

И.П.Орлова, О.Н.Цыпляева

РИТМИКА



И.П.Орлова, О.Н.Цыпляева

РИТМИКА

Учебное пособие

Репозиторий ВГУ

УДК 792.8 (075)
ББК 85.320я73
О-66

Авторы: преподаватель кафедры теории музыки и музыкального инструмента УО «ВГУ им.П.М.Машерова», магистр педагогики **И.П.Орлова** музыкальный руководитель II категории Детского центра развития ребенка №1 г. Витебска, магистр искусствоведения **О.Н.Цыпляева**

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им.П.М.Машерова» **В.А.Талай**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры хорового дирижирования и вокала УО «ВГУ им.П.М.Машерова» **С.А.Карташёв**

Научный редактор: заведующая кафедрой теории музыки и музыкального инструмента **С.А.Александрова**

В данном учебном пособии освещается содержание, специфика и методика преподавания курса «Ритмика». Пособие направлено на подготовку студентов к усвоению теоретических основ предмета, логики построения отдельных тем, к педагогическому творчеству в процессе занятий ритмикой.

Пособие адресовано студентам специальностей: «Дошкольное образование», «Музыкальное искусство», «Начальное образование», воспитателям и музыкальным руководителям творческих коллективов.

УДК 792.8 (075)
ББК 85.320я73

© УО «ВГУ им.П.М.Машерова», 2006
© Орлова И.П., Цыпляева О.Н., 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ И СПЕЦИФИКА КУРСА «РИТМИКА» ..	5
1.1. Музыкально-ритмическое воспитание как неотъемлемая составляющая музыкального воспитания дошкольников и младших школьников	5
1.2. Истоки музыкально-ритмического воспитания.	6
1.3. Цель и задачи занятий по ритмике в музыкальном воспитании детей.	7
1.4. Виды музыкально-ритмических движений.	8
1.5. Содержание занятий по ритмике.	9
Вопросы и задания	10
Список литературы	10
Раздел 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ ..	11
2.1. Особенности формирования музыкально-ритмических умений и навыков дошкольников и младших школьников	11
2.2. Структура занятий по музыкально-ритмическому воспитанию	12
2.3. Методы и приемы обучения музыкально-ритмическим движениям	13
2.4. Специфика работы над танцем	
Вопросы и задания	14
Список литературы	16
Раздел 3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	17
3.1. Творчество и музыкально-ритмическая деятельность	17
3.2. Разнообразие видов деятельности на занятиях по ритмике	
3.3. Этюд как творческий вид деятельности на занятиях по ритмике.	18
Вопросы и задания	22
Список литературы	22
Приложение 1	23
Приложение 2.	30
Приложение 3.	31

ВВЕДЕНИЕ

Ритмика – дисциплина музыкально-педагогическая, в процессе которой осуществляется музыкально-ритмическое воспитание, т.е. воспитание посредством движения под музыку. Этот вид воспитания представляется трудным, долгим, но психологически обоснованным и целесообразным методом, имеющим высокую силу эмоционального воздействия и реализующим естественную потребность детей в активной деятельности.

Музыка, как самое эмоциональное из искусств, близка впечатлительной натуре ребенка, в этом заключается сила ее воспитательного воздействия. Под влиянием музыки развивается художественное восприятие ребенка, богаче становятся переживания. С раннего возраста ребенок движениями выражает свои чувства, рожденные музыкой (ритмично прихлопывает, пританцовывает). Играя, танцуя, ребенок упражняется в движении, осваивая его.

Занятия ритмикой содействуют развитию музыкальных и танцевальных способностей детей, формированию их художественного вкуса, выражению через музыку и танец своего творческого начала.

Приобщение детей к искусству танца не только позволяет постигнуть эстетику движения, но и способствует решению одной из важных проблем эстетического воспитания детей – проблемы современного танца. И, наконец, ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, разрядки умственного и психического напряжения.

Данное пособие призвано ознакомить будущих учителей и руководителей творческих коллективов с основами музыкально-ритмического воспитания, содержанием и методикой занятий по ритмике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

В структуру учебного пособия вошли 3 раздела, приложения. В конце каждого раздела предложены вопросы и творческие задания, а также список литературных источников. Приведенные для закрепления вопросы предполагают не только усвоение материала на теоретическом уровне, но и практическую реализацию усвоенного.

Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ И СПЕЦИФИКА КУРСА «РИТМИКА».

1.1. Музыкально-ритмическое воспитание как неотъемлемая составляющая музыкального воспитания дошкольников и младших школьников.

«Ритмика» – музыкально-педагогическая дисциплина, в основе которой лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик (путем двигательной реакции) детьми дошкольного и школьного возраста и в процессе которой главным образом осуществляется музыкально-ритмическое воспитание ребенка. Музыкальное воспитание в работе с детьми дошкольного и школьного возраста уже давно выделилось в самостоятельный предмет. Своей целью музыкальное воспитание ставит воспитание культурных и музыкально грамотных слушателей, из числа которых можно затем отобрать наиболее одаренных для последующей профессионализации.

При такой установке содержанием работы является приобретение навыков и знаний, которые понадобятся детям при слушании музыки и музицировании. Одновременно преподается хоровое пение, где развиваются вокальные навыки, бережно развивается слух, даются теоретические сведения о музыке, композиторах и т.д. таким образом, музыкальное воспитание дошкольников и школьников часто превращается в первый этап на пути музыканта-профессионала.

Такой установке противостоит другая: музыкальное воспитание – это процесс развития музыкальности не только как способности понять, но и глубоко пережить, почувствовать музыку, как если бы она была создана самим слушающим. Только тогда музыка надолго останется в эмоциональной памяти ребенка, сказываясь на его мироощущении и поведении. При такой целевой установке именно движение под музыку и оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности – методом, основанном на естественной двигательной реакции на музыку, свойственной любому ребенку. И в связи с этим музыкально-ритмическое воспитание, т.е. воспитание посредством музыкального движения представляется хотя и трудным, долгим, но психологически обоснованным и целесообразным методом, имеющим высокую силу эмоционального воздействия и реализующим естественную потребность детей в активной деятельности. Музыкальное движение, в свою очередь, - это средство воплощения музыкально-двигательного образа.

Следует сразу отметить двухаспектность содержания понятия «музыкально-ритмическое воспитание»:

- с одной стороны, музыка может рассматриваться как одна из составляющих в процессе формирования навыка музыкального движения, т.е. музыка выполняет роль *сопровождения*, «аккомпанемента» к движению;

- с другой же стороны, именно двигательная (моторная) интерпретация музыкальных образов позволяет лучше и глубже постичь суть того или иного музыкального произведения, иными словами *движение* является *средством постижения музыки*.

И поэтому в основе ритмики (как занятия по музыкально-ритмическому воспитанию) лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Таким образом, основополагающим принципом занятий по музыкально-ритмическому воспитанию является закон «от музыки – к движению».

С первых же занятий надо предоставлять возможность детям самостоятельно отвечать на музыку движением, тем самым усиливая ее эмоциональное воздействие. Вместе с тем стоит отметить, что, особенно на первых порах, двигательная реакция на музыку у детей хаотична, спонтанна, а порой и не соответствует характеру музыкального образа. Следовательно, возникает необходимость в создании определенного «фонда движений», где ребенок мог бы черпать те или иные ритмико-пластические воплощения различных музыкальных образов. Поэтому одной из задач данного курса будет являться освоение, накопление и совершенствование ритмико-хореографических умений и навыков.

Задача музыкального воспитания – воспитывать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать у них любовь к музыке и потребность в ней, готовить будущих чутких слушателей и любителей музыки, черпающих в ней вдохновение, радость, поддержку, воспитывать в них художников.

1.2. Истоки музыкально-ритмического воспитания.

Идея использования музыкальных движений как средства формирования музыкальности детей принадлежит швейцарскому ученому, профессору Женевской консерватории по классу теории музыки, сольфеджио и гармонии, пианисту и композитору Эмилю Жаку-Далькрозу (1865-1950). Создание и оформление метода ритмического воспитания относится к 1900-1912 гг. По мнению Далькроза, ритм музыки теснейшим образом связан с моторикой, мышечной реактивностью человека. Исходя из этой особенности, в занятиях Далькроз стремился к тому, чтобы, прежде всего, создавать у своих воспитанников непреодолимое желание выражать себя. Тем самым акцент ставился не столько на знании, сколько на ощущении. В качестве необходимых условий музыкально-ритмического воспитания считалось развитие эмоциональных способностей и творческого воображения детей.

В дальнейшем идеи Далькроза были развиты его последователями-учениками Н.Г.Александровой, Е.А.Румер, Е.В.Коноровой, Г.С.Франио, С.М.Волконским, В.А.Гринер. Аналогично созданным Далькрозом в Германии и Швейцарии Институтам музыки и ритма, в 1919 г. в России его

учениками (окончившим эти институты) были созданы Институты ритма (Москва, Петроград), подготовившие прекрасных ритмистов для детских садов, школ, студий и других учебных заведений. Методологической основой научных трудов вышеперечисленных русских учеников Далькроза являются основные положения трудов физиолога И.М.Сеченова, невролога В.М.Бехтерева и психолога Б.М.Теплова. Так, по мнению последнего, восприятие музыки «совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временной ход музыкального движения». Дирижер Л.Стоковский писал по этому поводу: «И взрослые, и дети, слушая музыку, нередко ощущают желание двигаться в ее ритме. Они начинают делать движения руками, прихлопывают ногами, покачивают головой. Это бессознательный танец».

Первый опыт занятий ритмической гимнастикой относится к 20-ым годам. В обращении Государственной комиссии по просвещению (16 апреля) опубликованном в "Известиях Всероссийского центрального комитета" указывалось, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших факторов физического развития детей. В 1923 году по распоряжению наркома просвещения А.В.Луначарского была организована "студия пластического движения" под руководством З.Д.Вербовой, где готовили преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов. Как видим, современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существовавших систем физического воспитания.

Большой вклад в разработку и развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях и начальных школах в 80-ые годы внесла Л.В.Карманова. Она разработала рекомендации к проведению ритмической гимнастики, где сформулировала требования к составлению комплексов ритмической гимнастики; особенности методики проведения с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Ритмика и в настоящее время вызывает огромный интерес, благодаря ее общедоступности, силе эмоционального воздействия, возможности развития музыкальных способностей через привлекательную и активную деятельность. Каждое направление ритмики имеет свою структуру и в то же время их объединяет единая цель – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальное впечатление, - вот девиз любого занятия по музыкально-ритмическому воспитанию.

1.3. Цель и задачи занятий по ритмике в музыкальном воспитании детей.

Учитывая интуитивную потребность детей младшего школьного возраста в двигательной активности, **целью** использования музыкально-ритмических движений на уроках ритмики является развитие творческих

способностей детей отображать музыку в действии, а также развитие музыкальности в целом и чувства ритма в частности.

Задачи музыкально-ритмического воспитания:

I Образовательные: сформировать навыки владения ходьбой, бегом и другими видами движения как средствами выражения музыкальных образов; навыки ритмично двигаться в соответствии со структурой, темпом, динамикой и регистровыми особенностями музыкального произведения; навыки отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, ритмический рисунок.

II Воспитательные: воспитать культуру движений, культуру чувств; чувство ответственности в коллективно выполняемых упражнениях, играх и танцах.

III Развивающие: развить у детей эмоциональную отзывчивость; художественно-творческие способности (индивидуальное выражение музыкального образа, продумывание и комбинирование танцевальных движений); свободу движений (посредством снятия мышечного и психического торможения); чувство пространства.

1.4. Виды музыкально-ритмических движений¹

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в упражнениях, играх, плясках и танцах. Все указанные виды музыкально-ритмические движения выполняют общую задачу – добиться слитности характера движения и музыки. При этом у каждого вида ритмических движений есть свои функции.

Упражнения.

Их задача заключается в формировании основных навыков и умений выразительного движения детей в ходьбе, беге, поскоках, прыжках, отдельных танцевальных элементах. С учетом специфики младшего школьного возраста и, в частности «поэтического» восприятия мира детьми, упражнения имеют образные названия: «шагают кузнечики» (на формирование ощущения музыкальной фразы), «после дождя» (на формирование ощущения динамического контраста).

Музыкальные игры.

Направлены на выражение эмоционального содержания музыки. Различают сюжетные игры, осуществляемые в образных движениях по определенным правилам, и несюжетные - в зависимости от характера музыкального произведения. Начальной формой музыкальной игры принято считать игру с пением, где во многом текст определяет характер образа движения. Более сложным видом является игра под инструментальную музыку, где собственно музыкальные изменения (темп, ритм, динамика) «провоцируют смену движения (*быстро-медленно*).

¹ Виды ходьбы, бега, прыжков, подскоков представлены в приложении 3.

Детские пляски и танцы.

Основаны на элементах народных и классических танцевальных движений. Этот вид музыкально-ритмических движений можно подразделить на пляски и танцы с зафиксированными движениями, свободные – импровизационные, а также комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию.

Требования к музыкальному репертуару для всех видов ритмического движения предполагает его высокую художественность, динамичность, стройность и ясность выражения художественного образа.

1.5. Содержание занятий ритмикой.

В соответствии с программой занятия ритмикой содержат 4 основных раздела: «Ритмика», «Элементы классического танца», «Элементы народного и бального танцев», «Танцы, хороводы, музыкальные игры». Все перечисленные разделы взаимосвязаны между собой, вместе с тем каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Так, раздел «Ритмика» предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей.

Раздел «Элементы классического танца» включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движения, что способствует подготовке моторно-двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

Материал раздела «Элементы народного и бального танцев» составляют танцевально-тренировочные упражнения, а также элементы танцев, входящих в данную программу. Это позволяет разнообразить учебно-тренировочную работу и на уроке создать условия для более эффективного обучения детей программным массовым танцам и играм.

Заключительный раздел программы «Танцы, хороводы, музыкальные игры» предусматривает знакомство детей с музыкой и танцами разных народов, формирование интереса к культуре и музыкальным традициям разных стран. Реализация этого раздела программы направлена на воспитание чувства коллективизма, культуры поведения и общения, а также формирование умений и навыков ритмично двигаться под музыку, в движении передавать различный ее характер, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности; инсценировать песни по их содержанию; выразительно исполнять танцы, хороводы, музыкальные игры.

С учетом специфики занятий ритмикой с детьми младшего возраста целесообразно: опора на образное восприятие музыки в виду сенсорно-перцептивной потребности детей; частая смена заданий ввиду неустойчивости произвольного внимания детей; сочетание физической нагрузки и

моментов релаксации ввиду физиологических особенностей растущего организма.

В каждом занятии ритмикой должны быть представлены различные виды музыкально-ритмических движений. *Начинать* занятие целесообразно с упражнений на развитие музыкально-ритмических навыков: различные виды ходьбы, бега, подскоков. Следить за соответствием движения характеру музыки.

Второй блок занятия ритмикой – упражнения на метроритм: освоение метрической пульсации, несложных ритмических рисунков, дирижерских схем простых размеров.

Третий блок – танец и его элементы или сюжетно-образные движения, игровой творчество. Планировать упражнения, танцы и игры следует по определенной системе, органично сочетая новый материал с повторением пройденного. Необходимо определять время для каждого задания и определять задачи (образовательные, воспитательные, развивающие), а также продумывать методические приемы обучения детей музыкально-ритмическому движению.

Содержание занятий ритмикой включает: изучение танцев, поклон, экзерсис (классические упражнения – направлены на выработку правильной координации движений, постановку корпуса, головы, рук). Экзерсис (упражнения из области хореографии) могут включаться в любой урок независимо от его темы.

Вопросы и задания

1. Обоснуйте значимость музыкально-ритмического воспитания в процессе формирования музыкальной культуры личности.
2. Раскройте ведущий принцип ритмики «от музыки – к движению».
3. Кто является родоначальником музыкально-ритмического воспитания?
4. Перечислите и охарактеризуйте основные виды музыкально-ритмических движений на занятиях по ритмике.
5. Сформулируйте цель и задачи музыкально-ритмического воспитания.
6. Назовите основные разделы программы по ритмике.

Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб., 1996
2. Барков В.А. Обучение ритмике, танцам и ритмической гимнастике. - Гродно, 1992. Ч 1. 1994 Ч.2
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, 1985
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1980
5. Далькроз Ж. Ритм и его воспитательное значение для жизни и для искусства. - М., 1922
6. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972

Раздел 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ.

2.1. Особенности формирования музыкально-ритмических умений и навыков дошкольников и младших школьников.

Урок ритмики в дошкольных учреждениях и школе, несмотря на свою специфику, проводится на основе общих педагогических принципов — принципов воспитывающего обучения. Педагог не только учит детей правильно и красиво танцевать, но и прививает им навыки культурного поведения.

На четвертом году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки, могут выполнить небольшие задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит их двигаться в соответствии с ярко-контрастным характером музыки, в медленном и быстром темпе, реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошадки скачут).

На пятом году жизни у детей уже есть опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и отдельные средства музыкальной выразительности (динамика – громко/тихо, темп – быстро/медленно, регистр – высокий/низкий). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (прямой галоп, движения парами, притопы, выставление ног на носок и пятку). В этом возрасте дети могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

В играх педагог своими советами, замечаниями может помочь детям передать большее сходство движений с движениями персонажей (игра «медведь и зайцы» – зайцы скачут легко, а медведь – тяжелый, косолапый). Педагог как бы помогает найти ребенку нужное движение. Совпадение образного слова, музыки и движения развивает детское воображение, ребенок точнее передает характер игрового персонажа, движения становятся свободными, исчезает скованность.

Дети 5-6-летнего возраста уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные способности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения.

С учетом специфики занятий ритмикой с детьми младшего возраста целесообразно:

- опора на образное восприятие музыки в виду сенсорно-перцептивной потребности детей;

- частая смена заданий ввиду неустойчивости произвольного внимания детей;
- сочетание физической нагрузки и моментов релаксации ввиду физиологических особенностей растущего организма.

Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги до шага польки).

В старшей группе дошкольного учреждения педагог требует от детей эмоционально-выразительного исполнения образов.

Занятия со школьниками проводятся с учетом психологических особенностей восприятия и поведения детей различных возрастов. Так, дети младшего возраста отличаются большой подвижностью, неумением сосредоточиться и долго задерживать внимание на одном виде деятельности, поэтому для них (в частности, при занятиях танцем) следует чаще чередовать упражнения, сменять одни виды движений другими.

Учащимся младших классов упражнения нужно преподносить в живой, образной форме, проводя параллели со знакомыми для них явлениями. Очень важно, чтобы педагог умел разрядить напряжение, создать хорошее настроение, взбодрить. Когда это удается, ученики охотно идут на занятия. Не случайно урок ритмики нередко называют «уроком хорошего настроения».

Чем взрослее ребенок, тем он физически более развит и способен лучше координировать движения корпуса с движениями рук, ног, головы. Поэтому логично по мере взросления постепенно повышать степень сложности упражнений, увеличивать их число, делать более разнообразным репертуар танцев. В младшем школьном возрасте мальчики часто неповоротливы, они медленнее, чем девочки, усваивают отдельные движения. Кроме того, они сторонятся девочек в парных танцах, не хотят становиться с ними, брать их за руку. Чтобы наладить дружеские отношения между мальчиками и девочками, педагогу следует быть особенно находчивым, тактичным, выдержанным.

Музыкально-ритмическое воспитание школьников осуществляется не только на занятиях по ритмике, но и во внеурочное время. Работа может проводиться как на базе школы, так и вне её, например, в танцевальных кружках, хореографических школах, детских студиях танцев, различных творческих коллективах и др.

2.2 Структура занятий по музыкально-ритмическому воспитанию.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. С этой целью определяется учебная программа тренировочных упражнений и репертуар танцев по классам. Педагогом составляется план работы на учебный год, на полугодие, на четверть для каждого класса. Кроме того, раз-

рабатывается план каждого занятия. Условно каждое занятие делится на пять связанных между собой частей.

Продолжительность каждой части занятия и распределение учебного материала могут изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей учащихся, сложности материала. Если занятия проводятся с учащимися, не имеющими подготовки, больше времени приходится уделять вводной части и тренировочным упражнениям. По мере увеличения количества разученных танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению танцев, совершенствованию их исполнения.

Примерный план построения урока ритмики.

1	<i>Вводная часть (3—4 минуты)</i>	Организационный момент. Поклон. Марш с определенным музыкально-ритмическим заданием.
2	<i>Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков (7—8 минут)</i>	Основные движения, гимнастические комплексы, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, изучение позиций ног и рук.
3	<i>Ритмические задания и упражнения (7—10 минут)</i>	Развитие чувства ритма, совершенствование ритмических навыков: определение размера произведения и дирижирование, передача ритмических рисунков через движение, запись их условными жестами, исполнение ритмического «эхо», анализ формы произведения и т.д.
4	<i>Музыкально-ритмические игры (20—25 минут)</i>	Инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца. Отдельные творческие задания.
5	<i>Заключительная часть (3 минуты)</i>	Краткий анализ урока или выставление отметок. Домашнее задание.

2.3. Методы и приемы обучения музыкально-ритмическим движениям.

Ведущие методы обучения ритмике:

- наглядно-слуховой (художественное исполнение музыки);
- словесный (образный рассказ о новой игре, танце).

В результате данных действий по восприятию музыки детьми происходит выделение ярких, выразительных средств в музыке, акцентов, метрической пульсации, темповых изменений. Все это передается хлопками, щелчками, притопами, отстукиванием ритма

- метод упражнения – многократное повторение и закрепление движений, а также поэтапное разучивание танцев. Здесь происходит усвоение двигательных навыков.

В основе музыкально-ритмической деятельности лежит моторно-пластическая проработка музыкального материала. Основным правилом обучения детей музыкально-ритмическому движению является внимательное отношение к музыке, что не допускается разговоров во время ее звучания, а также шумного исполнения движений.

Методика обучения ритмике содержит три этапа:

- 1- знакомство детей с новым упражнением, пляской, игрой. Создается целостное впечатление о музыке и движениях. Это начало разучивания в общих чертах. При этом педагог прослушивает вместе с детьми музыку, раскрывает ее характер, образы и показывает музыкально-ритмические движения, стремясь пробудить в детях желание разучить их. Затем он поясняет содержание музыкально-ритмического движения, его элементы, показывает каждый элемент в отдельности и вместе с детьми выполняет новое движение. В момент разучивания последовательности элементов всей композиции педагог тактично оценивает действия детей, чтобы сохранить их положительное отношение к обучению.
- 2- углубление разучивания. На этом этапе происходит уточнение, создание целостного музыкального образа, настроения музыки.
- 3- закрепление представлений о музыке и движении, поощрение детей на самостоятельное выполнение разученных движений; творчество детей, придумывание новой композиции хоровода из разученных элементов танца.

Самым простым заданием на первых порах для детей должно явиться требование начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Если произведение начинается со вступления, следует научить детей слушать его, а движение начинать только после его завершения. Следующей ступенью могут стать задания на смену вида движения в зависимости от характера звучания музыки.

2.4. Специфика работы над танцем.

В работу над постановкой танца входит разработка композиции танца. *Композиция* – связь между всеми элементами танца, характеризующая постановку танца в целом, соподчинение и взаимную согласованность образующих танец частей (крупных и мелких). Термин «композиция» включает ряд понятий: планировка движений в пространстве (*рисунок танца*), планировка движений во времени (*последовательность движений*), комбинация (*сочетание отдельных движений*).

Композиция традиционно строится из начала, середины и концовки (говоря на языке драматургии – это *экспозиция, завязка, кульминация и развязка*). *Экспозиция* знакомит зрителя с действующими лицами. В экспо-

зиции дается танцевальная характеристика действующего лица. В сюжетном танце *завязка* говорит о характере взаимоотношений между действующими лицами. В *кульминации* момент высшего подъема, высшего напряжения этих взаимоотношений. Это напряжение разрешается *развязкой*.

Рисунок танца - совокупность тех линий, по которым двигается танцор по сцене, площадке. Танец, построенный из одних прямых линий, будет казаться примитивным по рисунку.

Приведем примеры рисунков танца: движение по диагонали; движение по кругу; распадание на несколько маленьких кругов (например, внешний и внутренний), причем вращающихся в разные стороны; чередование движения по прямой, по косой линиям с движениями по кругу, по спирали (улиткой), извивами (змейкой) и т.п. Линии могут разворачиваться, пересекаться, сплетаться. Краткий перечень рисунков движения по площадке: крест, кольцо, звезда, корзинка, зигзаг. Разнообразие достигается сменой направления движения и темпом.

Необходим *учет соотношения* между размерами сценической площадки (пространством) и количеством участников. Запоминание движений происходит гораздо легче, если переход из одного движения в другое логичен и удобен. Это задача постановщика.

Остановимся на некоторых общих сведениях и методических приемах обучения танцу. Процесс обучения учащихся танцевальному движению начинается с того, что педагог называет движение, кратко указывает на основные особенности его техники. Затем следует показ, дающий наглядное представление о данном танцевальном элементе в сопровождении музыки, подчеркивающей характер исполнения. Показ производится самим педагогом.

Для развития контроля и самоконтроля учащимся предлагается самим указывать на ошибки, допущенные в танце товарищами. В парных танцах рекомендуется иногда ставить успевающих учащихся в пары с отстающими. С первых занятий педагог знакомит учащихся с принятыми на уроках ритмики командами для выполнения движения или прекращения его. Команда служит не только сигналом к выполнению упражнения или танца также стимулирует более быструю двигательную реакцию и ориентировку учащихся. Первая общепринятая команда перед началом упражнения объяснения — «внимание», т. е. собраться и приготовиться к выполнению: упражнения. Далее подается команда «и», а затем по команде «раз», совпадающей с началом музыкального сопровождения, начинают движение. На занятиях по ритмике могут подаваться и другие команды или сигналы к началу и прекращению движения: музыкальное вступление, аккорд, хлопок. Кроме того, могут подаваться ритмические команды в зависимости от музыкального размера сопровождения.

Овладение теми или иными видами движений дается учащимся не сразу, у них часто встречаются ошибки. Педагогу необходимо замечать их, указывая причину и средство их исправления. При этом не нужно забывать об

укреплении веры учащихся в свои силы и возможности, воспитывать в них настойчивость в преодолении встречающихся трудностей.

Замечания учителя подразделяются на три основных вида: предупредительные, летучие и индивидуальные. Предупредительные замечания (напоминания) даются до исполнения движения, упражнения или танца. При этом обращается внимание учащихся на правила выполнения данного движения (упражнения, танца), напоминает о наиболее часто встречающихся ошибках (например: «не смотреть под ноги», «соблюдать интервалы между парами», «ровнее держать спину» и т.д.). Делая летучие замечания, педагог подсказывает, как исправить ошибку во время исполнения движения, как бы на лету, не останавливая исполнителей. Такие замечания должны относиться конкретно к тому, кто допустил ошибку. Индивидуальные замечания обычно делаются в форме беседы с тем или иным учеником.

Вопросы и задания

1. Какие возрастные психофизиологические особенности оказывают влияние на формирование музыкально-ритмических навыков у детей дошкольного и младшего школьного возраста?
2. Перечислите основные этапы занятия ритмикой и их временные рамки. Разработайте примерный план занятия по разучиванию танца (вальс, полька, «Танец маленьких утят» и др.).
3. Перечислите и охарактеризуйте основные методы обучения музыкально-ритмическим движениям.
4. Какова организующая и стимулирующая роль команд и замечаний в процессе обучения танцу?
5. Продумайте композицию, основные движения и рисунок танца (в качестве музыкального сопровождения используйте фонограмму детской песни). Оформите проект письменно.

Список литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1980
2. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка. - М., 1968.
3. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л., 1981
4. Костровицкая В.С. Школа классического танца. - Л., 1981
5. Кряж В. П., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн., 1987.
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
7. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1989.
8. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972
9. Светинская В.Н. Детский бальный танец // Современный бальный танец. - М., 1976

Раздел 3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

3.1. Творчество и музыкально-ритмические движения.

С первых занятий надо предоставлять детям возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Если сразу не пробудить любовь и стремление к самостоятельному творческому движению, то позднее сделать это весьма трудно.

Обычно музыка вызывает у детей яркую двигательную реакцию, но большинство из них не умеют или не решаются выявлять ее в движениях. Растрожженные, они начинают естественно и непосредственно двигаться (бегать, прыгать, покачиваться, двигать руками). Такие движения отражают лишь общий характер музыки, но они усиливают ее эмоциональное воздействие.

Постепенно, творческие умения, которые дети приобретают, осваивая упражнения, развивают и обогащают их двигательную реакцию: дети начинают отвечать на музыку движением, более точно и детализировано передающими их индивидуальное восприятие.

Творческая активность проявляется по-разному: и тогда, когда дети, слушая музыку, самостоятельно выражают свое эмоциональное восприятие движениями, которых требует музыка; и в тех случаях, когда дети исполняют упражнение с заданными движениями, но придают им выразительность, отвечающую собственному восприятию музыки.

В процессе этой работы детей надо знакомить с музыкой, содержащей разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных, лиричных, нежных и до энергичных, волевых. Сопоставление конкретных музыкальных образов помогает детям сильнее и глубже переживать и четче выражать их, обогащает и организует эмоциональный мир детей. В конечном счете, успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание.

Вначале большинство ребят стесняются самостоятельно двигаться под музыку. Педагог должен подводить их к этому постепенно и незаметно. Например, если в знакомой игре, где они в соответствии со звуками марша привыкли ходить, педагог неожиданно заменит марш музыкой другого характера, темпа, ритма, под которую ходить нельзя (неудобно), дети, подчиняясь музыке, невольно начнут искать другое движение (бег, подскоки). Позднее дети усваивают игры и упражнения с элементами импровизации.

Импровизируя, дети двигаются свободно, так, как им подсказывает музыка. Руководитель только следит, чтобы дети все время слушали музыку, чтобы их движения передавали ее характер – прежде всего в смысле эмоциональной окраски и динамической напряженности, чтобы все сразу

включились в движение с началом музыки и останавливались с ее окончанием. Предварительного прослушивания музыки не проводится, дети находят нужные движения под непосредственным ее воздействием. Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (лучше говорить «будете двигаться», а не «бегать», «маршировать»...).

При повторении музыки часть группы может выполнять прежнее движение, другая, более активная, находит новые варианты, также отвечающие общему характеру восприятия; не следует мешать детям свободно импровизировать. Однако, педагог должен всегда следить, чтобы дети не придумывали движений, не связанных с музыкой. Педагог должен тактично направлять внимание ребят на восприятие подлинного характера музыки.

3.2. Разнообразие видов деятельности на занятиях по ритмике.

Музыка, как самое эмоциональное из искусств, близка впечатлительной натуре ребенка, и этом заключается сила ее воспитательного воздействия. Под влиянием музыки развивается художественное восприятие ребенка, богаче становятся переживания. С раннего возраста ребенок движениями выражает свои чувства, рожденные музыкой (ритмично прихлопывает, пританцовывает). Играя, танцуя, ребенок упражняется в движении, осваивая его.

Специально подобранные музыкально-ритмические движения углубляют представления детей об окружающем, о некоторых сторонах жизни и деятельности людей. «Дошкольный период – это период накопления музыкальных впечатлений, интенсивного музыкального восприятия», - пишет Н.А.Ветлугина. Накоплению музыкальных впечатлений помогает прежде всего слушание музыки. Детей нужно подвести к целостному восприятию музыкального образа, а затем постепенно развивать умение разбираться в характере доступных музыкальных произведений, выразительно передавать их своими движениями.

Развитию творческой активности, эмоциональности детей способствует использование различных видов деятельности на занятиях по ритмике.

Упражнения – как многократное повторение одного и того же движения – служат для того, чтобы действия детей под музыку становились свободными, легкими, четкими, чтобы без особого труда дети могли их использовать в своих творческих композициях.

Назначение упражнений различно: для совершенствования основных движений (бег, ходьба, подскоки); предварительного разучивания движений к несюжетным играм, пляскам; композиционной завершенности музыкально-ритмических движений.

При отборе музыкального материала для упражнений необходимо, чтобы любое, даже самое небольшое и простое произведение обладало ху-

дожественными достоинствами, развивающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус ребенка. Упражнения преследуют цель научить выполнять музыкально-ритмические задания, вырабатывать технику движений. Упражнения тесно связаны с плясками, играми и направлены на осуществление развития музыкального восприятия и ритmicности движений у детей.

Музыкальные игры

Особое воспитательное значение имеют музыкально-двигательные игры. Тематика и содержание этих игр обычно отражают понятные, близкие детям явления окружающей действительности, раскрывают знакомые образы животных, птиц, их действия.

Игра- самая близкая форма деятельности для детей младшего возраста. Музыка определяет развитие игры, углубляет образы, создает соответствующее настроение. Играя, ребенок активно слушает музыку и непосредственно на нее реагирует. Доступность игровых образов, интерес к игре, эмоциональный рассказ педагога перед игрой (как своеобразный методический прием), выразительное исполнение музыки позволяют детям дать свои индивидуальные оттенки в исполнении ролей.

Начальной формой музыкальной игры считается игра с песней и фортепианным заключением, где текст песни – содержание игры, а музыкальное заключение – развитие образа. Следующая форма музыкальной игры – когда содержание и развитие образа полностью проходит под инструментальную музыку. Наиболее сложной формой музыкальной игры будет игра-спектакль.

В музыкальных играх дети разыгрывают сюжет или выполняют игровые задания. В соответствии с этим игры бывают сюжетные и несюжетные.

Сюжетные игры

В основе сюжетных игр лежит определенная тематика, раскрывающая музыкальные образы, начало, развитие и окончание игры (например, «Зайцы и лиса»). Перед разучиванием игры педагог проводит ряд упражнений, помогающих детям войти в образ (характерные движения животных, людей).

Педагог рассказывает содержание (сюжет) игры. При этом он должен точно следовать ходу развития музыкального произведения, затем исполняет его и предлагает детям играть.

В более развернутых сюжетных играх можно перемежать образный рассказ слушанием музыки.

В процессе игры педагог наблюдает за детским исполнением, не прерывая игры. После окончания дает общий анализ игровых действий. предлагает поиграть еще. Если в игре дети не согласовывают движения с музыкой, то необходимо на последующих занятиях вновь провести ряд упражнений, уточняющих игровые действия. Сюжетные игры можно прово-

дять как спектакли: часть детей играет – актеры, а другая часть оценивает – зрители. Потом дети меняются ролями.

Несюжетные игры

Несюжетные игры определенной тематики не имеют. В таких играх встречаются элементы пляски, ловли, соревнования, различные построения и перестроения (например, «Кто скорей ударит в бубен», «Будь ловким»). Несюжетные игры проводятся на основе движений, усвоенных детьми. Педагог называет игру и предлагает детям послушать музыку. После слушания произведение анализируется: характер произведения и количество частей. Далее объясняется собственно игровое задание. Затем дети играют. В ходе игры педагог может уточнять действия детей (например, «нужно скакать, а не бежать»). В более сложных играх возможен показ некоторых движений педагогом. В основном педагог должен до внесения игры предусмотреть, какие затруднения дети могут в ней встретить, какие движения, перестроения будут для них новыми, и провести ряд подготовительных упражнений.

Инсценирование песен

Большое место в развитии творческой инициативы детей занимает инсценирование песен, которое тесно связано с сюжетными играми. По существу, инсценирование и является небольшими играми, в которых последовательно, эпизод за эпизодом раскрывается содержание.

Перед исполнением в движении содержания песни педагог выразительно читает текст и поет ее. Затем предлагает детям исполнить все, о чем он пел. Иногда перед исполнением целесообразно показать картинки, соответствующие сюжету песни. Например, если к песне «Веселый музыкант» (муз. А. Филиппенко) показать иллюстрации, изображающие зайцев-музыкантов, играющих на дудочке, балалайке, барабане, то дети будут точнее имитировать игру на воображаемых инструментах. Инсценирование песен также можно проводить в виде спектакля.

3.3. Этюд как творческий вид деятельности на занятиях по ритмике.

Обогащение детей музыкальными впечатлениями, умение свободно разыгрывать содержание песен, передавать движениями развитие музыкальных образов под инструментальную музыку позволяет использовать в работе с детьми наиболее сложные творческие задания – сюжетные и несюжетные этюды.

Этюды можно рассматривать как небольшие сюжетные или несюжетные игры творческого характера, исполняемые группой детей или индивидуально. Этюды вводятся в программу музыкально-ритмического воспитания тогда, когда дети имеют известный запас музыкальных впечатлений, когда у них развито воображение, умение выразительно выполнять разнообразные движения.

Исполняя этюды, дети учатся точно соотносить определенные движения с характером незнакомого им музыкального произведения. Так, впервые разыгрывая сюжетный этюд, ребенок должен эмоционально и образно передать движением несложную композицию этого этюда, при исполнении несюжетного этюда – самостоятельно выбрать и согласовать с характером музыки ходьбу, бег, прыжки и другие движения. Совершенствование этюдов идет под руководством педагога. Содержание этюда остается единым (это основа музыкального произведения, его план, вытекающий из содержания исполняемого), но детали исполнения могут импровизационно изменяться в зависимости от того, как ребенок чувствует музыкальный образ и передает его движением. Повторение этюдов дает детям возможность углубить ранее созданный образ, выразительнее исполнить детали, совершенствовать согласование движений с музыкой. Повторение является полезным упражнением, способствующим развитию воображения.

Знакомя детей с новой сюжетной игрой, этюдом педагог должен предварительно заинтересовать детей: рассказать содержание, дать характеристику образов. необходимо все время направлять внимание детей на восприятие музыкального произведения в целом. В дальнейшем для более детального разбора целесообразно дать слушание отдельных частей, законченных музыкальных фраз. Этим выделяются характерные средства выразительности произведения. Самостоятельный простейший анализ произведения активизирует детей, приучает внимательно слушать музыку.

Чтение книг о событиях окружающей жизни, о явлениях природы, повадках животных, рассматривание картин на эти темы, наблюдения помогают воссоздавать детям образы в музыкальных заданиях. Поэтому знакомство с произведениями литературы, искусства в определенной мере должно предшествовать музыкальному восприятию.

Роль слова при выполнении музыкально-ритмических и творческих заданий огромна. Оно раскрывает содержание этюда, игры. Содержание сюжетных игр и этюдов лучше дать перед слушанием музыки. Иногда образный рассказ педагога может чередоваться с исполнением законченных частей произведения. Несюжетные игры и этюды анализируются детьми после слушания музыки.

Несюжетные этюды

Работа над несюжетными этюдами строится следующим образом. Вначале педагог предлагает детям послушать музыку, определить количество частей в произведении, их характер. Затем играет каждую часть и спрашивает, какое движение можно исполнить под эту музыку. Уточняет ответы детей, напоминает, что со сменой частей необходимо изменять движение. При повторном исполнении этюда на других занятиях после слушания музыки анализ произведения не проводится.

Для активизации музыкального восприятия при повторении несюжетного этюда изменяется последовательность звучания частей. Дети учатся осмысливать чередование частей произведения, а не механических их запоминать (вариации «Чебурашка с Крокодилом»).

Сюжетные этюды

Методика первичного разучивания сюжетного этюда аналогична методике разучивания сюжетной игры. Педагог образным рассказом раскрывает сюжет этюда и исполняет музыку к нему. Затем ребенок выполняет игровые действия без показа их педагогу. Ребенок сам находит соответствующее движения, помогающие ему эмоционально передавать игровой образ сюжета. В этот момент у него нет и не может быть механического, заученного.

Индивидуальные сюжетные этюды наиболее сложны. Они требуют сосредоточения всех сил и умений.

Чтобы определить степень развития каждого ребенка, его творческие возможности, избежать заимствований движений друг у друга, индивидуальный сюжетный этюд проводится только с одним участником. Затем педагог объединяет в работе над этим этюдом двух-трех детей — один двигается, другие оценивают движение. Ребенок получает возможность сравнивать действия исполняющего со своими, видит различные варианты исполнения этюда, наблюдает переживания образа, согласованность движений с музыкой или, наоборот, их неточность, несоответствие. Для совместного исполнения лучше объединять детей с одинаковым уровнем музыкального развития.

Вопросы и задания

1. Объясните, в какой форме проявляется творчество детей в процессе музыкально-ритмической деятельности?
2. Перечислите и дайте характеристику видов музыкально-ритмической деятельности.
3. Ознакомьтесь с песней А.Филиппенко «Музыканты». Продумайте развитие образов (музыкант и зайцы) в движении. Инсценируйте песню.
4. Раскройте значение этюдов в развитии творческих способностей детей в процессе музыкально-ритмической деятельности
5. Используя пластическую импровизацию, создайте образ пробуждающейся природы на основе фрагмента «Утро» из музыки к драме «Пер Гюнт» Э.Грига.

Список литературы

1. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей, -М., 2000.
2. Кряж В. П., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн., 1987.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985

Элементы классического танца.

Постановка корпуса.

Приступая к изучению упражнений этого раздела, прежде всего необходимо познакомить учащихся с правильной постановкой корпуса: плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, поясницы, ног напряжены, шея, плечи и руки (особенно кисти и пальцы) свободны от напряжения. Голову следует держать прямо.

Правильная постановка корпуса необходима при исполнении всех танцев. Это обеспечивает не только выразительность танца, но и вырабатывает у учащихся хорошую осанку.

Позиции ног

В описании каждого движения танца указывается позиция ног (рис.1).



Рис 1

В классическом танце пять позиций ног.

Первая позиция (I) — ступни ног находятся на одной прямой линии, по направлению к линии плеч, соприкасаясь пятками, носки разведены в стороны, тяжесть корпуса распределена равномерно па обе ноги. Это положение ног называется выворотным.

Вторая позиция (II) — ступни ног находятся так же, как и в первой позиции, на одной линии, но расстояние между пятками равно одной ступне.

Третья позиция (III) — носки ног разведены выворотню в стороны, ступни ног, плотно прилегая к полу, закрывают друг друга на половину ступни (правой или левой). Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ноги.

Четвертая позиция (IV) — правая нога впереди. Ступни обеих ног находятся на расстоянии длины одной ступни. Пятка правой ноги — про-

тив носка левой, носки обеих ног разведены в стороны, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. IV позицию, как наиболее трудную, разучивают последней.

Пятая позиция (V) — ступни ног сомкнуты, носок одной ноги находится около пятки другой ноги (правой или левой). Носки ног разведены в стороны в направлении линии плеч, ступни прилегают к полу. V позиция в бальном танце не применяется.

Шестая позиция (VI) — ступни обеих ног соединены параллельно друг другу и сомкнуты: носок с носком, пятка с пяткой. Носки и колени направлены вперед

В народном и бальном танцах все позиции исполняются не выворотом, а полувыворотом.

Естественная позиция — это I полувыворотная позиция: пятки сомкнуты, носки разведены в стороны на 45° .

В бальных и народных танцах встречаются параллельные позиции ног:

II — носки обеих ног направлены вперед параллельно друг другу на расстоянии ступни;

IV — одна нога расположена впереди другой (правая или левая), обе ноги находятся на одной линии, носки направлены вперед.

Позиции рук

Позиции рук изучаются с самых первых уроков. Характер музыкального сопровождения плавный. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ и $\frac{3}{4}$.

Прежде всего следует усвоить положение кисти рук. Кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца. Остальные пальцы свободно и округло сгруппированы. Эта учебная форма требуется в начале усвоения движения. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: округлость пальцев сохраняется, по большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце приняты три основные позиции рук и подготовительное положение рук.

Подготовительное положение — руки свободно опущены, закруглены в локтях и кистях. Ладони повернуты кверху. Пальцы обеих рук не соприкасаются, а находятся на расстоянии примерно 2 – 4 сантиметров. Локти не прижаты к корпусу, а чуть приподняты.

Первая позиция (I). Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Ладони обращены к корпусу. Локти и пальцы рук во время движения нужно держать на одном уровне (как бы обнимая круглый предмет).

Вторая позиция (II). Руки разведены в стороны на уровне плеч несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых плеч. Ладони повернуты вперед. II позиция наиболее трудная. Следует освоить вначале III, т. к. по своему построению она аналогична I позиции.

Третья позиция (III). Сохраняя округлость, руки поднимаются вверх (как бы заключая голову в овальную рамку) таким образом, чтобы, не поднимая головы, глазами видеть мизинцы. Плечи оттянуты вниз, ладони повернуты вниз, пальцы не соприкасаются, а находятся на расстоянии, как в подготовительном положении.

В массовых народных, бальных танцах и при выполнении упражнений встречается положение, при котором руки опущены без напряжения, слегка отведены от корпуса, ладони повернуты к корпусу. Пальцы естественно сгруппированы, чуть округлены. Это положение называется «руки свободно опущены».

Положение «руки на талии» (или «на поясе»). В этом положении пальцы охватывают талию: четыре пальца впереди, большой палец сзади; локти немного выдвинуты вперед, округлены.

Положение «руки за юбочку» (за платье). Девочка придерживает свою юбочку большим, указательным и средним пальцами, локти округлены (приподняты) и немного отведены в стороны.

Положение «руки за спину». Учащиеся держат руки на талии сзади: левая рука лежит тыльной стороной на талии ладонью кверху, правую руку кладут на левую тыльной стороной ладонью кверху, кисти рук как бы поддерживают поясицу. Плечи в этом положении должны быть отведены назад, живот и вся фигура подтянуты.

Основные позы

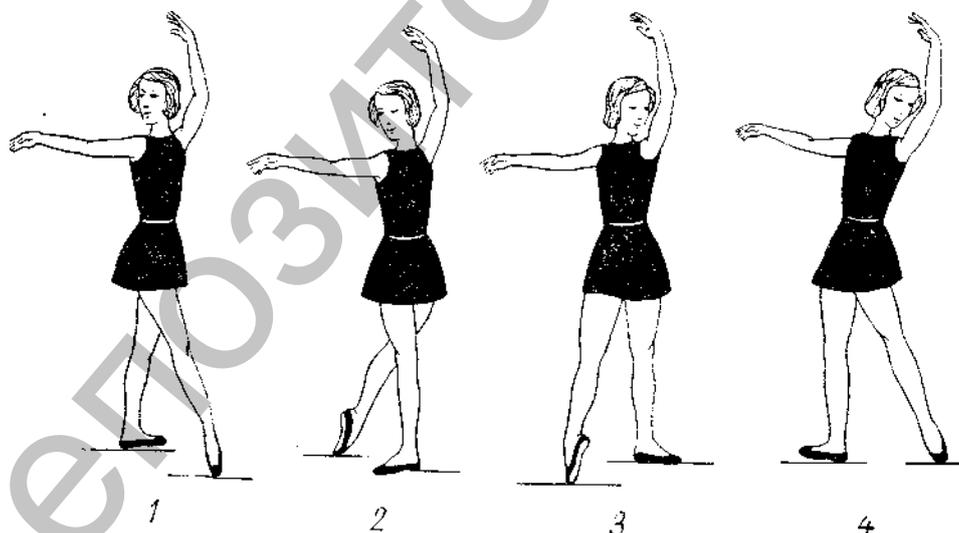


Рис. 2. Основные позы. Эпольман круазе: 1-вперед; 2-назад. Эпольман эффасе: 3—вперед; 4—назад

Положение корпуса эпольман² (épaulement, от épaule— плечо) определяется поворотом плеча, направлениями поз и движений

² В названиях движений классического танца принята французская терминология (приложение 2). Перегружать учащихся этими названиями не следует.

танцующих под тем или иным углом (45° , 90° и т. д. или на $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ круга) по отношению к зрителю или плану танцевального зала.

Положение корпуса ан фас (en face — напротив), т. е. фронтальное, при котором корпус, плечи, лицо направлены вперед без поворота. В этом положении начинают разучивать упражнения на середине зала.

Основными видами поз являются: эпольман круазэ и эпольман эффасэ. I и II позициям ног свойственно положение ан фас; III, V позиции делают уже с поворотом плеча: если правая нога впереди — правое плечо поворачивается вперед, голова — вправо. Если левая нога впереди, то левое плечо поворачивается вперед, голова — влево.

Поза круазе (croiser — скрещивать). Скрещивание ног и есть основной ее признак. Позы круазе бывают вперед и назад, с правой или левой ноги.

Круазе вперед: стать на левую ногу, повернув корпус на 45° влево, правую ногу открыть вперед, касаясь вытянутым носком пола, голова повернута к правому плечу; левая рука в III позиции, правая — во II. Положение рук и повороты головы можно варьировать. При исполнении позы круазе, когда левая нога впереди, соответственно меняется поворот головы — влево к левому плечу.

Круазе назад: стать на правую ногу, голову повернуть к правому плечу, левую ногу открыть назад (пальцы, подъем вытянуты), касаясь носком пола. Левая рука в III позиции, правая — во II.

Поза эффасе (effacer — сглаживать). В противоположность круазе, в этой позе нога открыта и вся фигура развернута.

Эффасе вперед: стать на левую ногу, правую ногу открыть вперед, касаясь вытянутым носком пола, корпус повернуть влево; левая рука в III позиции, правая открыта во II позицию, корпус отклонен назад. Это основная поза. Положение рук и повороты головы можно варьировать.

Эффасе назад: стать на правую ногу, левую ногу вытянуть назад, касаясь носком пола. Корпус, голова повернуты влево, левая рука в III позиции, правая — во II.

Батман тандю (battement tendu — вытягивание). Батман тандю вырабатывает натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивает силу ног. С него обычно начинается тренировка движений. Батман тандю исполняется из I, III и V позиций (в бальном танце V позиция не применяется) по трем направлениям: в сторону, вперед, назад. Вытягивание ноги лежит в основе всех последующих упражнений, поэтому необходимо хорошо отработать технику его исполнения. Начиная разучивать упражнение с вытягиванием ноги в сторону, нужно добиться, чтобы эта (вытягиваемая) нога имела точное направление по линии плеча, а пятка отведенной ноги находилась против пятки опорной ноги.

Батман тандю вперед и назад исполняется по линии, строго перпендикулярной к корпусу. Опорная нога при исполнении батман тандю в любом направлении вытянута. При пополнении батман тандю нога скользит всей стопой по полу, затем по мере движения вытягиваются пальцы и подъем, пятка отделяется от пола. Тяжесть корпуса остается на опорной ноге.

Поднимание на полупальцы релевé (re!evé, от re!ever — поднимать). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$, полька, или $\frac{3}{4}$, вальс.

Движение исполняется по I, II, III и VI позициям (VI позиция встречается часто в белорусском танце).



Полуприседание деми плиé (demi plié) (рис.3).

Упражнение придает танцу мягкость.

Полуприседание исполняется по всем позициям (при обучении бальным танцам по I, II, III, VI).

Разучивается в медленном темпе на два такта музыки — $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ или на один такт — $\frac{6}{8}$.

Полуприседание и затем поднимание должны происходить равномерно, плавно.

Рис.3

При неглубоком приседании пятки от пола не отделяются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Колени обеих ног разводят по линии плеч (кроме VI позиции), спина прямая. Движение исполняется не более 4 раз в каждой позиции, оно может сочетаться с другими упражнениями, например с батман тандю и т. д.

Круг ногой на полу рон де жамб пар тёр (рис. 4)



Круг ногой по полу исполняется из I позиции в одном из двух направлений: вперед или назад в направлении опорной ноги (правой или левой).

Вначале упражнение делают с остановкой по точкам на четверть круга, когда движение усвоено, переходят к исполнению с остановками на половине, а затем делают полный круг без остановок. Вначале вперед, затем назад.

Во всех направлениях нога двигается по правилам батман тандю.

Рис.4

Поднимание вытянутой ноги батман релеве. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, вальс. Занимает 4 такта.

Исходное положение: III или I позиция. Медленное поднимание на $15-20^\circ$ развивает силу и легкость ног.

1-й такт. «Раз» — плавно вытянуть правую ногу вперед на носок (по правилам батман тандю), колено, носок предельно вытянуты; «два, три» — сохранить принятое положение.

2-й такт. «Раз» — правую вытянутую ногу плавно поднять на 15- 20° от пола, задерживая ее в воздухе, колено, подъем и пальцы предельно вытянуты; «два, три» — сохранить принятое положение. Ногу держать неподвижно.

3-й такт. «Раз» — правую вытянутую ногу плавно опустить вперед на носок; «два, три» — правая нога сохраняет принятое положение.

4-й такт. «Раз» — правую ногу подтянуть к левой в исходное положение; «два, три» — сохранить принятое положение.

Упражнение выполняется вперед, в сторону, назад до 4-х раз в каждом направлении.

Маленькие броски ногой батман тандю жетё.

Музыкальный размер в начале разучивания $\frac{2}{4}$ или $\frac{4}{4}$. В дальнейшем бросок ноги исполняется из затакта.

Исходное положение: ноги в I или III позиции. Руки в учебном положении. Исполняется по трем направлениям: в сторону, вперед, назад. В основе движения лежит батман тандю, но работающая нога не задерживается на полу, а броском на 25—30—45° поднимается в воздух, колени обеих ног выпрямлены, подъем и пальцы работающей ноги предельно вытянуты.

В начале разучивания батман тандю жете можно исполнять с остановками на носок. Например, из I позиции: «раз» — батман тандю в сторону на носок (II позиция); «два» — поднять ногу на 25°; «три» — опустить ногу во II позицию; «четыре» — подтянуть ногу в исходную I позицию и т. д. В дальнейшем нога скользящим броском открывается в заданном направлении на 25—30—45° и скользящим броском закрывается в I или III позицию.

Прыжки

Прыжки в системе классического танца разнообразны. Движения с прыжками встречаются и в ряде балльных танцев: польке, венгерке, мазурке и др. Мы предлагаем лишь основные из них.

S o t é — прыжок без перемены позиции. Он удобен для разучивания механики прыжка с начинающими учащими

Музыкальный размер $\frac{2}{4}$, полька. Прыжки исполняются по I, II, III, V VI позициям. Разучивание его начинают отдельно, с паузами перед каждым прыжком.

Прыжок *cote* складывается из (грех основных моментов: полуприседание (подготовка к прыжку), сам прыжок и приземление (полуприседание). Прыжок происходит от толчка пятками в пол.

Во время прыжка ноги в воздухе вытягиваются до предела в коленях, подъеме и пальцах, корпус прямой, без напряжения, ноги в воздухе сохра-

няют заданную позицию. При приземлении после прыжка сначала носки касаются пола, а затем опускается вся ступня и делается полуприседание равномерно на обе ноги, Корпус держать прямо.

Прыжки с переменной ног в воздухе шанжман де пье. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$. Занимает 1 такт. Исходное положение: III позиция, правая нога впереди. Руки на талии. «Раз» — полуприседание на обе ноги равномерно; «и» — сильный толчок от пола (в прыжке колени, подъем и пальцы вытянуть, сохраняя исходную позицию: III, V); «два — и» — не сгибая колен, быстро поменять положение ног, т. е. перевести левую ногу вперед (правую назад), опуститься в полуприседание в III позицию. Сначала носками коснуться пола, а затем опуститься на всю ступню; «три — и» — ноги вытянуть, возвращаясь в исходное положение; «четыре» — исходное положение сохраняется. На следующие 4 такта шанжман де пье повторить с левой ноги. Сначала исполняют один прыжок на такт, затем — два прыжка на один такт.

Э ш а п п é — прыжок из III (V) позиции во II и из II в III (V) позицию. Принцип исполнения этих прыжков тот же, что и в предыдущих прыжках. Разница заключается в том, что, исполняя прыжок из III (V) позиции, при приземлении ноги переводят во II позицию, а после прыжка из II позиции возвращаются в III (V) позицию.

Поклоны

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, вальс. Занимает 4 такта.

Поклон мальчика.

а) *С шагом в сторону.*

Исходное положение: ноги в I естественной позиции (пятки вместе, носки немного разведены). Корпус прямой, подтянутый, руки свободно опущены вниз вдоль корпуса (не прижаты), ладони повернуты назад без напряжения. Взгляд обращен на того, кому адресуется поклон.

1-й такт. Шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), на нее перенести тяжесть корпуса. Носок левой ноги вытянуть, пятку приподнять (сохраняя II позицию). Взгляд обращен к тому, кому адресуется поклон.

2-й такт. Левую ногу подтянуть к правой (в исходную позицию), одновременно плавно наклонить голову, не касаясь подбородком груди, не сгибая спины, не сутулясь. Глаза опускают вниз с наклоном головы.

3-й такт. Голову поднять, взгляд обращен к тому, кому адресуется поклон.

4-й такт. Движения нет, фиксируется поза. Поклон влево выполняется так же, начиная с левой ноги. Разучивая поклон, исполняют его, чередуя вправо и влево, 4 раза.

б) *Поклон с шагом вперед* (для мальчиков и юношей).

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, марш. Занимает 1 такт.

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

«Раз» — шаг вперед правой ногой по линии танца (или в построении колонны); «два» — поставить левую ногу к правой в I естественную позицию; «три» — плавно опустить голову; «четыре» — плавно поднять голову.

Усвоив поклон с шагом вперед, можно его исполнять в сочетании с шагами. Например, исполнить четыре танцевальных шага (шаг на каждую четверть такта) в сочетании с поклоном, описанным выше.

Поклон девочки (упрощенная форма реверанса).

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, вальс. Занимает 4 такта.

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Руками девочка держит юбочку, локти приподняты, взгляд обращен на того, кому адресуется поклон.

1 - й такт. Шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), немного по диагонали вперед, на нее перенести тяжесть корпуса. Левую ногу вытянуть, касаясь вытянутым носком пола.

2-й такт. Подтянуть левую ногу назад в IV позицию на полупальцы одновременно немного присесть на обеих ногах, оставляя тяжесть корпуса на правой ноге (стоящей впереди), мягко наклонить голову.

3-й такт. Выпрямляясь, поднять голову, взгляд, обращается на топ ому адресуется поклон. Левая нога остается сзади.

4-й такт. Фиксируется поза, движения нет.

Так же делают поклон в левую сторону (соответственно с левой ноги влево). Начиная осваивать поклон, девочки выполняют его так же, как мальчики,— по I позиции. Поклоны могут быть исполнены и на 2 такта из стороны в сторону. Поклон — общепринятая форма приветствия, знак уважения и благодарности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Основные понятия и термины хореографии.

<i>Battement</i>	Размах, биение (положение работающей ноги)
<i>Battement tendu</i>	Отведение и приведение вытянутой ноги скользящим движением на носок вперед, назад, в сторону
<i>Battement tendu jete</i>	Активнее выбрасывание ноги из первой позиции вперед, в сторону, назад
<i>Grand battement tendu</i>	Большое (на 90° и выше) отведение...
<i>Plie</i>	Приседание на двух или на одной ноге
<i>Grand Plie</i>	Большое приседание, сгибая колени до предела с отрывом пятки от пола
<i>Demi Plie</i>	Полуприседания, не отрывая пяток от пола
<i>Releve</i>	Подъем на пальцы, полупальцы
<i>Port des bras</i>	Позиции рук (упражнения для рук)
<i>Saute</i>	Прыжок на месте по позициям с двух ног на две ноги
<i>Rond de jambe par</i>	Круг вытянутой ногой по полу, касаясь пальцами ноги пола

<i>terre</i>	
<i>Rond de jambe en dehors</i>	Круг ногой по полу вперед (наружу) – в сторону – назад – в позицию
<i>Rond de jambe en dedans</i>	Круг ногой по полу назад (внутрь)
<i>Fondu</i>	Определение мягкого, эластичного движения
<i>Frappe</i>	Движение, при котором происходит сгибание ноги в колене

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Основные виды движения на занятиях по ритмике.³

Виды ходьбы	
<i>Бодрый шаг</i>	Обычный шаг, но более решительный и стремительный. Взмахи рук активные, от плеча. Корпус слегка наклонен вперед по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни. Хорошая осанка, поднятая голова, взгляд направлен выше идущего впереди.
<i>Спокойный шаг</i>	Прогулочный, неторопливый, непринужденный шаг, ноги ставятся на всю ступню, взмахи рук свободные. Ходьба без устремленности. Музыкальное сопровождение спокойного, однообразного характера.
<i>Высокий шаг</i>	Активное движение соответствует решительной, мужественной ходьбе солдат. Прием выполнения: свободная нога, согнутая в колене резко выносится вперед, бедро занимает горизонтальное положение, голень с бедром образует прямой угол. Корпус прямой, голова поднята. Руки и ноги двигаются перекрестно: поднятие правой ноги – взмах вперед левой руки и наоборот. Нога опускается на пол с притопом.
<i>Шаг на носках</i>	Нога ставится на полупальцы, не касаясь пяткой пола. Колени втягиваются, шаги плавные без толчков.
<i>Пружинистый шаг</i>	На каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню с подушечки, слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вверх и вниз непрерывное, равномерное, спокойное.
Виды бега	
<i>Легкий бег</i>	Осанка в напряжении, руки двигаются свободно, ноги упруго отталкиваются и мягко приземляются на пол.
<i>Стремительный бег</i>	Корпус выносится вперед, руки согнуты в локтях, ноги сильно и быстро отталкиваются от пола. Движения дина-

³ Таблица составлена на основе систематизации Е.Раевской и С.Рудневой

	мичные и стремительные.
<i>Широкий бег</i>	Бег большими скачками, как бы перепрыгивая через препятствия. Руки широкими сильными взмахами (одна вперед, другая назад) помогают энергично оттолкнуться.
<i>Высокий бег</i>	Нога согнута в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Сильное отталкивание от пола, носки оттянуты вниз.
Прыжки	
<i>Прыжки</i>	Используются прыжки на двух ногах с большим и малым отскоком о пола в зависимости от характера музыкального сопровождения. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, колени мягко сгибаются. Корпус остается прямым. Прыжки бывают на месте, в движении вперед и в кружении. Прыжки бывают на одной ноге, со сменой ног, на двух ногах (ноги вместе, врозь, одна нога вперед – другая назад).
Подскоки	
<i>Легкие подскоки</i>	Скользящее, почти вертикальное движение, нога слегка выносится вперед.
<i>Сильные подскоки</i>	Свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения, руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад.

Основные виды построений и перестроений на занятиях по ритмике

<i>Колонна</i>	Стройный ряд (в затылок друг за другом), равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук. Это же расстояние сохраняется и при движении колонны.
<i>Колонна парами</i>	Перестроение из колонны по одному – в пары и из пар в колонну, для чего идущий ближе к центру встает позади своего партнера по паре.
<i>Шеренга</i>	Стройный ряд стоящих плечо в плечо, лицом повернутых в одну сторону.
<i>Цепочка</i>	Колонна участников, взявшаяся за руки.
<i>Змейка</i>	Ведущий колонны или шеренги идет поперек зала, дойдя до стены поворачивает в обратную сторону и идет в противоположную сторону к другой стене. Все участники за направляющим двигаются по тому же пути. Вольный вид змейки – поворот колонны в обратную сторону выполняется не в определенном месте и в любом, по желанию ведущего.