

Ритмічна гімнастика Еміля Далькроза (теоретичний аспект)

Свентокишишська академія (Польща)

Постановка проблеми. На межі XIX та XX століть у Європі з'явилися нові педагогічні концепції, засновники яких своєю науковою та практичною діяльністю обґрунтували необхідність поєднання засобів музики та фізичної культури у всебічному вихованні дітей. У Західній Європі в першій половині XX століття були розроблені три новаторські системи музичного виховання, які передбачали інтеграцію музики з руховою імпровізацією дітей під час її прослуховування.

Методичні системи швейцарця Еміля Далькроза, німця Карла Орфа та угорця Золтана Кадея мали певні відмінності. Однак головною метою цих систем було поєднання музики та рухової експресії дітей, що давало можливість усебічно розвивати їх та поєднувати естетичне і фізичне виховання.

Мета дослідження – проаналізувати систему ритмічного виховання Е. Далькроза і показати доцільність застосування її у фізичному вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Засновником ритмічної гімнастики вважається швейцарський композитор, музикант та педагог Еміль Далькроз (1865–1950 рр.). Він народився у 1865 році у Відні, після закінчення гімназії навчався в Женеві (Швейцарія) в університеті та одночасно в консерваторії. Пізніше переїхав до Парижа, де й закінчив Паризьку консерваторію. З 1990 року працював диригентом оркестру та капельмейстром у театрі м. Альгежа (Франція), з 1992 року почав працювати викладачем, а пізніше – професором Женевської консерваторії, де викладав спеціальні музичні предмети: сольфеджіо та гармонію.

У 1905 році на конгресі швейцарських композиторів та викладачів музики він виступив із доповіддю, у якій обґрунтував свою систему музичного виховання дітей, котра передбачала одночасне застосування різноманітних рухів, що давало можливість комплексно впливати на психічний, естетичний та фізичний розвиток дітей. Цю систему розроблено як наслідок творчих педагогічних і музичних пошуків Е. Далькроза. Вона була пов'язана з його багаторічними спостереженнями, коли діти пасивно сприймають і не виявляють належної активності під час прослуховування музики. Основою його системи ритмічного виховання є тісний зв'язок музики й рухів, де музика є стимулом до активної рухової діяльності дітей. При цьому виконання рухів повинно бути начебто наслідком їх емоційного стану та активності, який створює музичний утвір.

Це саме відрізняє ритмічну гімнастику Е. Далькроза від систем інших авторів, де музика виступає лише акомпанементом під час виконання конкретних фізичних вправ або має завдання створити певний музичний фон на заняттях із фізичної культури.

Відповідно до далькрозівської концепції ритмічного виховання дітей вона не обмежується лише руховою імпровізацією під час виконання різних музичних утворів. Застосування його системи передбачає також активне удосконалення музичного слуху, творчу інструментальну і рухову імпровізацію дітей. Ця система є синтезом формування музичних умінь, набуття основних знань про музику, реалізацію завдань загального виховання. Вона спирається на розуміння біологічної потреби дітей у русі, активності, виховує людину інтелігентну, активну, фізично розвинуту, майбутнього прихильника музики, а часто її виконавця [1].

В 1915 році Е. Далькроз заснував свій інститут, у якому багато років проводив підготовку вчителів музики. У системі цієї підготовки значне місце відводилося його оригінальній методиці ритмічного виховання дітей. У 1926 році в Женеві відбувся науково-практичний конгрес із проблеми ритмічного виховання дітей, на якому його учасники підтримали новаторську систему Е. Далькроза. У 20-х роках він підготував багато публікацій із методики проведення ритмічної гімнастики, а також оранжування багатьох музичних утворів, зокрема швейцарських національних танців, які пропонувались для занять із ритміки.

У 30-х роках XX століття його методика отримала широку популярність не тільки серед педагогів і музикантів Європи, а також в інших країнах світу. У цей період були створені школи ритмічної гімнастики у Швейцарії, Франції, Польщі (Варшава, Краків, Львів) та інших державах. Методика Е. Далькроза також вплинула на творчість багатьох хореографів, які працювали в галузі експресивних танців (Німеччина) та стилю модерн (США). Вона дозволяла більш повно виразити характер

музикального утвору в рухах тіла в артистів балету і відповідно поглибити сприймання глядачами танців, які демонструвались на естраді (сцені).

Е. Далькроз вважав, що поєднання рухів і музики є цікавою формою для дітей, яка дає можливість реалізувати природну потребу цього вікового періоду з рухової діяльності. Вона дає дітям радість, сприяє активному відпочинку і водночас є важливим чинником розвитку у них здібностей та стійкого інтересу до музики, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів. Засвоєння певних знань про музику за допомогою рухів, стимулює розумову діяльність дитини, сприяє інтенсифікації процесу її навчання і розуміння музичних понять, які перестають бути абстрактними для них у зв'язку з тим, що вони тісно пов'язані з конкретним рухом, жестом і словом.

Рухи і музика мають значну цінність у навчально-виховному процесі, особливо у дошкільників та учнів молодших класів, допомагають у реалізації таких завдань:

- навчальних (рухова імпровізація формує самостійність, активність, фантазію, вміння обирати правильне рішення, творче ставлення до рухової діяльності, музичну та емоційну вразливість);
- пізнавальних (слухання музики розвиває пам'ять, увагу, спостережливість та підготовляє до абстрактного мислення);
- розвивальних (рух під музику розвиває м'язи, покращує поставу тіла, зміцнює серцево-судинну систему, формує опірність до стресів);
- виховних (виконання рухів у групі ровесників виховує дисциплінованість, колективізм, самоконтроль, наполегливість у подоланні труднощів, пов'язаних із виконанням рухів та ін.).

Музика і фізичні вправи – це два окремі засоби навчально-виховного процесу в дитячому садку та школі, які можуть бути поєднані у музично-рухових формах. Однак у кожній з них використання музики і рухів мають свої специфічні завдання. На заняттях із фізичного виховання вчитель домагається, в основному, покращення фізичного розвитку, рухової підготовленості та зміцнення здоров'я дітей. На музичних заняттях рух є формою реалізації почуттів, викликаних звуками різної тривалості та висоти, певного виразу в руховій діяльності музичного утвору [5].

Головними завданнями системи Е. Далькроза є:

- розвиток музичної вразливості у дітей;
- створення відчуття порядку і рівноваги в організмі, стимулювання музикою рухової функції дітей.

Ритміка є основним методом його системи і базується на відтворенні музичної мелодії за допомогою рухів тіла. Вона також є засобом музичного виховання дітей і одночасно виконує різноманітні рухові завдання. Одним із них є формування сконцентрованої уваги в дітей у процесі прослуховування ними запропонованого музичного утвору та відповідної рухової реакції на нього, що в результаті сприяє розвитку м'язово-рухового апарату й формуванню вмінь керувати ним [3; 4].

Е. Далькроз стверджував, що вправи з ритміки мають також завдання удосконалювати координацію рухів. Вони формують різноманітні рухові навички і дають можливість отримати максимальний ефект при мінімальних фізичних зусиллях, зміцнюють волю і сприяють певній гармонії у функціонуванні організму дитини [1].

Рухи ритмічної гімнастики повинні бути природними й вільними, що впливає безпосередньо з тієї музики, яку слухають діти. Різні музичні твори викликають у них певні рухові реакції. Про їх інтенсивність свідчать два основних чинники:

- ступінь музичності, який виявляє себе в особливій вразливості при слуханні дітьми музики;
- рівень фізичної підготовленості дитини, який дозволяє їй у певній мірі реалізувати свої музичні переживання та емоції в рухах.

Вправи ритмічної гімнастики змушують дитину до виконання більш раціональних та пластичних рухів, формують уміння керувати ними відповідно до почуття часу та простору, що зумовлюється відповідною музикою [1; 5].

До позитивних аспектів системи Е. Далькроза належить комплексне формування певних психічних рис особистості та покращення рухової підготовленості дітей. Взаємозв'язок музики і руху сприяє тому, що дитина краще пізнає себе, свої позитивні й негативні риси. Для неї ритміка є цікавою формою спілкування з ровесниками, яка дозволяє створити більш доброзичливі стосунки з ними, збагатити свої емоційні почуття.

Застосування далькрозівської системи у процесі фізичного виховання дітей вимагає від педагога ініціативи у виборі навчально-виховних завдань та їх реалізації. Він ставить конкретні завдання перед дітьми, однак при їх реалізації вони мають значну свободу, широкий вибір у виконанні фізичних

вправ. Дітям потрібно пояснити, що вони мають робити. Їхнє виконання цих вправ під музику залежить від того, який у них творчий підхід до цього завдання, фантазія, естетичні почуття та рівень особистого рухового досвіду.

Під час застосування вправ ритмічної гімнастики обов'язковою умовою є забезпечення дітям безпеки і стимулювання у них впевненості у своїх силах. Важливим є також створення урочистого настрою під час занять. Традиційно вони починаються з виконання дітьми пісні, марширування в колоні, бігу в повільному та середньому темпі під музику. Поряд із виконанням гімнастичних вправ на цих заняттях дітям можна пропонувати основні рухи (вправи з рівноваги, стрибки та ін.) і обов'язково проведення різноманітних (переважно сюжетних) рухливих ігор під музику.

З особистих досліджень відомо, що виконання фізичних вправ та рухливих ігор із музичним супроводом дає можливість значно підвищувати рухову активність дітей, а також їх інтерес до запропонованих рухів та ігор.

Значну групу вправ ритмічної гімнастики складають ті рухи, які формують швидку реакцію на музичні сигнали. Ці вправи підпорядковують характеру музики діяльність м'язово-рухового апарату дитини, завдяки чому вона вчиться вільно та цілеспрямовано керувати своїми руховими реакціями, отримує психічну і рухову готовність до швидкого й раціонального виконання вправ ритмічної гімнастики.

Танцювальні вправи також займають значне місце у ритмічній гімнастиці. У поєднанні з музикою вони удосконалюють роботу різних аналізаторів: рухового, слухового, зорового, тактильного та активізують працю всього організму дітей. Під час виконання цього виду вправ діти вчаться запам'ятовувати певні комбінації танцювальних рухів від найпростіших до найскладніших, що дає можливість розвивати у них рухову пам'ять. Завдяки ритмічним рухам можна навчити дітей деяких понять, які стосуються положень тіла у просторі і змін напрямку руху (вперед, назад, вліво, вправо та ін.). Музика начебто підказує дітям, який рух вони повинні виконувати й одночасно обмежує їх у часі та просторі відповідно до фізичних зусиль, які затрачені ними на їх виконання. А рух, у свою чергу, допомагає дітям краще виразити та зрозуміти музику через створення особистого музично-ритмічного образу. Характер музики визначає психічне напруження, а в іншій ситуації – активізує дітей на виконання рухів відповідно до заданого музичним твором ритму. Під час виконання фізичних вправ під музику у дітей удосконалюється орієнтація у певному напрямку, що важливо для вільного переміщення у просторі, який оточує дітей [6].

На підставі досліджень ефективності ритмічної гімнастики в польських школах Т. Кржижовська зробила висновок, що "поєднання руху з музикою призводить до формування естетичної постави і розвитку культури рухів, що переноситься до щоденного життя дитини. Вправи під музику дають дитині можливість виконувати їх без зайвого фізичного перевантаження організму, що можна віднести до важливих елементів музикотерапії" [2, 32].

Таким чином, можна зробити **висновок**, що в різних країнах Європи та Америки в загально-освітніх та музичних школах застосовується система ритмічної гімнастики, яка була обґрунтована Е. Далькросом. Це цікава і корисна форма музично-рухового виховання дітей дошкільного віку та учнів шкіл, яка застосовується вже протягом століття, не втратила своєї актуальності й до наших днів. Вона спирається на тісну інтеграцію музики та фізичних вправ, що дозволяє позитивно впливати на психічний, естетичний і моторний розвиток дітей.

Література

1. Dalacroze E. Ahytus. Musik und erziehung.– Bazylea, 1922.
2. Krzyżowska T. Zabawy z piosenką.– Katowice, 1995.
3. Przychodzińska M. Wychowanie muzyczne – idee, treści, kierunki rozwoju.– Warszawa, 1979.
4. Florek M. Rytmika w wychowaniu i terapii.– Warszawa, 1995.
5. Janiszewski M. Muzykoterapia aktywna.– Warszawa, 1993.
6. Рогос Т. Теорія розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного виховання з естетичним: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– Т. 1.– Луцьк, 2002.– С. 298–300.

Анотація

У статті розглядається система ритмічного виховання дітей дошкільного віку та учнів шкіл, яку розробив швейцарський педагог та композитор Е. Далькрос. Ця система передбачає поєднання музики і рухової експресії у дітей в процесі занять ритмічною гімнастикою.

Ключові слова: діти, музика, рух, ритм, гімнастика.

В статье рассмотрена система ритмического воспитания детей дошкольного возраста и учащихся школ, которую разработал швейцарский педагог и композитор Э. Далькроз. Эта система предполагает взаимодействие музыки и двигательной экспрессии у детей в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Ключевые слова: дети, музыка, движение, ритм, гимнастика.

In article an improvement system rhythmic education of the junior schools pupils Switzerland teacher and composer E. Dalocrose. This is system is consideration be associated music and motions in the children's on the classes of rhythmic gymnastics.

Key words: children's, music, motion, rhythm, gymnastics.