

---

## НОВЫЕ ТЕХНИКИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМА У УЧАЩИХСЯ

**Дьяченко Лариса Семёновна,**  
доцент кафедры педагогики и образовательного менеджмента  
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент  
**Скороход Алёна Викторовна,**  
преподаватель Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова,  
магистрант кафедры педагогики и образовательного менеджмента  
ВГУ имени П.М. Машерова

*Самым первым инструментом человека было и есть его тело.*

**Карл Орф**

*Техника body percussion («телесная перкуссия») представляет собой уникальный способ создания музыкальных ритмов с помощью собственного тела. Этот метод активно используется в образовательных учреждениях для развития чувства ритма у учащихся. В данной статье мы рассмотрим возможности техники body percussion как эффективного инструмента для формирования и развития чувства ритма, музыкальных навыков и улучшения координации учащихся.*

**Введение.** В XXI веке в поисках новых технологий, инновационных подходов и нового звучания, возрастает роль ритмического начала в музыкальной культуре. Происходит синтез классической школы музыкального образования и инновационных методов и техник. Музыканты пришли к пониманию, что собственное тело само по себе представляет отличный музыкальный инструмент с различными оттенками звучания. Это не только самый доступный инструмент, но и в то же время самый тонкий и сложный. Палитра звуков, извлекаемых им, практически безгранична.

В последние годы наблюдается возрастающий интерес к методам активного обучения в музыкальном образовании, что связано с необходимостью формирования у учащихся не только теоретических знаний, но и практических навыков. Техника body percussion, представляющая собой использование тела в качестве музыкального инструмента, становится все более популярной в образовательной практике благодаря своей универсальности и доступности.

В рамках современных образовательных стандартов, направленных на интеграцию различных видов искусства, использование техни-

ки body percussion может значительно обогатить учебный процесс, а также повысить мотивацию учащихся.

Тем не менее, несмотря на растущий интерес к данной технике, в научно-методической литературе недостаточно исследований, посвященных ее применению в образовательной практике. Это вызывает дефицит знаний о возможностях техники body percussion как средства для улучшения координации и развития музыкальных навыков.

В области применения техники телесной перкуссии в музыкальном образовании с недавних пор активно работают как отечественные, так и зарубежные исследователи. А. Остапенко, О. Смотрицкая и А. Горбунов акцентируют внимание на интеграции ритмических техник в образовательный процесс. Эти исследователи вносят значительный вклад в развитие теории и практики музыкального образования, исследуя возможности телесной перкуссии как инструмента для формирования координации и ритмических навыков.

Цель исследования: изучить возможности техники body percussion как эффективного инструмента для формирования и развития чув-

ства ритма у учащихся. Чтобы реализовать цель, были поставлены следующие задачи:

» рассмотреть теоретические аспекты техники body percussion и ее влияние на развитие ритмических навыков у учащихся;

» проанализировать существующие методы и упражнения техники body percussion с целью выявления их эффективности;

» изучить, как использование техники body percussion способствует улучшению музыкального восприятия и координации движений у учащихся;

» сформулировать методические рекомендации для педагогов по интеграции техники body percussion в учебный процесс для повышения уровня ритмических навыков у учащихся.

**Основная часть.** Ритм — это один из ключевых и основополагающих аспектов музыки, который определяет закономерности распределения звуков во времени и является естественным свойством человека. Без ритма не проходит ни один жизненный процесс, и в этом контексте ритм выступает как социальная необходимость для гармоничного развития. Именно через ритм, который является одной из форм общественного сознания, осуществляется естественное освоение различных видов двигательной активности, что находит отражение в художественно оформленных музыкально-ритмических упражнениях.

Ритм — важное средство музыкальной выразительности. Его сущность и восприятие рассматриваются в музыкальной теории, музыкальной психологии и педагогике как совокупность составляющих его компонентов — темпа, метра, ритмического рисунка, и обуславливается эмоционально-образным содержанием музыкального произведения в тесной взаимосвязи с мелодией, гармонией и тембром. Это можно увидеть в работах педагогов и ученых: В.К. Белоборова, Н.А. Ветлугиной, А.Л. Островского, В.А. Цуккермана [1].

Направленность на развитие ритма приводит нас к пониманию понятия «чувство ритма». Чувство ритма — это комплексная способность, включающая в себя восприятие, понимание, исполнение и созидание ритмической стороны музыкальных образов.

Существует мнение некоторых музыкантов-педагогов, на что указывают Л.А. Баренбойм, Г.Г. Нейгауз, Г.П. Прокофьев и др., о том, что чувство ритма врожденное и почти не поддается развитию [2]. Однако другие психологи, а также музыканты-педагоги доказывают, что при определенной методике работы, в основе которой лежит движение под музыку, чувство ритма, успешно развивается (Н.А. Ветлугина, Э. Жак-Далькроз, К. Орф, Б.М. Теплов) [3–5].

В педагогике существует несколько признанных концепций воспитания детей, которые легли в основу различных образовательных программ и методик. Одной из самых известных и широко применяемых является концепция музыкального воспитания Карла Орфа «Шульверк. Музыка для детей», которая используется более чем в пятидесяти странах. Эта концепция представляет собой комплексный подход, который сочетает элементы игры, движения и музыкального творчества, делая обучение увлекательным и доступным для детей. Важными аспектами являются использование простых музыкальных инструментов, импровизация и социальное взаимодействие, что способствует развитию креативности и навыков сотрудничества. Техника body percussion и концепция Карла Орфа «Шульверк» тесно связаны между собой, так как обе практики акцентируют внимание на ритме, движении и физическом взаимодействии в процессе музыкального воспитания.

**Body percussion** («телесная перкуссия») — это искусство исполнения ритмов без использования музыкальных инструментов. Только тело и движение. Телесная перкуссия объединяет в себе элементы танца, актерского мастерства и ритмики, где собственное тело выступает как ударная установка. Экспериментируя с движениями тела, ритмические рисунки исполняются на разных его частях. Учащиеся могут хлопать в ладоши, стучать по бедрам или ногам, а также использовать другие движения, чтобы создавать ритмы. Техника body percussion широко используется в музыкальной педагогической практике, поскольку она помогает ребенку не просто услышать, а прочувствовать ритм, ощутить его внутри себя и воспроизвести. Она развивает музыкальные навыки, способствует физическому развитию, улучшая координацию и моторные функции [6].

К основным элементам body percussion относят хлопки, шлепки, притопы и щелчки. Хлопки бывают звонкие и глухие. Глухие хлопки исполняются круглой ладонью (горстью), звонкие — плоской. Чередую глухие и звонкие хлопки, меняя места удара ладони (по пальцам, запястью) и исполняя их в разных вариантах (хлопки перед собой, за спиной, над головой), можно добиться разных динамических оттенков. Это привлекает внимание детей к качеству звука. Шлепки подразумевают удар кистями рук по поверхности тела — бедрам, коленям, животу, грудной клетке, перекрестные шлепки по предплечью и т.д. Щелчки пальцами можно исполнять одновременно или поочередно правой и левой руками. Притопы можно исполнять попеременно двумя ногами или только одной ногой. Допускаются покачивания или небольшие приседания,

Таблица

Упражнение	До занятий (%)	После занятий (%)	Изменение (%)
Упражнение «Клэп»	50%	83%	+33%
Упражнение «Повтори за мной»	25%	50%	+25%
Задание «Ритм и движение»	41%	58%	+17%
Упражнение «Ритмическая импровизация»	16%	50%	+34%
Упражнение «Ритмическая цепочка»	41%	66%	+25%

как в танце. Можно использовать как всю поверхность стопы, так и отдельно носок или пятку.

Телесная музыка в форме современного искусства основана на традиционных формах разных стран. Это и индонезийский саман (танец, состоящий из различных движений туловищем и руками, неизменно сопровождающийся песнями), ирландский стэп, пальмас (ритм-секция, создаваемая при помощи хлопков в ладоши), хамбоне (музыкальная техника, в которой человеческое тело выступает в качестве инструмента).

Основателями техники body percussion считаются Фернандо Барба и Кит Терри. Ф. Барба в 1995 году в Бразилии создал коллектив Barbatuques, который сочетает бразильские фольклорные песни и ритмы тела. К. Терри, американский перкуссионист и педагог, организовал международный фестиваль body-музыки и разработал систему ритм-блоков для изучения различных ритмов.

Один из представителей данного направления в России — Александр Остапенко, сооснователь «Студии ритма», активный участник международного body music-сообщества, перкуссионист, ведущий семинаров и тимбилдингов, популяризатор body percussion.

Занятия body percussion позволяют учащимся:

- » улучшить восприятие ритма и совершенствовать метроритмические навыки (регулярные занятия помогают учащимся лучше понимать и чувствовать ритмические структуры, различать длительности нот и пауз, отрабатывать точность исполнения метрической доли, держать точный темп, прорабатывать синкопы и другие ритмические трудности);

- » развить координацию (дети учатся управлять своим телом, что положительно сказывается на их физическом состоянии);

- » повысить уверенность в себе (успешное выполнение ритмических фигураций способствует повышению уверенности учащихся в своих музыкальных способностях и мотивирует их к дальнейшему изучению музыки);

- » уметь работать в команде (учащиеся работают в группах, что способствует развитию командного духа и улучшению коммуникационных навыков, укреплению связи между учащимися).

Музыка тела доступна для всех с раннего возраста. Примеры body percussion мы видим в детских играх, песнях, танцах («Ладушки», «Танец маленьких утят», считалки и др.). Детям нравится заниматься этим направлением. Для учащихся телесная перкуссия естественна, так как они свободно взаимодействуют с различными частями своего тела, в отличие от взрослых, которым зачастую мешают скованность и зажимы.

В нашем исследовании были использованы такие основные методы, как теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой теме, а также социологический метод анкетирования.

В ходе исследования было проведено анкетирование среди учащихся Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова в количестве 12 человек. С помощью социологического метода анкетирования мы выявили, что с техникой body percussion до исследования были знакомы лишь 3 учащихся (25% от группы). На вопрос «Как Вы оцениваете свое чувство ритма до занятий body percussion?» 4 учащихся ответили «Удовлетворительно» (33,3%), остальная часть группы ответила «Плохо» (66,6%). 7 учащихся (58,3%) отметили улучшение координации и точности исполнения ритмических последовательностей после занятий body percussion. На вопрос «Может ли техника body percussion помочь в развитии чувства ритма у учащихся?» 10 человек (83,3%) дали положительный ответ.

Из результатов анкетирования стало ясно, что учащиеся положительно относятся к технике body percussion, отмечая ее оригинальность и доступность.

В процессе работы нами были определены условия, являющиеся предпосылками к творческой деятельности: комфортная психологическая обстановка, поиск внутренней мотивации к обучению, создание ситуации успеха. Были отобраны, систе-

материзованы и применены на практике наиболее эффективные приемы и упражнения, содействующие развитию чувства ритма у учащихся, что позволило им достичь хороших результатов в формировании творчески активной личности.

Доказательством стала проведенная диагностика уровня развития чувства ритма у учащихся на основе проведенных упражнений до и после занятия техникой *body percussion* (табл.).

В ходе диагностики была выявлена положительная динамика развития чувства ритма у учащихся вследствие систематического применения эффективных приемов и упражнений на занятиях по развитию чувства ритма. Участники исследования выразили удовлетворение от занятий, подчеркивая, что техника *body percussion* приносит эмоциональный заряд и бодрость. Это свидетельствует о том, что применение данной методики в образовательном процессе может значительно повысить мотивацию учащихся и улучшить их общее восприятие музыкального обучения.

**Заключение.** Человеческий организм — это оригинальный и единый ударный инструмент, которым обладает каждый. Благодаря своей доступности направление *body percussion* широко используется в музыкальном искусстве.

Развитие чувства ритма у учащихся является важной составляющей в музыкальном образовании. Исследование показало, что техника *body percussion* является эффективным средством для достижения этой цели. Данные методические рекомендации призваны помочь педагогам в организации занятий, направленных на развитие ритмических способностей учащихся:

1. начинайте с простых ритмических рисунков и постепенно усложняйте их по мере освоения учащимися;
2. активно вовлекайте учащихся в процесс, предлагая им самостоятельно придумывать ритмические комбинации;
3. организуйте групповые занятия, в ходе которых учащиеся будут исполнять ритмические композиции вместе, что поможет развить чувство ансамбля и координацию;
4. используйте различные части тела для создания ритмических рисунков;
5. сочетайте технику *body percussion* с использованием музыкальных произведений, чтобы учащиеся ощущали связь между ритмом и музыкой;
6. включайте разнообразные упражнения, которые помогут удерживать интерес учащихся и развивать их творческие способности;
7. создавайте комфортную атмосферу, чтобы учащиеся чувствовали себя свободно и уверенно, что позволит им раскрыть свой потенциал;
8. интегрируйте телесную перкуссию в общий музыкальный процесс, так как эта техника

может быть использована как дополнение к музыкальным занятиям, хореографии и театру.

Примеры некоторых упражнений техники *body percussion*:

«*Похлопай в ладоши*»: учащиеся выполняют последовательности хлопков и ударов по телу, следуя за ритмом музыки.

«*Стук в пол*»: дети стучат ногами в ритм, создавая различные звуковые эффекты, комбинируя с хлопками.

«*Ритмический круг*»: учащиеся становятся в круг и по очереди создают ритмические зарисовки, которые остальные повторяют.

«*Тело как инструмент*»: участники используют разные части тела (ладони, колени, грудь) для создания звуков, выполняя заданные ритмы.

«*Ритмы с предметами*»: использование различных предметов (например, стульев, столов) для создания ритмических звуков, комбинируя с движениями тела.

Эти упражнения помогают детям развивать чувство ритма, координацию и уверенность в своих музыкальных способностях, а также способствуют социализации и взаимодействию в группе.

Таким образом, использование техники *body percussion* способствует развитию чувства ритма, музыкальной памяти и координации движений, что делает ее эффективным инструментом для формирования музыкальных навыков у учащихся. При этом дети получают средство для самовыражения, снятия напряжения и раскрытия собственного потенциала. Телесная перкуссия благоприятствует физическому и социальному развитию. Внедрение техники *body percussion* в образовательный процесс может значительно обогатить музыкальное образование и сделать его более увлекательным и доступным для всех учащихся.

### Литература

1. Ветлугина, Н.А. Музыкальное развитие ребенка / Н.А. Ветлугина. — М.: Просвещение, 1968. — 415 с.
2. Баренбойм, Л.А. Система музыкального воспитания К. Орфа / Л.А. Баренбойм. — Л.: Музыка, 1970. — 376 с.
3. Жак-Далькроз, Э. Ритм. / Э. Жак-Далькроз. — М.: Классика — XXI, 2001. — 174 с.
4. Орф, К. Орф-Шульверк. Музыка для детей: русская версия / К.Орф; сост.: В. Жилин, О. Леонтьева; пер. с нем. Г. Хохрякова. — Челябинск: МРІ, 2008. — Т. 1. — 80 с.
5. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. — М.: Наука, 2003. — 323 с.
6. Бергер, Н.А. Рожденный движением (о ритме в жизни и в искусстве) / Н.А. Бергер // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. — 2009. — № 89. — С. 178–189.