

скромності, ввічливості, самокритичності, колективізму). Вольові якості та вчинки цінні не самі по собі, а лише на основі моральної вихованості людини: сміливість хулігана або рішучість дурня не можуть бути позитивними якостями.

При використанні методу педагогічних ситуацій, як для цілого колективу, так і для окремої особистості, необхідно враховувати, що матеріал, пропонований студентам повинен бути цікавим, особистісно значущим, оскільки саме інтерес сприяє цілеспрямованому впливу на особистість з метою виховання позитивних морально-вольових якостей.

На заняттях зі студентами метод педагогічних ситуацій в органічному поєднанні із засобами фізичної культури і спорту може бути ефективним в збереженні традицій духовності, моральності, здорового способу життя.

#### **Використані джерела:**

1. Березюк О.С. Моделювання педагогічних ситуацій як засіб підготовки майбутнього вчителя до спілкування з учнями : [монографія] / О.С. Березюк. – Житомир : ЖДПУ, 2003. – 174 с.

2. Бех І.Д. Виховання особистості : [підручник]. / Іван Дмитрович Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.

3. Кондрашова Л.В. Морально-психологічна готовність студента до вчительської діяльності / Л.В. Кондрашова. – К. : Вища школа, 1987. – 55 с.

4. Палайма Ю.Ю. Воспитание воли спортсмена / Ю.Ю. Палайма. – Каунас : ЛГИФК, 1976. – 25 с.

5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

6. Соловцова И.А. Духовное воспитание в православной и светской педагогике : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. / И.А. Соловцова. – Волгоград, 2007. – С. 108 – 110.

**Світлана Челало,**

Кіровоградський державний

педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

## **РОЗВИТОК ПОЧУТТЯ РИТМУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Постановка проблеми.** Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвивальної, демократичної і

гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків основ здоров'я і фізичної культури [1, с. 61].

Державний підхід до проблеми фізичного виховання, фізичної культури і спорту відтворюють Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Державна національна програма», «Освіта» (Україна XXI століття), «Концепція фізичного виховання в системі освіти України», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті», «Цільова комплексна програма», «Фізичне виховання – здоров'я нації» та інші документи.

Відчуття ритму та темпу, їхнього впливу на дитину завжди цікавило педагогів, психологів, філософів і представників інших наук. Велику увагу темі музичної стимуляції фізичної та розумової працездатності дитини приділяв знаменитий філософ античності Аристотель. Дослідивши це питання, він зробив висновок, що музика в суспільстві виконує певні завдання: вона здатна керувати розумом і поведінкою людей, регулювати розумову та фізичну діяльність, давати естетичну насолоду.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У фізичному вихованні почуття ритму залежить від відчуття простору, часу, точності м'язових зусиль (М. Бурцева, Н. Збруєва, Д. Донський, Е. Далькроз, Н. Александрова), почуття музичного ритму ґрунтується на відчутті звуків різної тривалості та визначенні їх тривалості в рухах (С. Максимів, І. Способін, О. Ростовський та інші). У психології Н. Левітв, Л. Ітельсон розглядають ритм, темп і динаміку як необхідні компоненти трудової діяльності. К. Бюхер обґрунтував залежність розвитку людства в філогенезі від розвитку почуття ритму. Б. Теплов розкрив основу музично-ритмічного почуття, В. Яворський підійшов до виявлення естетичної сутності цього поняття.

**Виклад основного матеріалу.** Педагоги з ритмічної гімнастики, музикознавці пам'ятають ритмічної пам'ятають самотутне визначення ролі ритму, запропоноване німецьким музикознавцем Г. Фон Бюловом, який говорив, що, якби існувала Біблія музиканта, то вона починалася б словами: «Спочатку був ритм» [3, с. 98].

У фізичному вихованні ритм – це спосіб впливу на тіло школяра через розвиток ритмічних здібностей чергувати м'язове напруження з відпочинком, визначати взаємозв'язок і тимчасову послідовність рухів, установлювати співвідношення окремих моментів руху, варіювати темп, форму, швидкість і при цьому зберігати фізичні та вольові сили.

За даними наших досліджень, найбільш оптимальний для розвитку почуття ритму – молодший шкільний вік. Виховувати це почуття необхідно на уроках фізичної культури. Для цього доцільно включати в кожне заняття одну-дві спеціальні вправи або одну гру. Спочатку застосовуються найпростіші ритмічні вправи: ходьба, біг у середньому

темпі під рахунок, хлопки, музику, надалі завдання поступово ускладнюються, зокрема дається ритмічна ходьба з різноманітними рухами рук, хлопками, поєднання повільної і швидкої ходьби, бігу, стрибків відповідно до характеру музики, виконання комбінацій різної тривалості, відтворюванням долонями музичних розмірів 2/4, 3/4, 4/4 тощо.

Розвиток музично-ритмічного почуття варто розпочинати із таких завдань: діти під час ходьби передають ударами долонь рівномірну пульсацію метричних доль маршової музики. М'який крок під музику, проведення аналогій між пульсацією сильних і слабких доль у музиці і биттям людського серця допомагають дітям розрізнити сильну і слабку долю, ритмічно рухатися під музику, чітко простукувати ритмічний малюнок в одному темпі.

Ми вважаємо, що найефективнішим засобом ритмічного розвитку особистості є музично-ритмічні заняття, які поєднують у собі елементи ритміки, ритмічної гімнастики та аеробіки. В останні роки музично-ритмічні заняття стали досить популярними серед дітей молодшого шкільного віку. Притягуючи своєю емоційністю та схожістю із сучасними танцями, музично-ритмічні заняття дають змогу позбавитися монотонності у виконанні вправ і водночас сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму.

У ході занять з фізичного виховання функціональна музика стає в пригоді дітям за виконання нескладних, добре заучених вправ, що не потребують високої концентрації їхньої уваги. Завдання педагога – навчити дітей рухатися у характері музики, передаючи темпові, динамічні, метро ритмічні особливості.

Заняття ритмікою мають сприяти засвоєнню головних музично-теоретичних навичок: розвивати музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізувати сприймання музики.

Освоєння ритму практично у всіх системах музичного виховання й навчання починається з рівномірної пульсації. Це найпростіший і найбільш дієвий засіб синхронізації організму й музики, забезпечення їх безпосереднього взаємозв'язку. Крім цього, рівномірна пульсація відображає діалектичне поєднання нескінченності життєвих процесів і їхньої дискретності. Однак рівномірна пульсація в чистому вигляді – явище в музиці досить рідкісне. Набагато частіше використовуються різноманітні ритми, поєднання яких і створюють неповторний ритмічний малюнок твору. У зв'язку з цим, одним з найважливіших завдань музично-ритмічних занять є засвоєння дітьми молодшого шкільного віку ритмічних фігур, їх розрізнення, усвідомлене ставлення до них і використання в процесі практичного музикування. Існує багато методик, присвячених зазначеній проблемі. У якості одного з провідних

методів початкового ритмічного виховання ми пропонуємо метод «мелодизації ритму», розроблений німецьким композитором і педагогом К. Орфом і застосовуваний в різних сучасних системах музичної освіти.

Велику увагу К. Орф приділяв ритмічному вихованню, основою якого є рухи, мова та гра на елементарних музичних інструментах. Складовими частинами занять є гімнастичні вправи, які сприяють розвитку почуття ритму через динаміку рухів. Це різноманітні кругові рухи рук, ліктів, кистей; ходьба – повільна, швидка, на п'ятках, носках, вісімками, зигзагами з перемінною спрямованістю, зупинками, поворотами, підскоками, стрибками, присіданнями, покачуваннями; біг у ритмі.

У процесі виховання почуття ритму жива ритмізована мова допомагає без будь-якого відліку засвоювати метроритмічність музики і музичного запису. Ця робота починається з проплескування ритму дитячих віршів, імен і засвоєння у такий спосіб певних ритмічних блоків, що використовувались потім у різних остінатних супроводах до декламації, співу самих дітей. Їм пропонують продовжити ритмічну побудову, виконану вчителем, «підхопити» перші або заключні такти почутої ритмічної побудови і придумати свою. У такий спосіб у дітей пробуджується відчуття форми утворених ритмічних структур.

Якщо конкретизувати зміни, які відбуваються в результаті занять ритмом, то це перш за все зрівноважування (гармонізація) всіх рухів за будь-якого виду діяльності: ходьба, одноманітна робота, більш складні рухи (повороти, піднімання й перетягування вантажів тощо). Дитина починає краще відчувати й розуміти своє тіло (його стан), а, отже, краще керувати ним. В результаті: вона менше втомлюється, тренує витривалість, менше часу витрачає на відпочинок.

Розвиваючи в молодших школярів почуття ритму, ми паралельно розвиваємо відчуття дистанції (простору), акцентування (наголоси, виділення фрагментів у мові, музиці, русі), фазування (збудження й гальмування, напруження й розслаблення), рівноваги (координації при певних рухах, поворотах тощо); рівноваги не лише внутрішньої, а й тієї, якою наділені природні явища.

Музичний керівник обов'язково повинен володіти відчуттям ритму. Без фазування (розділення) на сильну і слабку долю (напруження і розслаблення) навчання ритмічних рухів (пісень)) перетворюється на постійне напруження, де йде безперервний ланцюжок танцювальних рухів (слів). За таких умов діти погано відчують паузи, невчасно починають і закінчують рухи, ляскають (тупають) не в такт. Необхідно дати можливість вихованцям «уживатися» в ці такти, долі, паузи, тоді вони зможуть гармонізуватися з музикою і, у свою чергу, збагачувати її, а не просто намагатися правильно зробити рух. Це непростий процес,

але якщо педагог сам навчиться розуміти всі ритмічні складові музики, рухів, то діти підхоплять цю правильну манеру.

Мелодія – один з головних засобів музичної виразності. Щоправда, М. Римський-Корсаков статусу основного засобу виразності надавав ритмові. З цією думкою можна погодитись, оскільки ритм вносить у музику порядок, вибудовує й погоджує звуки в часі. Жодна мелодія неможлива без ритму. Якою б досконалою й простою не була мелодія, її не можна навіть уявити поза ритмом [5, с. 174].

Таким чином, ритм – це узгодженість звуків відповідно до тривалості. Кількість ритмічних варіантів нескінченно велика, їх вибір залежить від фантазії композитора.

Відсутність ритму нівелює мелодію, робить її лише набором різних за висотою звуків. З іншого боку, ритм без мелодії існує. У багатьох народів Сходу є танці, які виконують тільки під ритм ударних інструментів.

Ритм є потужним засобом виразності. Від нього значною мірою залежить характер музики. Рівний ритм робить мелодію плавною та м'якою, переривчастий – створює відчуття схвильованості, напруженості, тому він здебільшого використовується в маршовій музиці. Ритм дає змогу визначити жанр навіть незнайомого твору, диференціювати вальс, польку, марш та ін. Для кожного з цих жанрів характерні певні ритмічні фігури. Ритм (грец. «rhythmos») означає мірний плин. Цей термін застосовується не тільки в музиці. У нашому житті все підпорядковане певному ритму [4, с.93].

Музичний ритм співзвучний з природою людини і, впливаючи на неї, здатний викликати відповідну реакцію. А будь-яка реакція – це вже діалог із зовнішнім світом, відчуття єднання з ним. Ось чому дослідники вважають, що ритм – початкова форма зв'язку людини з життям, з людьми, зі своїм часом. Ритм відбиває зв'язок природи, людини і її діяльності зі світобудовою.

Люди здавна прагнули зрозуміти природу музичного ритму. Панування ритму в усіх сферах життя стало причиною того, що перша й найбільш значна антична теорія осмислення світу висунула музику на перший план у будові Всесвіту. Давньогрецький філософ і математик Піфагор уявляв світ своєрідним вселенським музичним інструментом, керованим «музикою сфер».

Сучасна медицина віддає належне ролі рухової активності, зокрема дрібної моторики, у психічному розвитку дітей молодшого шкільного віку. На сьогодні існує значна кількість методичних посібників, рекомендацій, авторських програм, експериментальних розробок, присвячених цій проблемі. Серед різноманіття методик важливо обрати найбільш оптимальний варіант, який буде найбільш ефективним у вашій власній практиці роботи з молодшими школярами [2, с.125].

Усе наше життя пронизане ритмами, вібраціями, хвилеподібними послідовностями, які супроводжують життєдіяльність людини. Від ступеня сприйнятливості цих пульсацій залежить не тільки наше фізичне та психічне самопочуття, але й ерудиція людини, її світогляд, емоційна гнучкість, готовність до сприйняття нової інформації тощо.

Елементарне почуття ритму спричиняє до більш тісної взаємодії між педагогами й вихованцями, покращує взаєморозуміння в колективі. Розвиваючи в учнів почуття ритму, ми досягаємо головної мети – збереження отриманих знань і навичок упродовж всього життя.

**Висновки.** Отже, виховання почуття ритму є важливим складником фізичного вдосконалення дітей. Ритм відіграє значну роль у раціональній організації рухів, сприяє підвищенню працездатності учнів молодшого шкільного віку. Володіючи почуттям ритму на належному рівні, учні молодших класів швидше опановують рухові навички та уміння.

Теоретичні узагальнення дають змогу дійти висновку, що ритм та темп є складовими частинами як фізичного, так і соціального виховання. Педагогічний зміст взаємодії фізичного та музичного виховання полягає передусім у тих нових духовних властивостях особистості, які виявляються внаслідок взаємодії фізичного й музичного виховання і відбиваються в ритмі та темпі. Вони є природною властивістю дитини. Поза ритмом та темпом не існує ніякий життєвий процес. Велике значення має ритм та темп у руховій діяльності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичного виховання. У теорії фізичного виховання ці компоненти є комплексною характеристикою рухів, які є частиною національної культури людства.

#### **Використані джерела:**

1. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ ст.) – К.: Радуга, 1994. – 61 с.
2. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика: Навч. посібник для учнів педучилищ / Т. Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Ротерс Т. Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі / Т. Т. Ротерс. – Луганськ: Альма-матер, 2001. – 279 с.
4. Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури / О.В. Отравенко. – Луганськ, 2008. – 128.
5. Холопова В. Н. Проблемы музыкального ритма / В. Н. Холопова. – М.: 1993. – 353 с.