вимови звуків. На логоритмічних заняттях проводиться робота по виправленню невірної вимови звуків. На підготовчому етапі даються вправи на формування слухової уваги, фонематичного сприйняття, артикуляційної та мімічної моторики, потім звук автоматизується та диференціюється. Дітям пропонуються ігри на основі вимові звуків.

Окремо слід сказати про такі види музичної діяльності, як спів та гра на музичних інструментах, корекційний потенціал та інтегрований вплив яких на розвиток дітей з особливими потребами неможливо переоцінити.

*Спів* прекрасно розвиває дихання, голос, формує почуття ритму та темпу, покращує дикцію та координує слух і голос.

*Гра на музичних інструментах* зазвичай використовується у формі елементарного музикування, що розвиває дрібну моторику, формує почуття музичного ритму, метру, темпу, поліпшує увагу, пам'ять, а також позосталі психічні процеси, що супроводжують виконання музичного твору.

Усі перераховані вправи поділяються на дві великі групи:

- *вправи, що удосконалюють немовленнєві процеси*: загальна та дрібна моторика, координація рухів, орієнтація в просторі, регуляція м'язового тону, розвиток почуття музичного метра, темпу, ритму, розвиток психічних процесів;
- *мовленнєві вправи*: розвиток дихання, голосу, темпу та інтонації мовлення, розвиток артикуляції та міміки, робота над вірною вимовою звуків та формування фонематичного слуху.

У своїй роботі «Дослідження застосування музично-рухових вправ у реабілітації дітей з порушеннями мовлення» Кілінська-Евертовська, базуючись на методі Далькроза, пропонує кілька типів музично-ритмічних вправ:

- *вправи на розвиток відчуття темпу музики*, що допомагають ліквідувати психомоторні порушення завдяки тренінгу точності відтворення в русі сталого або змінного музичного темпу, в результаті чого регулюється й мовленнєва функція;

- *вправи на розвиток відчуття звукової динаміки й тембру*, які формують вміння реагувати рухами на виразові можливості музики, її темброві й динамічні особливості в залежності від

фразування, тематичної образності, тобто розвивають експресію тілесної пластики, що, в свою чергу, впливає на мовленнєву експресію;

- *вправи на розвиток відчуття акценту в музиці і мовленні*, що пов'язані з формуванням відчуття метричного акценту, навичок слухового аналізу й контролю своїх висловлювань;

- *вправи на розвиток відчуття музичного ритму*, що спрямовані на тілесно-пластичне відтворення різноманітних ритмічних фігур і музично-часових структур, збільшують мобільність і рухливість м'язового апарату усього тіла, у тому числі й мовно-артикуляційного<sup>41</sup>.

Ритміка виконує корекційну функцію відносно дітей із запізненням розвитку, іншими психофізичними вадами. Саме ці вади часто-густо негативно впливають на розвиток мовленнєвої функції, а логоритмічні заняття здійснюють комплексний позитивний вплив на всі негативні фактори. У цьому контексті заслуговує на увагу думка Ельжбети Кіліньської-Евертовської щодо використання ритмічних вправ у реабілітації дітей з мовленнєвими порушеннями. Науковець стверджує, що проблеми з мовленням можуть бути результатом запізнення розвитку рухової справності мовленнєвого артикуляційного апарату, порушеннями кінестетичного відчуття, дихально-фонаційно-артикуляційної системи»<sup>42</sup>. Ця дисфункція може також виникнути в результаті порушення слухової перцепції, що зумовлює труднощі здійснення синтезу і аналізу звукових структур мови, а головне – її розуміння та вимову. У цих випадках значну користь приносять вправи на розвиток координації, особливо – комплексні. Ці вправи навіть у роботі з дорослими можуть мати ігрову форму й активізувати всі функції організму у процесі комунікативної взаємодії.

---

<sup>41</sup>Jaques-Dalcroze Emil: Pisma wybrane. – Warszawa: WSiP; 1992. – S. 98-103.

<sup>42</sup>Kilińska-Ewertowska Elżbieta. Badania nad zastosowaniem ćwiczeń muzyczno-ruchowych w rehabilitacji dzieci z zaburzeniami mowy. – Gdańsk, 1981. – S. 6.



## Вправи на розвиток координації

Музично-ритмічні вправи на розвиток координації можуть бути комбінаційного типу, поєднуючи у собі кілька видів – пальчикові ігри, вправи на дрібну моторику та координацію рухів рук та ніг. Наведемо приклад.

Учасники стають у коло на відстані наполовину зігнутої руки. На ліву долоню кладеться шейкер-яйце або невеличкі м'які (наприклад силіконові) кульки-м'ячики, на крайній випадок будь-які мініатюрні іграшки з пружного матеріалу, які компактно вміщуються на долоні й не вислизають із пальців. Права долоня розміщується над лівою долонею сусіда справа, готуючись забрати з цієї долоні предмет і перекласти на свою в такт музиці, яка звучить у зручному для виконання вправи темпі.. Зауважимо, що ліва рука залишається весь час в одній позиції, а права працює згідно з командою «забрати-покласти». Наступний варіант вправи здійснюється за командою «взяти-віддати», тобто правою рукою береться предмет з власної лівої руки, а потім кладеться на ліву руку сусіда справа. Інваріантом є зміна функцій рук. Таким чином маємо чотири варіанти виконання вправи руками.

*Ускладнення вправи* відбувається за рахунок поєднання рухів рук та кроків.

Підключення кроків ніг (кроки вбік по колу) можна вводити до обігу тільки тоді, коли робота рук відбувається без помилок. Можливі чотири варіанти кроків на дію правої руки:

- крок здійснюється лівою ногою в сторону на команду «забрати» для правої руки, а права нога приставляється до лівою синхронно з рухом правої руки на команду «покласти»;
- крок лівою ногою здійснюється одночасно з командою «покласти», а права нога приставляються одночасно з командою «забрати»;

- крок правою ногою здійснюється одночасно з рухом правої руки на команду «забрати», а ліва нога приставляється до правої синхронно з рухом правої руки на команду «покласти»;
- крок правою ногою здійснюється одночасно з командою «покласти», а ліва нога приставляється до неї одночасно з командою «забрати».

Ще вісім варіанти кроків можливі, при зміні функцій рук.

	«забрати»		«віддати»		«взяти»		«покласти»	
	П.р.	Л.р.	П.р.	Л.р.	П.р.	Л.р.	П.р.	Л.р.
крок правою ногою вліво								
крок лівою ногою вправо								

*Ускладнення* вправи можливо також за рахунок поступового прискорення темпу музики, і як наслідок – виконання вправи з прискоренням, що потребує більш досконалої координації.

### Тема 4.3. Музично-рухові ігри та вправи

#### Ритмічні ігри

Ритмічні ігри є доповненням до методики Далькроза. Впроваджені його послідовниками, вони можуть бути зручним інструментом інтегрування ритміки з іншими дисциплінами. Найчастіше ці вправи створюються для роботи з наймолодшими учнями. Ці вправи можна класифікувати наступним чином:

1. Гімнастичні ігри та вправи під музичний акомпанемент, метою яких є розвиток фізичних навичок, необхідних у руховій реалізації музики: а) із реквізитом; б) без реквізиту.
2. Ігри на розвиток музичності, метою яких є розвиток слухових уявлень, а також формування відповідної рухової реакції на конкретний слуховий збудник.

3. Ритмічні ігри, що мають на меті впровадження елементів ритміки Далькроза.
4. Ігри з піснями, що мають на меті формування вміння відтворювати за допомогою рухів відповідний немусичний, а також музичний зміст:
  - а) ілюстрація пісні;
  - б) інсценізація пісні;
  - в) інтерпретація пісні.
5. Танцювальні ігри, метою яких є формування уміння реалізувати музичний метр (іноді й ритм) за допомогою певних кроків та танцювальних рухів, а також ознайомлення із різними танцями.

Різноманітні реквізити, у тому числі й перкусійні інструменти, можуть становити інтегральну частину в ритмічних іграх. У забавах на розвиток музичності велику роль відіграє уява вчителя, його фантазія, вміння знаходити та підбирати позамузичні асоціації, які у певний спосіб можуть впливати на уяву учнів. Велика частина інформації, яка переказується під час забав учителем, подається у формі розповіді, казок, у яких часто виступає персоніфікація предметів, понять. Дії ж, які виконуються дітьми, мають символічний характер.

### **1. Релаксаційні вправи**

Умови повсякденного життя та шкільної реальності створюють навколо учнів атмосферу напруги, нерідко також стають причиною неврозів та заниженої психічної рівноваги. Тому маємо прагнути усіма педагогічними методами до погашення непотрібної напруги. Е.Жак-Далькроз зазначав, що «...музика є творцем гармонії(ладу), вона є потужною психічною силою, що виникає через нашу духовну та виразову діяльність, яка завдяки своїй здатності до збудження і заспокоєння може впорядковувати наші життєві чинності (функції)» (E.Jaques-Dalcrozeoswojeimethodzie. Op.cit). Власне ритміка,

концентруючись на переживанні музики і вираженню її в русі, реалізується у атмосфері свободи і творчої заангажованості. Вона дозволяє, як пише Далькроз, ясно заглянути у себе, пізнати себе, опанувати і запанувати над своєю свідомістю (там само).

Сучасна медицина і педагогіка вказують на значення релаксації у сучасному дидактично-виховному процесі. Польські дослідження та одержані під час них результати заохочують до застосування релаксаційних вправ у роботі із дітьми та молоддю, оскільки запобігають вони неврозам. *Термін релаксація (англ. relaxation) окреслює стан або дію, у якій домінує відпочинок. Такі вправи можуть охоплювати певні групи м'язів, якусь частину тіла (локальна релаксація) або ціле тіло (загальна релаксація) (цит. J/Aleksandrowicz, S.Cwynar, A.Szyszko-Bohush. Relaks – Wskazówki dla lekarzy i pedagogów, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1976).*

Ось що говорять творці польської школи релаксації:

Релаксація означає фізичне і психічне розслаблення: це кородкий відпочинок, який полягає на утриманні відповідної позиції, розслабленні м'язів, мінімалізація мислинневої активності (*Słownikjęzykapolskiego*)

Навчання здібності до релаксації, розслаблення і заспокоєння дозволяє на «ясний і об'єктивний погляд в глиб самого себе і на зміну, якщо потрібно, самого себе у індивідуальність більш досконалу, більш лояльну в стосунку до інших, більш шляхетну. ... Такий стан ліквідує неспокій, страх і створює почуття споуюю та впевненості, а в подальшому спричиняється до активності та створює можливості для досягнень і здобутків у житті та творчій діяльності» (там же). Це ствердження цілковито збігаються із засадами методи Е.Жак-Далькроза. Тому слушним буде використання основних релаксаційних вправ та включення їх до програми рухових занять.

На таких заняттях, між іншим, зобов'язує принцип поступового навантаження (stopniowanie wysiłku) та змінність вправ на збудження та розслаблення. Ідеальним би було включення релаксаційних вправ на початку музично-рухових занять з метою позбутися стресового навантаження, з яким учні приходять на заняття, а також під кінець активних вправ, щоб коротка релаксація вирівняла функції організму (передусім дихання).

**Умови проведення релаксації:** чиста, провітрена зала, зручне вбрання, делікатне освітлення, тиша або відповідна заспокійлива музика. Але найважливішою умовою є знання і розуміння сутності та мети учасниками таких вправ.

### ***Роль музики у релаксаційних вправах***

Найважливішою метою є відізолюватися від збудників та витишити організм. Музика має допомагати заспокоїтись. Влучно підібрана музика, випробувана у вдалих релаксаційних вправах, прослухана багаторазово, може мати заспокійливий вплив через вивільнення попередньо розлаблюючих асоціацій.

Приклади творів для релаксації:

- Ф.Шопен. Фортепіанний концерт мі-мінор, ч.ІІ
- Z.Noskowski. Poematsymfoniczny „Step” (початковий фрагмент)
- Й.С.Бах. Арія на струні G
- Й.С.Бах. Сициліана. Соната для флейти і чембало (клавесину?)
- Р.Вагнер. Ідилія Зігфріда

Релаксаційні вправи провадить викладач, уділяючи словесних вказівок. Інтенація голосу має бути лагідною, сповільненою у порівнянні до розмови. Репліки, що відділяють окремі фази фрази, мають подаватися із перервами. Якщо вправи відбуваються під музику, створює вона фон і має відтворюватися тихо. Словесні вказівки у перших трьох фазах релаксації мають бути у другій особі

множини (у наказовому способі), подальша ж частина інструкції вимовляється у першій особі однини. Учень, повторюючи її подумки, старається вдуматись у сенс вказівки. Наступні інструкції стосуються:

- Позиції тіла
- Дихання
- Відвертання уваги і думок від збудників з навколишнього середовища
- Цілковитого розслаблення усього тіла
- Цілковитого контролю над процесом мислення, аж до припинення мислення взагалі, тобто досягнення стану, що характеризується повним психофізичним розслабленням
- Повернення зі стану релаксації до активності: відкривання очей, повільне піднесення рук і тіла.

### ***Перебіг релаксаційних вправ***

Вчитель говорить зі спокійною інтонацією.

- Лягте рівно на спину, вирівняйте хребет, руки покладіть вільно вздовж тіла.
- Дихайте ритмічно, глибоко і без зусилля, наприклад: виконуйте глибокий вдих протягом чотирьох секунд та повільний видох протягом 4 секунд.
- Закрийте очі.
- Концентруючись поступово на окремих частинках тіла, повторюємо вказівки: «Моя рука цілком безвладна. Почуття безвладності зростає у мені, рука поступово стає важкою. Моє тіло осягає стану повного розслаблення. Я ні про що не думаю. Мої очі заплющені. Я майже не відчуваю власного дихання. Я не чую жодних звуків.»
- Залишайтеся у такому стані на якийсь час
- Поступово змініть позицію на сидячу (відкриваючи очі, повільно підносячи руки).

## 2. Дихальні вправи

Подібно до релаксаційних, дихальні вправи допомагають відпочити і вчать правильно панувати над диханням. Застосування їх під інструментальний акомпанімент не лише впорядковує їх перебіг, але дає перше, хоч і несвідоме, почуття метру, фрази і асоціює із нею дихання, а також розтягнення його у часі.

1. Маршування під акомпанімент, на сигнал музичний затриматися на місці. Коли почуєте: висхідну гаму – виконуйте, піднявшись на вшпиньки та підносячи руки вгору по косій, повільний вдих носом; низхідну гаму – опускайте руки повільно і видихайте устами, повертаючись до вихідної позиції. Вправу повторити багаторазово.

2. Сядьте з перехрещеними ногами, руки обіпріть на коліна. Слухаючи акомпанімент, протягом 6 долей повільно підносьте руки по боках, вдихаючи носом. Потім, протягом 6 долей, опускайте руки на коліна, видихаючи ротом. Вправа повторюється цю різних темпах

3. Вихідна позиція лежачи на спині, руки вздовж тіла, долоні обернені до підлоги. Під музику чи без під час вдоху долоні обертаються до гори, видих – до вихідної позтції на підлогу.

4. Крокуйте в довільних напрямках у парному метрі. Коли почуєте лагідний акомпанімент у трьохдольному метрі сядьте на підлогу, перехрестивши ноги і сперши на коліна руки. Протягом 2 тактів виконуйте вдих, надимаючи грудну клітину і уносячи голову вгору. У наступних 3(???) тактах – видихаючи опустіть голову вниз.

5. Лягте на спину із зігнутими колінами, руки покладіть вздовж тіла. Коли почуєте акомпанімент на легато підносьте під музику витягнуті руки виконайте повільний вдих. У наступній фразі під акомпанімент стокато виконайте ритмічний видих і опустіть широкою дугою руки вниз.

6. Під акомпанімент у середньому регістрі крокуйте по залі. Під час акомпаніменту в високому регістрі на 8 долей встаньте

навшпиньки і виконайте вдих, під час акомпоніменту в низькому регістрі, повільно, разом із видихом, перейдіть в позицію півприсяду.

7. Лягте на спину із зігнутими колінами, руки покладіть вздовж тулуба. Коли почуєте в акомпоніменті розкладені висхідні тризвуки перенесіть поволі руки за голову, виконуючи повільний вдих і випростовуючи ноги. Коли в акомпоніменті будуть акорди, підтягніть коліна до живота і руки перенесіть на вихідну позицію, виконуючи видох.

8. Лежачи на спині із зігнутими колінами виконуйте наступні рухи, реагуючи на зміни в акомпоніменті: розкладений тризвук – вдих носом, піднести руки навскіс; акорд – видих ротом, руки опускаються на нижні ребра.

9. Крокуйте у довільному керунку під акомпонімент. Коли музика перерветься станьте у позицію: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і спираються на плечі. В тиші повільно вдихайте тримаючи пульс музики, що була до цього, одночасно підносячи лікті угору. На видих лікті опускаються у початкову позицію

### ***Завдання для самостійної роботи***

Створити дві вправи на дихання у формі гри для дітей. Такі вправи мають на меті навчити дітей свідомо регулювати дихання. Використай такі образи, як біла кульбаба, повітряний змій, надувні кульки, вітер тощо.

### **3. Вправи на техніку руху**

#### ***А. Вправи на формування свідомого руху***

Ці вправи полягають на тому, щоб уявити собі описаний рух і потім виконати його. Це можуть бути рухи, що відображають прикручування шурупів до різних позицій (на підлозі, настелі, на столі, стіні тощо), згортання вовни, піднесення тягарів, кидання кулі тощо.

1. Станьте у пари або трійки. Уявіть різноманітні рухи за тьемою «Дзвони, дзвінки, дзвіночки». Можна наслідувати: удари



дзвону на дзвінниці, дзвіночки на санях, дзвіночки конвалії тощо. Виберіть наприклад наслідування дзвону на дзвінниці й усі одночасно виконайте рух у темпі рухів «серця» дзвону. Скоріш за все, виявиться, що кожна група дещо інакше уявляє собі цей рух. І це добре. Виберіть найбільш цікаві ідеї.

2. Подібним чином опрацюйте тему «Годинники». Впровадьте інновацію до вправи: виконуйте одночасно у двох групах різні рухи. Перші група нехай наслідує рух годинникових стрілок, а друга – важелів. Потім поділіться на три групи і виконуйте три різні рухи. Друга і третя група нехай почнуть із запізненням, щоб виник руховий канон. Необхідно дотримуватися спільного темпу.

### ***Завдання для самотійної роботи***

Опрацюйте, а потім виконайте вправи за темами: «Збирання плодів із дерева», «Прання та розвішування білизни», «Полювання на метеликів», «Веслування».

### ***В. Вправи на відчуття напрямку руху.***

1. «Газети». Станьте в пари, візьміть газети так, щоб у кожного в руці був один ріг газети. Рухайтеся наступним чином: особа, що провадить, ересуцванням газети вказує напрямок руху для другої особи, яка із заплющеними очима дуже чутливо реагує на кожну зміну. Наприклад, рухи газети вниз змушують присісти, а рухи, скеровані вгору – встати навшпиньки.

2. Цю саму вправу виконуйте у ланцюжках. Перша особа провадить, усі інші мають заплющені очі і докладно повторюють рухи особи, що стоїть попереду.

3. «Дзеркало». Стати в пари одне навпроти одного. Особа що провадить виконує рухи руками і долонями у горизонтальній або вертикальній площині. Партнер намагається у реальному часі повторювати рухи настільки точно, щоб створити враження відбиття у дзеркалі.

4. Станьте в пари, докладно спершіся спинами. Особа що провадить рухається, а її партнер, керуючись відчуттям спини, повторює ці рухи. Через деякий час помінятися ролями.

### ***Завдання для самотійної роботи.***

Створити власні вправи на усвідомлення руху. Це можуть бути вправи у форі гри за наступними темами: «Ходіння по канату або колоді», «Слалом з перешкодами», «Естафета», «Ходіння із мішечком гороху на голові, на лікті» тощо.

### ***С. Вправи на орієнтування у просторі***

Виконання організованих і свідомих рухів у просторі видається дуже простим. У реальності ж діти, а навіть молодь, мають проблеми рухатися по колу, дотримуючись рівномірної дистанції. Ще гірше буває із виконанням складних просторових фігур і поконання певної просторової ділянки за окреслений час. Ці вміння дуже потрібні у рухових і просторових забавах, а також у танцях. Тому роботу в групі необхідно починати із розвивання просторової уяви. Вправи на формування просторової орієнтації мають бути невід'ємною частиною вступних вправ.

#### ***❖ Створювання рисунку в просторі***

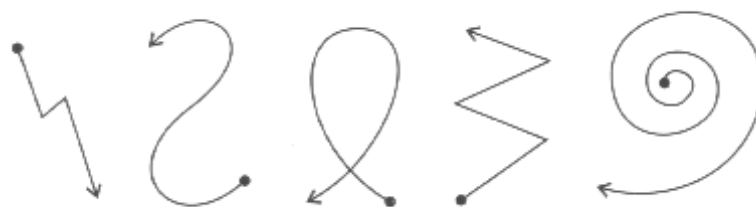
1. «Рівні відступи». Рухайтеся у ритмі восьмих під акомпанімент у довільних напрямках, утримуючи між собою відстань щонайменше витягнутої руки. У час перерви у акомпаніменті зупиніться і перевірте відстань. Після вирівнювання дистанції вправу повторити.

2. «Коло». Вправа відбувається у тиші. Станьте по лінії кола, вирівняйте відступи між собою. Вибрана особа підбігає до когось із кола і стає навпроти. Ця особа негайно відбігає і займає місце навпроти когось іншого. Завданням учасників є постійне ругування на зміни в колі та вирівнювання дистанції.

3. Та сама вправа повторюється із одночасною заміною місцями 2-х, 3-х, декількох осіб.

4. Сформууйте докладне коло з однаковими відступами. Кожна особа у колі кладе перед собою довільний предмет (хустинка, олівець, книжка тощо). Під час звучання акомпоніменту розбіжіться по залі. Коли музика перерветься після короткої команди, наприклад «Раз. Два СТОП!» станьте у колі навпроти своїх речей. Особа, яка пізніше за всіх займе своє місце, віддає свій предмет як фант. Щоб викупити його ця особа мусить виконати якісь додаткові вправи або заспівати.

5. «Довільні лінії в просторі». Обрана особа малює на дошці довільну лінію, наприклад:



Всі інші йдуть у довільному ритмі й темпі, рисуєючи кроками лінію згідно заданої схеми.

6. «Літери. Цифри». Розбийтеся на групи і опрацюйте цікаві варіанти презентації довільної літери або цифри. Під час виконання однією з груп рухів усі інші відгадують що це за цифра або літера.



7. «Два кола». Вісім осіб (або більша парна кількість) отримують порядкові номери та рухаються по колу за годинниковою стрілкою. По команді «парні» - 2, 4, 6,8 особи стають усередину кола, утворюючи менше коло і починають рух у протилежному напрямку. По команді «непарні» - 1, 3, 5, 7 особи заміняють «парних» у внутрішньому колі. Вправа виконується без акомпоніменту.

8. Ця сама вправа виконується під акомпонімент. Потрібно так добрати кроки, щоб під кінець фрази акомпоніменту зайняти

відповідне місце у колі. Цей момент можна зазначити певним рухом, наприклад вклонитися або притупнути в залежності від характеру акомпоніменту. Наступною інновацією може бути виконання вправи у сталому ритмі (біг восьмими або кроки четвертними, підскоки тощо.)

9. Попередню вправу виконувати в парах.

10. «Пари, чвірки, вісімки». Станьте у ряд один за одним. Візьміть хустинки, ухиливши відповідну руку в сторону (перша особа, тримаючи хустинку в правій руці, друга – в лівій, третя в правій і т.д.). Згідно з темпом музики перша особа підходить до переднього краю зали, киконує легкий уклін голови вправо і рух хустинкою у правій руці. Потім повертає праворуч і обходить вздовж бічної стіни. Наступна особа робить те саме в напрямку ліворуч. Ідучи бічними стінами, вони повертають біля задньої стіни і опиняються одне навпроти одного, створюючи пари. Усі особи з ряду по черзі виконують рухи таким самим чином, поки всі не утворять ряд із пар. Потім вправа повторюється, але виконується вона вже в парах таким чином, щоб вкінці комбінації рухів утворився ряд із чвірок. Наступний етап вправи формує вісімки, які підходять до переднього краю зали і стають піднявши руки вгору.

#### ❖ *Поєднання часу і простору.*

Більшість ритмічно рухових вправ під музику спирається на фразування у мелодії акомпоніменту. Музичні фрази поєднуються у музичні речення, які в свою чергу становлять звязне висловлювання. Поєднання часу і простору полягає на допасуванню руху в просторі до музичного часу згідно будови твору. ....

#### **4. Впровадження четвертних і восьмих тривалостей**


Впровадження тривалостей відбувається завжди через практику. Не потрібно обтяжувати дітей теорією про четвертні та восьмі тривалості. Прості вправи дадуть їм можливість на практиці

відчути різницю між ціма основними тривалостями. Головними елементами супроводу буде марш, у ритмі четвертних, і відповідний до нього крок. А також полька і відповідно біг восьмими. Коли діти будуть чітко реагувати на зміну ритму вистачить пояснити, що тривалості, які ми крокуємо – це четвертні, а ті, якими бігаємо – восьмі. Запитайте у дітей яка з тривалостей звучить довше і скільки коротких звучить під час однієї довгої. Таким чином діти зрозуміють співвідношення четвертних і восьмих. Під час пояснення намалюйте ці тривалості на дошці або на підготовлених картках.


Для супроводу у вправах на четвертні та восьмі дуже доречно застосовувати перкусійні інструменти, такі як бубен (тамбурин), кастан'єти, трикутник, палички, ложки.

Впровадження основних тривалостей, четвертних та восьмих, краще розпочинати у співставленні.

1. Станьте у два концентричні кола. Зовнішнє коло крокує марш вправо (четвертні), а внутрішнє коло рухається бігом у протилежному керунку (восьмі). Вправа повторюється багаторазово. Супровід витриманий четвертними.
2. Повторюємо текст у ритмі четвертними або восьмими, наприклад:



не квап - ли - во я гу ля - ю,



А бі - жу як пос- пі - ша - ю, а бі - жу як пос - пі - ша - ю

3. Поділіться на дві групи. Перша група маршує під акомпанімент тамбурина (бубна) четвертними а друга група чекає сидячи на підлозі. Коли акомпанімент заграють кастан'єти (ложки, палички) восьмими, друга група підводиться і рухається бігом по залі, а перша група сідає на підлогу і чекає своєї черги.

4. Усі маршують по колу, плескаючи у долоні ритм четвертних. Коли акомпонімент зміниться на восьмі розбіжиться по залі, в ритмі восьмих. Коли супровід зміниться на четвертні поверніться в коло і продовжуйте маршувати і плескати як на початку вправи.
5. На дошці намалювати три четвертні ноти. Поки супровід грає марш усі повторють в ритмі «ЧЕТ – ВЕРТ - НІ». Коли супровід зміниться на восьмі усмі розбігаються до тих пір, поки знову не зазвучать четвертні. Тоді всі повертаються обличчям до дошки і знову повторюють «ЧЕТ – ВЕРТ - НІ».
6. Станьте один за одним по колу, обличчям за керунком руху. З'єднайтеся у пари, взявшись за обидві руки. Особа попереду виконує кроки бігом (восьмими), особа ззаду крокує (четвертні). По команді поміняйтеся ролями.
7. «У майстерні столяра». Поділіться на три групи. Під акомпонімент четвертними виконуйте рухи, наслідуючи працю столяра. 1 група стає парами на коліно одне навпроти одного, тримаючись за праві руки. Перетягуючи поперемінно руки наслідують працю пилки. 2 група удає забивання цвяхів, плескаючи правою рукою по затиснутій в кулак лівій. 3 група наслідує рухи стругання дошки.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Придумати інструменти, які можна використовувати для звуконаслідування у цій вправі.
2. Виконайте цю вправу під акомпонімент обраної особи за допомогою якогось з інструментів.
3. Опрацюйте самостійно вправи за темами «Будівництво дому», «Жнива», «На шахті» тощо.

## Рекомендована література

1. Кісель Мірослав. Музика, розвага і танок у початковій освіті // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2005. – С. 105-117.
2. Медведева Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, Л.Н. Комиссаров, Г.Р. Шишкина, О.Л. Сергеева; Под ред.. Е.А. Медведевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.
3. Ніколаї Г.Ю. Художньо-естетичне виховання молодших школярів у Польщі: позитиви і негативи модернізації початкової школи // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2004. – С. 51-62
4. Brzozowska-Kuczkiewicz M. Emil Jaqueb-Dalkroz i jego Rytmika. – Warszawa: WsiP; 1991.– 116 s.
5. Cukierówna M., M.Wieman. Zajęcia umuzykalniające w szkole. – W-wa: PZWS, 1965. – 92 s.
6. Dasiewicz-Tobiasz A., A.Kępska. Rytmika w klasach I-III. – Warszawa, 1985. - 84 s
7. Edukacyjne inspiracje dziecięcego przeżywania, doświadczania i poznawania muzyki / Pod red. M.Kisiela. – Dąbrowa Górnicza, 2008. – 268 s.
8. Jaques–Dalcroze Emil. Pisma wybrane. – Warszawa: WsiP; 1992. –152 s.
9. Kilińska-Ewertowska Elżbieta. Badania nad zastosowaniem ćwiczeń muzyczno-ruchowych w rehabilitacji dzieci z zaburzeniami mowy. – Gdańsk, 1981. – 124 s.
10. Lenartowska J. Obrazki rytmiczne. – W-wa: PWM, 1960. – 64 s.
11. Lenartowska J. Wesole zabawy rytmiczne. – W-wa: PWM, 1963. – 72 s.
12. Maciejczyk A.. Zastosowanie wybranych ćwiczeń metody Emila Jaquez-Dalcroze’a w pracy nad głosem dziecka // Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność / Pod red. L.Markiewicza. – Katowice, 2005. – S. 313-322.
13. Mrugalska K. Rytmika jako metoda rehabilitacyjno-wychowawcza w pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo: Materiały Informacyjno-Dyskusyjne. – Warszawa: COPSA, 1965. – S. 41-54.
14. Stadnicka. Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową. – W-wa: WSiP, 1998.

15. Szczepańska Anna. Metoda rytmiki Emila Jaquez-Dalcroze'a w kształceniu zintegrowanym// Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność/Pod red. L.Markiewicza. – Katowice, 2005. – S.323-336.

16. Wieman M. Tańce i zabawy ze śpiewem. – W-wa: PZWS, 1958. – 56 s.

### Інтернет-джерела

17. Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien. Institut für Musik und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie. – [www.mdw.ac.at/l1113/html/mbe.html](http://www.mdw.ac.at/l1113/html/mbe.html)

### Завдання до четвертого змістового модулю

1. Умотивуйте, в яких сферах початкової освіти може ефективно використовуватися ритміка.
2. Доведіть, використовуючи конкретні приклади, що на заняттях з ритміки можна розвиватимовні, математичні, образотворчі, екологічні та хореографічні здібності.
3. Розробіть окремі музично-ритмічні завдання, які можна використовувати в конкретних сферах початкової освіти.
4. Яким чином використовувати музично-ритмічні вправи для соціалізації та фізичного розвитку молодшого школяра? Знайдіть, адаптуйте чи створіть відповідні вправи.
5. Чи можливо підвищити ефективність соціалізації підлітків засобами ритміки? Аргументуйте відповідь.
6. Розкрийте сутність **ритмічної гімнастики легенів** Еміля Жак-Далькроза і наведіть конкретні приклади вправ.
7. Підберіть лічилки до логоритмічних вправ:
  - а) з цікавим образним змістом,
  - б) з різноманітними ритмічними формулами.
8. Ранжуйте підібрані лічилки за ритмічною та логопедичною складністю.
9. Визначте доцільність використання конкретних лічилок у різних вікових групах з урахуванням вербального змісту та різних типів хвороб і психічних відхилень.



## ДОДАТОК.

### МУЗИЧНО-РУХОВІ ІГРИ Й ТАНЦІ

#### ТАНЕЦЬ ПАСТУШКІВ

Франція



- Вих.поз. Діти стоять в четвірках по дві пари, утворюючи квадрат. Руки зігнуті в ліктях і тримаються за уявні лацкани сюртуків.
- 1-4 такт діти крокують в такт музиці, потрапляючи через крок на місце сусіда, при русі зберігаючи фігуру квадрата.
- 5-6 такт повертаються обличчям в центр квадрата і, спираючись на ліву ногу, праву виставляють уперед. У такому положенні погойдують корпусом у такт музиці.
- 7-8 такт підстрибують у такт музиці на місці, перевалюючись усім корпусом з однієї ноги на іншу.

## ПОЛЬКА

Австрія



Ве-се-ло спі-вай, друзів всіх позбирай щоб по-чу-ли скрізь, заспіваймо ве-се-ліш!

- Вих. поз. Пори стають обличчям одне до одного, дівчата утворюючи зовнішнє, а хлопці внутрішнє кола;
- 1 такт Ноги виконують притупи
- 2-4 такти на восьмих плескають у долоні: спочатку в долоні партнера, потім в свої справа, потім в свої зліва; на четвертих плескають себе по колінах
- 5 такт Те ж, що у 1-му такті;
- 6 такт на восьмі плескають у долоні партнера, на четверту – себе по колінах
- 7-8 такти партнери беруться правими руками над головами і дівчинка, повернувшись під рукою, дрібними кроками (відповідно восьмим) переходить до наступного партнера, на останню четверту виконують стрибок біля нового партнера.
- Танець повторюється декілька разів

# СВІТЛИТЬ МІСЯЦЬ

Росія

The image shows a musical score for the song 'СВІТЛИТЬ МІСЯЦЬ' (The Moon Shines). It consists of two staves of music in a 4/4 time signature. The top staff is the vocal line, and the bottom staff is the piano accompaniment. The key signature is one flat (B-flat major or D minor). The vocal line starts with a treble clef and a common time signature. The piano accompaniment starts with a treble clef and a common time signature. The score includes several measures of music with notes and rests. Above the vocal staff, there are chord symbols: F, C, G, and C. Below the piano staff, there are chord symbols: G, C, G, and C. The piano accompaniment features a steady eighth-note pattern in the right hand and a bass line in the left hand.

Вих.поз. Діти стоять в колі парами, обличчям одне до одного і тримаються за руки у положенні «човник»

1-2 такти чотири кроки вправо з притупом в кінці фрази.

3-4 такти те саме у зворотному керунку

5-7 такти обмін плесканнями з партнером на сильні долі мелодії;

8 такт дати зовнішнього кола махають партнеру рукою і переходять до іншого партнера по лінії танцю.

Танець повторюється декілька разів (як варіант до тих пір, поки партнери знову не зустрінуться з парою, з якою розпочали танець)

# РУКУ ПОДАЙ

## Польша

Не хо - чу, не хо - чу зна - ти те - бе! - Пе - рес-тань,  
Пе - рес - тань, ру - ку по - дай. Пра - ву по - дай,  
лі - ву по - дай, і гні - ва - ти - ся пе - рес  
тань! Пра - ву по - дай, лі - ву по - дай,  
і гні - ва - ти - ся пе - рес - тань!

- Вих.поз. Діти розподіляються на пари і стають на досить широкій відстані одне від одного.  
1-4 такти На кожну сильну долю топають ногою і роблять різкий заперечний дест відповідною рукою.  
5-8 такти Руками запрошують приєднатися  
9-10 такти Простягають одне до одного праву руку  
11-12 такти Простягають одне до одного ліву руку  
13-16 такти Гойдають перехрещеними руками в такт музиці.  
17-24 такти Повторення 9-16 тактів

ДЗИГА  
Німеччина



Дзи-га в на ста - ка ве - се - ла, різ - но - ко - льо

- ро - ва! Се - ред нас круж - ля - є лег - ко і тан - цю - є в ко - лі!

Вих.поз.           Всі діти стають у коло. На середину виходить «дзиґа».

1-8 такти       «Дзиґа» біжить по колу, відтворюючи кроками ритм пісні. В кінці 8-го такту обирає собі пару.

Всі інші діти в колі плескають себе то по одному, то по другому коліну, відтворюючи восьмі; на четвертні роблять 2-а кроки навісці.

9-16 такти     Діти в колі плескають в такт музиці у долоні. «Дзиґа» в парі танцює на середині кола.

Пісня починається спочатку. Тепер «Дзиґа» разом з партнером рухаються по колу, відтворюючи ритм. Потім кожен обирає собі пару.

Гра закінчується, коли усі опиняться на середині кола в парах.

## ПОДРУЖКИ

Росія

Ля - ля - ля - ля - ля. ля - ля - ля

ля - ля, ля - ля - ля - ля, ля - ля - ля - ля - ля,

- ля - ля - ля - ля, ля - ля - ля - ля,

ля - ля - ля - ля, ля - ля - ля - ля - ля. // ля - ля.

для повторів      для закінчення

- Вих.поз. Діти стають в коло обличчям до центру; декілька ведучих виходять на середину кола.
- 1-7 такт Ведучі, тримаючи руки за спиною, приставним шагом рухаються проти годинникової стрілки. Всі інші, з'єднавши руки на потилиці, приставним шагом рухаються в протилежну сторону.
- 8 такт Ведучі зупиняються перед обраними партнерами.
- 9-16 такт Ведучі беруть партнерів з кола і, тримаючись за руки, підскоками кружляють на місці. Всі інші плескають у долоні в такт пісні.
- При повторенні танцю роль ведучих виконують їх партнери

# САДІВНИК

Чехія

Са - дів - ник ста - рень - кий вий - шов в сад по кві - ти  
сво - ї о - ку - ля - ри він за - був на - ді - ти  
зну - ву са - дів - ник слі - пень - кий по - ми - ливсь  
на сто - лі в бу - ке - ті пе - рець о - пи - нивсь! Гей!

- Вих.поз. Діти стають у коло парами, взявшись за руки хрест-на-хрест. Садівник виходить на центр кола. Він імітує роботу в саду: прополює грядки, збирає овочі та фрукти, зрізує квіти тощо.
- 1-8 такти Діти дрібними кроками (восьмі) рухаються по колу, на останню восьму в групі приставляють ногу і розвертаються; крокують у зворотному напрямку четвертними, на останню в групі приставляють ногу і знову виконують розворот. В останньому такті діти роз'єднують руки і «садівник» стає у внутрішнє коло.
- 9-15 Внутрішнє коло повторює рухи 1-7 тактів, ідучи по годинниковій стрілці, а зовнішнє коло рухається у зворотному напрямку.
- 16 такт На першу долю усі зупиняються, утворюючи пари. На другу долю той, хто залишився без пари, займає місце «садівника».
- Гра починається спочатку.

# ЛАВАША

Польща

Помірно швидко



Вих.поз. Танцюючі стають в коло обличчям до центрк.

На середину кола виходить ведучий, який показує різні рухи: наприклад, показує тим, що стоять у колі, що потрібно рухатися простим шагом або галопом, покласти руки на плечі того, хто стоїть попереду, або взятися за руки, кружляти, тримаючись за вуха, голову, одяг тощо.

Показ нових рухів має співпадати з початком пісні



## ГОЙДАЛКИ ВЕСЕЛІ

### Польща



Гей! Всі бе - рить - ся за ру - ки ско - ріш,  
 бо на нас че - ка - ють гой - дал - ки ве - се - лі Гей! Всі бе - рить - ся  
 за ру - ки ско - ріш, Хей - я - хо! За - спі - вай! ве - се - ліш!  
 Хоп - са! Хоп - са! Тра - ля ля ля ля ля  
 ля ля ля ля ля ля ля ля, хей - хо! Хоп - са! Хоп - са!  
 Тра - ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля, хей - хо!

- Вих.поз. Діти стають у коло і беруться за руки.  
 1-6 такти На 1-у і 3-ю долю виносять руки вперед і виставляють по чергово то праву то ліву ногу.  
 Хе-я-хо! Плескають по колінах у ритмі  
 Заспівай! Тупають ногами у ритмі  
 Веселіш! Плескають в долоні у ритмі  
 Хоп-са! Стають на праву ногу і роблять підскок  
 Хоп-са! Стають на ліву ногу і роблять підскок  
 10 такт Ідуть по колу в ритмі.  
 11 такт Виплескують ритм по колінах  
 Ля в долоні  
 Хей-хо! Тупають ногами  
 13-16 такти повторюють рухи 9-12 тактів, рухаючись у протилежному напрямку.

БРЕЙК-МІКСЕР  
США

The image shows a musical score for a piece titled 'БРЕЙК-МІКСЕР США'. It consists of two staves of music in a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp. The second staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a '5' above the first measure. The score is divided into measures by vertical bar lines. Above the first staff, the chords E and A are indicated. Above the second staff, the chords C, G, E7, Am, D, and G are indicated. The music features a mix of eighth and quarter notes, with some measures containing rests or specific rhythmic patterns indicated by 'x' marks.

- Вих.поз. Діти стоять парами, тримаючи за руку партнера у довільному порядку.  
 1-2 такти Крокують парами в такт музиці у довільному напрямку.  
 3 такт за чотири кроки розвертаються обличчям одне до одного.  
 4 такт. Три плескання, три притопи.  
 5-6 такти Кружляють, з'єднавши праві руки.  
 7-8 такти обмінюються партнерами (довільно) і, з новим партнером, кружляють, з'єднавши ліі руки.  
 Особливого азарту грі додає непарна кількість учасників. У такому випадку хтось ризикує залишитися без пари. З одного боку це активізує гравців-танцюристів, а з іншого – вчить з гумором ставитися до тимчасового програшу (та імпровізувати танцювальні рухи самостійно, без пари).

## ПАШ-ПАШ

Швейцарія

ХЛ. ХЛ. ХЛ. ХЛ.

ХЛ. ХЛ. ХЛ. ХЛ.

- Вих.пол. Діти парами стають у коло на певній відстані між партнерами: в середині великого кола утворюється маленьке. Утримується зоровий контакт між партнерами.
- 1 такт 4 кроки назустріч партнерам;
- 2 такт 3 кроки в ритмі спиною – повертаються на свої місця; 2 плескання: «Паш-паш»;
- 3-8 такти повторюють рухи 1-2 тактів;
- 9-10 такт 7 кроків у ритмі вперед: 4 назустріч партнеру, 3 кроки, замінюючись місцями; 6 кроків спиною назад; 5 кроків вперед, повертаючись на вих..поз.
- 11 такт теж саме, що в 9-му такті;
- 12 такт 5 кроків спиною на вих..поз; 3 кроки вправо, стаючи навпроти нового партнера.
- 13-16 такти повторення 9-12 тактів.

# ВЕСЕЛИЙ ПАНЕЦЬ

Чехія

Скрізь і  
сміх і ра-діс-ні-ї кри-ки, і круж-ля-ють  
в танці у-сі ді-ти. Тіль-ки б но-ги не сто-  
ми-лись і не зу-пи-ни-лись!

- Вих.поз. Діти беруться за руки, утворюючи коло. На середину виходить ведучий.
- 1-3 такти Діти в колі, тримаючись за руки, рухаються проти годинникової стрілки, ведучий іде за годинниковою стрілкою:  
на чверті – широкі стрімкі кроки, підстрибуючи;  
на восьмі – легкі дрібні кроки;
- 4 такт підскок на правій нозі в ритмі; розворот.
- 5-8 такти Те ж саме, що у 1-4 тактах у зворотному напрямку. Всі зупиняються, ведучий обирає пару.
- 9-12 такти Діти в колі беруться за руки і роблять приставні кроки то вправо, то вліво.  
Ведучий з партнером у цей час складають руки «човником» і приставними кроками ідуть через коло.
- 13-14 такти Підскок на правій нозі вперед (в центр), на лівій нозі – назад (назовні).  
Ведучий у парі робить підскок в одну сторону, потім в іншу.
- 15 такт. Оберт на правій нозі навколо себе.  
Ведучий в парі робить оберт під руками.
- 16 такт Всі зупиняються. Ведучий займає місце в колі. Його партнер тепер водить. Гра починається спочатку.

# ЦЕЙ ШАНОК ПРОСТИЙ

Чехія

Цей та - нок прос - тий  
за - круж - ля - є - мо, за - круж - ля - є - мо ра - зом  
я і ти, Цей та - но прос - тий за - круж -  
ля - є - мо, за - круж - ля - є - мо ра - зом я і ти.

- Вих.поз.           Всі діти утворюють велике коло. Назначається четвірка ведучих серед.  
Четвірка ведучих робить чотири кроки вперед, утворюючи власне коло.
- 1-2 такти       Крок вперед правою, приставляють ліву ногу; крок назад лівою, приставляють праву ногу.
- 3 такт         Відводять праву ногу в сторону; роблять оберт на ній навколо себе.
- 4 такт         Роблять крок вправо, приставляють ліву; (ведучі у зворотному напрямку ті ж рухи)
- 5 такт         ще один крок вправо, два притупи;
- 6-7 такти      у зворотному напрямку 4-5 такти.
- 8-9 такти     Діти в колі повторюють рухи 1-2 такту. Четвірка з середини кола робить 4 кроки назустріч новим партнерам.
- 10 такт       Утворені пари роблять беруться за руки і роблять розворот, виміняючися місцями. Всі інші роблять оберт, як у 3-му такті.
- Гра починається спочатку

# ТАНЕЦЬ ДРУЖБИ

Німеччина

Ля - ля - ля

ля - ля - ля, ля - ля - ля хей! в ко - ло стань - те

всі мерщій! Гей, гей, гей! Гей, гей, гей! В друж-бі-ми-рі бу - де - мо

жи - ти ми зав - жди! Гей! Про - ща - вай! При - віт!

- Вих..поз. Діти стають парами обличчям одне до одного, утворюючи коло.
- 1-4 такти Плескаю ь в долоні в ритмі: такт справа від себе, такт зліва від себе, 2 такти перед собою;
- 5-6 такти Повертаються на право і кроками відтворюють ритм пісні; зупиняються біля нових партнерів;
- 7-8 такти плескають у долоні, як у 1-2 такті, спілкуючись з партнером;
- 9-10 такти як 5-6 у зворотному напрямку;
- 11-12 такти плескають ритм: 1 раз у свої долоні, потім правими руками з партнером, знову у свої – лівими руками з партнером, у свої – обома руками з партнером;
- 13 такт роблять 3 кроки вправо, прощаються;
- 14-15 такт знаходять нового партнера і потискають один одному руку.
- Гра починається спочатку.

*БІЖТО*  
США



- Вих.поз. Діти стоять парами по колу обличчям по лінії руху, тримаючи партнера за руку.
- 1-2 такти 6 разів виконують крок-підскок на пунктирний ритм, на ритмічній зупинці розвертаються, замінюють руки;
- 3-4 такти 6 разів виконують крок-підскок у зворотному напрямку; на ритмічній зупинці з'єднують руки «човником»;
- 5 такти ідуть вправо: крок вправо, приставляють іншу ногу, крок з підскоком вправо, приставляють іншу ногу;
- 6 такт те саме у зворотному напрямку;
- 7-8 такти крок вправо, крок вліво, крок з підскоком вправо, потім вліво, вправо, і знову вліво; на ритмічній зупинці роз'єднують руки і усі роблять крок вправо, опиняючись біля нового партнера;
- 9-11 такти на кожну тривалість роблять крок вправо правою ногою, приставляючи ліву; потискають руку новому партнеру і одночасно вимовляють літери слова *БІЖТО*.

# ВЕСЕЛИЙ ХОРОВОД

Німеччина

Дзвє - нить ве - се - лий  
хо - ро - вод, ши - ро - ке ко - ло в нас. і хто в це ко - ло  
у - вїй - де, в та - нок пі - де для нас. Тра - ля - ля - ля - ля  
ля. Тра - ля - ля - ля - ля - ля. Тра - ля - ля - ля - ля  
ля - ля - ля, тра - ля - ля - ля - ля - ля. Тра - // - ля. Дзвє -

- Вих.поз. Діти стають в коло, тримаються за руки. Один ведучий виходить на середину кола.  
1-7 такти Тримаючись за руки, всі йдуть у ритмі 4 такти вправо, а ведучий іде їм назустріч; потім те саме відбувається у зворотному напрямку;  
8 такт всі зупиняються;  
9-16 такти (повторюють двічі) всі плескають в долоні в такт музиці. Ведучий виконує рухи, які при повторі за ним виконують усі діти. Рухи можуть бути довільними: стрибки, підскоки, повороти, різні танцювальні рухи і т.д.  
При повторі гри діти обирають нового ведучого.



*НІЖКА*  
Бразилія



- Вих.поз. Діти стають парами по колу, обличчям одне до одного; руки тримають на поясі;  
1 такт на мильну долю виставляють праву ногу в сторону, на 3 долю ставлять її на місце;  
2 такт плескають двічі по долонях одне одного (один партнер «накриває» долоні іншого, вони міняються місцями);  
3 такт рухи 1 такту виконуються лівою ногою;  
4 такт роблять крок в сторону правою ногою і обертаються на ній навколо себе;  
5-8 такти те саме, починаючи з лівої ноги, виконують у протилежному напрямку;  
9-16 такти під час ритмічних зупинок роблять крок правою ногою і обертаються на ній (за кожним кроком відбувається зміна партнерів); на четвертих плескають, як у 2 такті.  
Гра починається спочатку.

## ТАНЕЦЬ З ПЛЕСКАННЯМ

Португалія



- Вих.поз. Діти стоять парами у довільному порядку, тримаються за руки;  
1-4 такти крокують в ритмі музики, рухаючись у довільному керунку; вкінці частини дві пари мають зустрітися і стати обличчям одна до одної, усі беруться за руки;  
5-8 такти Рухаються, тримаючись за руки, по колу: 6 кроків восьмими, на четвертну зупиняються обличчям в коло і одночасно плескають в долоні; повторюють те ж саме у протилежному напрямку; і так двічі.  
Діти утворюють нові пари і гра починається спочатку.

# ЛИНУТЬ ЗВУКИ В НЕБЕСА

Німеччина

Линуть звуки в небеса  
ніби вільні птахи. Ми усі сюди прийшли  
радо танцювати. Траля-ля, траля-ля,  
го-ри, ріки і поля! Траля-ля, траля-ля! Хай співає вся земля!

- Вих.поз. Діти стають у колі парами, утворюючи ланцюжок обличчям-спиною;  
1-2 такти приставними кроками у ритмі рухаються вправо (7 кроків);  
3-4 такти плескають у ритмі: у свої долоні, потім правими руками з партнером, знов у свої, потім лівими руками з партнером, у свої, і обома руками з партнером;  
5-8 такти виконують ті ж рухи у протилежному напрямку з лівої ноги;  
9-10 такти плескають у ритмі: 3 рази справа, 3 рази зліва;  
11-12 такти 6 кроків по півколу через праве плече, так, щоб відбулася зміна партнерів;  
13-14 такти як у 9-10 тактах;  
15-16 такти як у 11-12 тактах через ліве плече – нова зміна партнерів. Гра починається спочатку.

## ПАНЕЦЬ ЗІ СПРИБКАМИ

Швеція



- 1-3 такти            Діти рухаються у довільному керунку, відтворюючи ритм ногами;  
4 такт                зупиняються, утворюючи пари;  
5-7 такти           рухи 1-3 тактів виконують у парах;  
8 такт                зупиняються.  
9-10 такти         (двічі) виконують 2 підскоки з правої ноги, вимінюючись місцями, приставляють ногу одночасно плескають на четвертну;  
11 такт              4 підскоки з подвійною заміною (одразу повертаються на свої місця);  
12 такт              плескають 1 раз по колінах, 1 раз у долоні, 1 раз у долоні партнера.  
Діти розходяться і гра починається спочатку.

# ЛІМУЗИН

Франція

— р — ритмі



Та - нок то - бі роз - ка - же наш про дов - гі лі - му - зи - ни. І



знов його, і знов його тан - цю - є - мо ра - зом. Та - // - зом

Вих.поз. Усі стають ланцюжком одне за одним, руки тримають на плечах тих, які стоять попереду; перший у ланцюжку тримається за «кермо» (можна дати дитині бубен, тарілку або іграшкове кермо).

Ланцюжок рухається у різних напрямках ніби, зображуючи автомобіль. За кожним повторенням куплету керманіч пришвидшує темп руху. У якийсь момент відбувається різке «гальмування» - пісня починається дуже повільно або різко змінюється напрямком руху, або динаміка. Відповідно до музики змінюються характер виконання рухів.

## ПЕРЕКРЕСНЫЙ ПАНЕЦЬ

Польша



- Вих.поз. Діти стають у четвірках, піднявши ліві руки вгору. Одночасно праві руки, напівзігнуті у ліктях, утворюють хрест в середині кола; при цьому долоні дітей лежать одна на одній;
- 1-2 такти рухаються по колу, відтворюючи ногами ритм;
- 3-4 такти швидко міняють руки (праві вгору, ліві на хрест) і повторюють рух у зворотному напрямку;
- 5 такт 4 підскоки назад;
- 6 такт 4 підскоки вперед до центру;
- 7 такт 4 підскоки по колу;
- 8 такт по черзі (на кожну восьму) складають руки хрестом: першим кладе руку той, чия долоня була внизу на початку танцю; на останню ноту підносять ліві руки вгору: «Хей!»

У цьому танці не відбувається зміни партнерів. Тому вчитель може додати у гру елемент змагання. Та група, яка на думку вчителя докладніше виконає рухи, при наступному повторенні танцю буде виконувати довільні рухи.

## ЗАПАНЦЮЙ ДЛЯ НАС

Бельгія

Мій друже за - тан - цюй для нас, каблучками тук-тук-тук, каблучка - ми тук-тук-тук. Мій  
 друже за - тан - цюй для нас, каблучками тук-тук-тук, тук-тук-тук. Тан-цюй нам! Тан-  
 цюй нам! каблучками тук-тук-тук, каблучка - ми тук-тук-тук. Тан-цюй нам! Тан-  
 цюй нам! каблучками тук-тук-тук, тук-тук-тук. Мій // - тук!

- Вих.поз. Всі стоять у колі. На середину виходить ведучий;  
 1-8 такти Усі плескають в долоні на кожну сильну долю.  
 На слова «тук-тук-тук», легко підстрибуючи, вдаряють каблучками 3 рази (як чечітка);  
 9 такт на половинну ставлять праву ногу уперед, на наступні четвертні ліву ставлять у вих.поз. і до неї приставляють праву;  
 10 такт те ж саме з лівої ноги;  
 11-12 такт виконують рухи з 3-4 тактів (плескання на сильну долю і «тук-тук-тук»);  
 13-14 такт повторення 9-10 тактів;  
 15-16 такти повторення 7-8 тактів.

У цей час ведучий рухається підскоками по колу, тримаючи за два кути хустину. На слова «каблучками тук-тук-тук» виконує ті ж рухи, що й інші. Вкінці першої частини обирає собі партнера, накидаючи йому на шию хустину, і виводить його на середину кола. У парі вони виконують ті самі рухи, що й інші, взявшись правими руками, обличчям одне до одного.

# ПОЛЬКА

Австрія

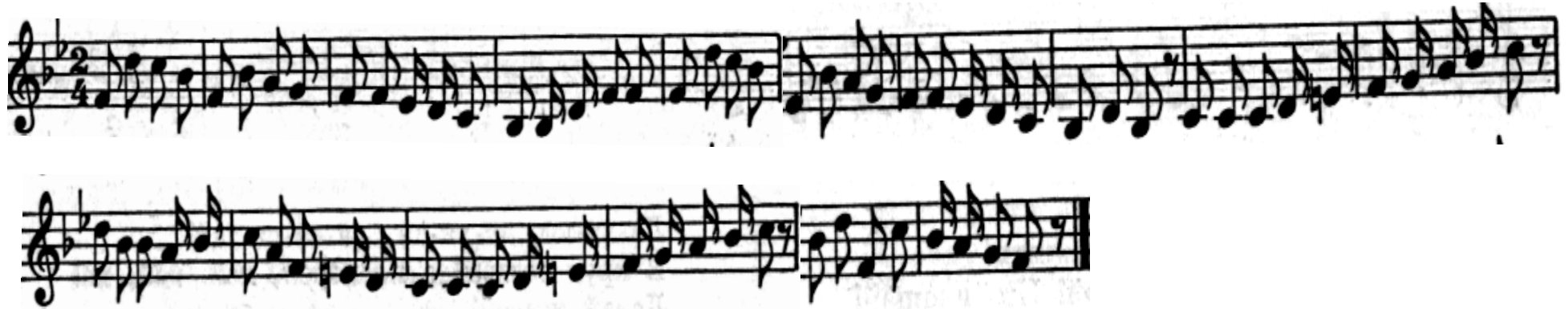


- Вих.поз. Діти стають в коло парами за лінією танцю. У тих, які стоять в середині кола (хлопчиків) ліва рука лежить на плечі того, хто попереду, а права обіймає за талію партнера (дівчинку)
- 1-8 такти Пари рухаються по колу, відтворюючи ритм кроками.
- 9-16 такти Хлопчики стають обличчям до центру і виконують наступні рухи:  
на четвертні виконують кроки на місці,  
на восьмі плескають себе лівою рукою по лівому коліну, потім правою рукою по правому коліну,  
на половинні та цілу один раз плескають в долоні.  
У цей час дівчата на четвертні роблять кроки назад, рухаючись по колу, а на восьмі та половинні – кроки вперед. Вкінці речення, на половинну, роблять крок уперед і зупиняються біля нового партнера.
- 17-18 такти беруться в парі за руки «човником» і галопом пересуваються в такт музиці вправо, на половинну роблять зіскок на обидві ноги
- 19-20 такти те ж саме повторюють у зворотному напрямку.
- 21-24 такти повторення рухів 17-20 тактів.  
Уся частина повторюється ще раз. Гра продовжується з іншим партнером.



# БУЛЪБА

Білорусь



- Вих.поз. Діти стають в коло трійками, тримаючись за руки на рівні плечей.
- Перша фраза трійки швидкими кроками в пульс музиці рухаються по колу, в кінці фрази зупиняються.
- Друга фраза Діти, що стоять по краях хлопають чвертями у долоні; той, що по центру підскоками обходить сусіда справа, потім сусіда зліва.
- Третя фраза Навколо того, хто у центрі хлопає в долоні, двоє інших обходять підскоками
- Четверта фраза Роблять три кроки вперед з правої ноги (один такт) і три кроки назад з лівої ноги (ще один такт); той, що стоїть справа робить 3 повільних кроки і переходить на інший бік.
- Гра починається спочатку

## ДАВАЙТЕ ВСІ ЗРОБИМО ТАК

Англія



Да-вайте всі зро-би-мо-так, .....давайте всі зро-би-мо-так, .....давайте всі м зро-би-мо-так, .....чу-до-во-ви-хо-дить-ця-гра

Пісня виконується в колі. По закінченню кожної фрази повторюється рух ведучого.

Після слів «ось так» ведучий пропонує простий рух: два плескання в долоні, по колінах, по плечах сусіда, клацання пальцями, стрибки, кроки тощо. Усі інші підхоплюють рух і повторюють його 2 рази.

Як варіант, можливо використовувати інші слова: «всі скажемо», «всі крикнемо», «Давайте сміятися так» і таке інше.

Також можна розтягти цезуру між фразами, щоб виконати більш складні рухи: невелику ритмічну послідовність, комбінацію рухів і таке інше.

Можливо ускладнити гру і після кожного нового руху повторювати усі попередні.

# ДРУЖЕ МІЙ, ЩОБІ ПРИВІТІ

Франція

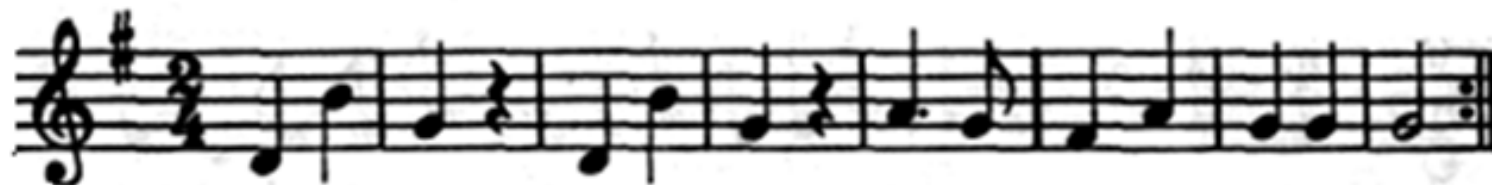
«Дру-же мій, то - бі при-віт!» - « Дру - же, і то-бі, при-віт!» - « Ба - чу, за-раз слухний час, тож нав-чу я танців вас»

«А ми ска - же - мо то - бі: нам не тре-ба вчи - те - лів. Ко - жен з нас тан-цю - є вправо, тож бу - вай!» «Всім до по - ба - чен - ня!»

- |             |  |
|-------------|--|
| Вих.поз.    | Всі стають парами обличчями одне до одного, утворюючи два кола, зовнішнє і внутрішнє.                            |
| 1-2 такти   | Партнери подають одне одному праві руки і потискають їх, вітаючись, 3 рази.                                      |
| 3-4 такти   | Те ж саме роблять лівими руками.   |
| 5-6 такти   | Спираючись ліктем правої руки на тильну сторону лівої долоні, ніби «погрожують» вказівним пальцем у такт музиці. |
| 7-8 такти   | Те саме виконують лівою рукою  |
| 9-10 такти  | Поклавши руки на пояс, повертаються одне до одного правим боком і роблять чотири кроки навколо одне одного       |
| 11-12 такти | Те саме виконують у зворотному напрямку, повернувшись одне до одного лівим боком.                                |
| 13 такт     | Три маленькі кроки вправо з правої ноги з напівприсіданням на останній крок                                      |
| 14 такт     | Те саме виконують дзеркально   |
| 15 такт     | Потискають праві руки «Тож бувай!»   |
| 16-17 такти | «Всім до побачення!» - махають руками, прощаючись  |
| 18 такт     | Роблять крок вправо на зустріч новому партнеру.  |

## ПОП'ЯТ НАБИРАЄ ХІД

Вірменія



Там і тут, тут і там, на пе - ро - ні стоїть гам!  
Гучний свист, знову свист, потяг на-би - ра-є хід



Ля-ля - ля, тра-ля - ля-ля - ля, тра-ля ля - ля - ля, тра-ля ля - ля-ля!

Вих.поз. Всі стають у велике коло. Плескають у долоні по сильним долям та співають пісню. Ведучий-«локомотив» іде по колу, ногами відтворюючи ритм; у цей час руки імітують рух коліс: на сильну долю через гору вперед, на слабку через низ назад. Вкінці куплета стає попереду одного з учасників гри (чіпляє вагон) і «потяг» відправляється у «подорож» по колу. Під час приспіву діти у «потязі» надалі імітують рух коліс, відтворюючи ритм пісні. Всі інші рухаються по колу у зворотному напрямку, відтворюючи ритм пісні та плескаючи на сильну долю. У на ступному куплеті всі зупиняються, виділяють сильні долі та співають далі. «Потяг» продовжує рух і вкінці куплету «чіпляє» ще один вагон.

Гру можна збагатити різними жестами замість плескання у долоні: плескання по колінах, клацання пальцями, гра на елементарних музичних інструментах.

Також по бажанню вчитель може відповідними командами змінити характер виконання пісні: гучно, тихо, швидко, повільно тощо.

# ХТО НАСТУПНИЙ У ТАНОК

Бельгія



Хто наступний у тано-чок з-поміж ваших зробить крок? Просто дуже танцю - вати: кро-ки, кро-ки, скок, хлоп!

(для вивчення рухів)

(Топ топ тОп хлоп топ топ тОп хлоп топ топ тОп хлоп топ топ стриб топ топ тОп хлоп топ топ топ топ стриб хлоп)

Вих. поз. Діти стоять у колі парами обличчя до обличчя і виконують наступні рухи:

1-7 такти На чверті – ногами почергово притопи, на чверть з точкою – крок вбік, спираючись на напівзігнуту ногу, на восьму – плеск у долоні в сторону зігнутої ноги.

8 такт На половинну стрибають на обидві ноги вправо (зовнішнє коло проти годинникової стрілки, внутрішнє, за годинниковою стрілкою) так, щоб опинитися біля іншого партнера.

*права-ліва-права-сплеск,*

*ліва-права-ліва-сплеск,*

*права-ліва-права-сплеск,*

*ліва-права-стрибок вправо*

9-12 такти Те саме, що у 1-4 тактах

13-14 такти партнери беруться під праві руки і за чотири кроки міняються місцями

15 такт стрибок на обидві ноги вправо

16 такт плескають в долоні

*права-ліва-права-сплеск,*

*ліва-права-ліва-сплеск,*

*права-ліва-права-ліва*

*стрибок вправо – сплеск*

Танець повторюється декілька разів

***Навчальне видання***

**КЛЮЧКО Вероніка Валеріївна**

Підписано до друку 26.10.2015.

Формат 60x84/16. Друк ризограф. Папір офсетний.

Гарнітура Arial Narrow. Умовн.-друк. арк. 9,18.

Облік.-вид. арк. 5,02. Тираж 100 прим.

СумДПУ імені А.С. Макаренка  
40002 м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка