

**Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Коми  
«Колледж искусств Республики Коми»**

**Ольга Витальевна Власова**

**Ритмопластика**

**Методические указания  
к учебному курсу «Ритмопластика»  
для студентов очной формы обучения  
по специальности  
53.02.03 Инструментальное исполнительство  
(по видам инструментов)  
Фортепиано**

**Сыктывкар, 2018**

Составлено согласно Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), Фортепиано

Одобрена предметно-цикловой комиссией «Фортепиано»

Протокол № 1 от «1» сентября 2018 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ С.И. Карманова

Рецензенты:

Д.И. Кушманова— председатель предметно-цикловой комиссии «Теория музыки» ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми», преподаватель ПЦК «Теория музыки».

**Власова О.В. Ритмопластика [Текст]:** методические указания / О.В. Власова. – Сыктывкар: ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми», 2018. — 42 с.

Методические указания предлагают краткое содержание учебного курса, рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, требования к дифференцированным зачетам и экзаменам, критерии оценивания, глоссарий и необходимый список литературы.

Адресовано преподавателям и студентам организаций среднего профессионального образования.

© О.В. Власова, 2018.

<b>Оглавление</b>	
<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
<b>Тематический план.....</b>	<b>6</b>
<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
Раздел № 1. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности.....	10
Раздел № 2. Пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения .....	12
Раздел № 3 Метроритм.....	14
Раздел № 4 Мышечное чувство .....	17
Раздел № 5 Пластика движения.....	20
Раздел № 6 Педагогический репертуар ДМШ .....	23
Раздел № 7 Особенности советской и зарубежной школы ритмики.....	28
<b>Формы контроля .....</b>	<b>30</b>
<b>Критерии оценивания .....</b>	<b>35</b>
<b>Методическое и информационное сопровождение курса .....</b>	<b>38</b>
<b>Глоссарий.....</b>	<b>40</b>

## Пояснительная записка

Одной из самых важных задач ритмопластики является формирование метроритма как организующего элемента музыки. С другой стороны на основе ритмопластики можно осуществить принцип лучшего запоминания, понимания и проживания музыкального теоретического материала на основе мышечных ощущений.

Данный курс – это художественно-педагогический предмет, который раскрывает разнообразные способы взаимодействия музыки и движения. Он предоставляет возможность будущему профессионалу (любой специальности) на практике глубже познать себя, выявить свои творческие способности, а в дальнейшем обеспечит молодому музыканту адаптацию к деятельности в любых условиях, приспособляемость к более или менее близким по характеру видам музыкальной деятельности.

Кроме этого курс «Ритмопластика» направлен на формирование позитивного социального опыта и способствует развитию межличностных отношений.

В результате освоения содержания курса у студента должны сформироваться следующие общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ПК 1.1. Целостно и грамотно воспринимать и исполнять музыкальные произведения, самостоятельно осваивать сольный, оркестровый и ансамблевый репертуар.

ПК 1.2. Осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в условиях концертной организации, в оркестровых и ансамблевых коллективах.

ПК 1.3. Осваивать сольный, ансамблевый, оркестровый исполнительский репертуар.

ПК 1.4. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

ПК 1.5. Применять в исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, вести репетиционную работу и запись в условиях студии.

С целью овладения соответствующими общими и профессиональными компетенциями студент в ходе освоения курса должен:

**уметь:**

- У1 читать с листа и транспонировать музыкальные произведения;
- У3 психофизиологически владеть собой в процессе репетиционной и концертной работы;
- У4 использовать слуховой контроль для управления процессом исполнения;
- У5 применять теоретические знания в исполнительской практике;

**знать:**

- 31 сольный репертуар, включающий произведения основных жанров (сонаты, концерты, вариации), виртуозные пьесы, этюды, инструментальные миниатюры;
- 32 ансамблевый репертуар для различных камерных составов;
- 34 основные этапы истории и развития теории исполнительства на данном инструменте;
- 35 закономерности развития выразительных и технических возможностей инструмента;
- 36 профессиональную терминологию;

Цель Методических указаний – организация самостоятельной работы студентов при изучении содержания курса.

Занятия проходят в групповой форме, два раза в неделю по 45 минут.

**Объем учебного времени на реализацию учебного процесса**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестры</b>
Общая трудоемкость	192	<b>1,2,3,4</b>
Аудиторные занятия	128	<b>1,2,3,4</b>
Лекционные занятия		<b>1,2,3,4</b>
Практические занятия		<b>1,2,3,4</b>
Самостоятельная работа	64	<b>1,2,3,4</b>
Курсовая работа	Не предусмотрено	
Вид текущего контроля		Зачеты 1,2,3 семестр
Вид промежуточной аттестации		Экзамен, 4 семестр

### Тематический план

№	Разделы курса	Лекции	Пр. занятия	СРС	Форма контроля
1.	Введение в предмет	2	-	1	Опрос
2.	Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности	2,5	11,5	7	Разучивание и выполнения упражнений. Зачет.
3.	Строение музыкального произведения	2,5	13,5	8	Разучивание и выполнения упражнений
4.	Метроритм	4,5	20,5	12	Разучивание и выполнения упражнений. Зачет
5	Мышечное чувство	2,5	12,5	7	Разучивание и выполнения упражнений. Зачет
6.	Пластика движения	2,5	13,5	7	Разучивание и выполнения упражнений
7.	Педагогический репертуар ДМШ	7	21	15	Разучивание и выполнения упражнений. Зачет.
8.	Особенности российской и зарубежной школы ритмики	7	5	7	Разучивание и выполнения упражнений
	Итого:	30,5	97,5	64	

## Введение

*Содержание.* Значение ритма в жизни человека, явлениях природы. Цели и задачи предмета и его взаимосвязь с другими дисциплинами. Человек – первый музыкальный инструмент. Язык музыки, природы, жестов. История возникновения предмета. Э-ЖДалькроз и его система музыкально-ритмического воспитания.

Самостоятельная работа Литература: Е.К. Романова, Далькроз-ритмика: что это такое? Журнал «Учитель музыки» № 2-2009г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.kabalevsky.ru/p07\\_4.htm](http://www.kabalevsky.ru/p07_4.htm), свободный. (Дата обращения: 2017г.)

Проверочные вопросы:

1. Когда зародилась Ритмическая гимнастика?
2. Кто был основателем Ритмики?
3. Кто организовал первые курсы по ритмике в Москве?
4. Как относятся люди науки к Далькроз-ритмике?

### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студента*

Цель курса «Ритмопластика» на первом курсе: на основе слухового восприятия разбудить в обучающемся посредством специальной музыкальной гимнастики *чувство* его собственного ритма, проявляющегося в природе человека. К окончанию данного курса подвести ученика к *осознанному* управлению своим движением, телесному интонированию.

Задачи первого года обучения:

- 1) постижение первоосновы музыки – ритма пластически;
- 2) воспитание общих двигательных навыков: точности и конкретности, правильного распределения мышечных усилий;
- 3) развитие психофизического аппарата;
- 4) развитие пластического интонирования и воображения;
- 5) создание условий для больших творческих возможностей получаемой специальности;
- 6) создание условий для проявления социального элемента у учащихся.

На *втором курсе* предмет рассматривается с позиций будущего педагога ДМШ – изучается педагогический репертуар, осваиваются некоторые элементы методики.

По своей сути человек сам является музыкальным инструментом, а музыка и движение имеют общие параметры: пространство и время. Движение человека в пространстве проявляется как видимая музыка. Направление «верх-низ» реализует звуковысотность, направление «право-

лево» -- показывает метрическую сторону музыки. Ритм же воплощается в направлении «вперед-назад». В эти три элемента музыки включен весь человек. Движение является фундаментом активной жизни, а правильное дыхание означает правильное воспитание человека в целом и, особенно, в сфере чувств. Возможность переживать сильные духовные настроения и контрасты, внутреннее качество жестов, звуков обуславливает баланс между внутренним и внешним восприятием мира, что, естественным образом, способствует гармонизации личности.

Музыкальный теоретик и исследователь Н. И. Назаров в своей работе «Основы музыкально-исполнительской техники и метод ее совершенствования» пишет о том, что «физическое движение воздействует на психику, а психика воздействует на физическое движение».

«Нельзя мыслить в области музыки, не обладая хотя бы схематичным мышлением в области архитектуры, скульптуры, живописи, мозаики, поэзии, прозы, балета и танца» - так писал Б. Яворский, русский музыковед, доктор искусствоведения (1877 – 1942). Связь музыки с движением имеет глубокие корни. Двигательное начало в музыке столь же неотъемлемое ее свойство, как и высотно-интонационная основа. Пластическое высказывание – это как бы видимая музыка, временная единица которой не интонация, а жест.

Создателем системы музыкально-ритмического воспитания является Эмиль Жак – Далькроз (композитор, общественный деятель. 1856- 1950) – швейцарский педагог.

Занимаясь в Женевской консерватории со студентами, Далькроз обратил внимание на то, что далеко не все могут выполнять ритмический рисунок в пределах определенного метра и достаточно точно координировать движения при игре на музыкальном инструменте. Понимая, что ритм связан с моторикой, он начал вводить на уроках сольфеджио различные ритмические упражнения. Так постепенно им была создана система ритмической гимнастики, которая впоследствии стала называться ритмикой.

В отличие от обычной гимнастики, подчиненной только метру, в ритмической гимнастике Э-ЖДалькроза все движения шли от музыки. С усложнением ритмических заданий выявлялась и воспитательная роль уроков ритмики: они развивали у студентов внимание, сосредоточенность, укрепляли волю, стремление достичь поставленной цели, вырабатывали слаженность действий всего коллектива.

В 1910г. он возглавил Институт музыки и ритма в Хеллерау, под Дрезденом, который был организован на первых порах для детей. Далькроз был музыкантом, и музыка была его исходной точкой. Он пришел к



убеждению, что детей начинают учить *передавать* музыку раньше, чем они могли *прочувствовать* ее... Ведь искусство – передача прочувствованного.

Вскоре подобные учебные заведения были созданы последователями швейцарского педагога во многих странах Западной Европы, в Америке, Японии. В России в Московской и С-Петербургской консерваториях была введена ритмика. Среди русских учеников Далькроза были: Н.А. Александрова – в будущем профессор Московской консерватории по классу ритмики, Н.В. Романова – в дальнейшем профессор ритмики в Театральном институте Ленинграда, В.А. Гринер – создатель логопедической ритмики. В 1919 году в Москве открывают Институт Ритма. Это уникальное учебное, а потом и научное заведение существовало в уникальное время – последние относительно свободные годы в жизни России. Вначале Институт опекали и оберегали, само его открытие было санкционировано Наркомпросом и лично его наркомом – А. Луначарским. Очень быстро Институт стал крупнейшим центром по обучению ритмике, готовил педагогов самого широкого профиля, и для музыкальных, и для медицинских, и для театральных, и для детских учебных заведений. «Гибкость и богатство содержания системы ритмики давали возможность создавать методики для применения ее в различных областях *науки и искусства*», - писала В.А. Гринер в комментарии «По поводу мест моей работы». (А этих мест за всю ее жизнь было 30).

Разносторонняя, энергичная, такая нужная деятельность Института была оборвана волевым решением властей: в апреле 1924 года Институт был закрыт. Ритмисты, однако, не сдались и образовали Московскую Ассоциацию Ритмистов. Ассоциация была центром по развитию и изучению метода Далькроза в России. К тому времени метод претерпел значительные изменения, т. к. достаточно долгое время развивался изолированно от общего процесса. Метод Далькроза широко распространился во всем мире. В Швейцарии, на родине ритмики, существуют «головные» организации – Институт Жак-Далькроза (Женева), Международная федерация преподавателей ритмики, выходят специальные издания по вопросам ритма работают школы, студии во всех странах всех континентов.

## Раздел № 1. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности.

### 1.1. Виды движений.

#### *Содержание.*

Шаг: с «подушечки», с носка, на носках, топающий, пружинящий, широкий, с высоким подъемом ног. Ходьба выпадами. Бег: легкий, широким шагом. Подскоки и поскоки.

### 1.2. Медленные, умеренные и быстрые темпы.

#### *Содержание.*

Темпы движения: быстрые, умеренные, медленные. Ускорение и замедление в движении, быстрое переключение с одного темпа на другой.

### 1.3. Динамика музыки и мышечное напряжение.

#### *Содержание.*

Связь между динамикой музыки и мышечным напряжением. Мышечный тонус. Мышечная релаксация.

#### *Практические занятия:*

Закрепление различных видов ходьбы, бега, прыжков разными способами. Закрепление движений в медленном и очень медленном темпе, в среднем, в быстром и очень быстром. Ускорение и замедление темпа. Выполнение движения без музыки. Нахождение правильного движения, соответствующего характеру, темпу и динамике музыки. Упражнения на ощущение мышечной динамики.

#### *Методические рекомендации*

*по организации самостоятельной работы студента к разделу «Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности»*

Двигательной основой для раздела «Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности» являются главным образом основные движения: различные виды *шага, бега и прыжков*. В соответствии с характером музыки – бодрым, решительным, волевым, жизнеутверждающим, порывистым, грустным, задумчивым, нежным, спокойным, напевным – выбирается и характер движения, т.е. характере шага, т.е. характере соприкосновения ноги с полом. *Шаг* может быть: с «подушечки» (передняя часть стопы), с носка, на носках, топающий шаг, пружинящий, широкий, с высоким подъемом ног, ходьба выпадами. При ходьбе выпадами делается широкий шаг, при этом вес тела должен

приходиться на ногу, которая делает шаг, колено должно быть согнуто. Другая нога только немного поддерживает равновесие.

В процессе ходьбы участвуют 400 мышц из 639, ритмически сочетаются напряжения и расслабления, стимулируется мыслительный процесс. При ходьбе руки движутся перекрестно, такое движение возбуждает в мозгу электрическую активность, которая оказывает гармонизирующее действие на всю нервную систему.

*Бег.* Используется легкий бег, бег широким шагом.

*Подскоки* – движение с отрывом тела от пола и *поскоки* – движение выполняется как подскоки, но минимально отрываясь от пола.

Характер музыки создается целым комплексом музыкально-выразительных средств и во многом зависит от темпа. Первый этап работы – это следовать темпу музыкального произведения, обозначенного композитором. Второй этап – сохранять устойчивость в темпе (здесь выполняются упражнения без музыки). Третий этап – уметь переключаться с одного темпа на другой, изменять темп (ускорять или замедлять). Соответственно будет происходить изменение интенсивности двигательной энергии и амплитуды движения. Отражение в движении динамики зависит от мышечного напряжения. С увеличением звучания музыки, как правило, увеличивается и мускульная нагрузка, изменяется объем и амплитуда движения. Необходимо хорошо владеть своим телом, чтобы заставить мышцы работать в определенном направлении, затрачивая на данное движение необходимое количество энергии.

Самостоятельная работа: Цель задания: чтение и конспектирование материала

Литература: И. Лифиц, Ритмика, М., Академия, 1999г., раздел № 1, «Основные движения». <http://booksee.org/book/1351689>

*Задания к самостоятельной работе:*

1. Выписать основные движения в шаге, беге, подскоках и прыжках с характеристикой их выполнения.
2. Показать на практике способы выполнения шага, бега, прыжков и подскоков.

## **Раздел № 2. Пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения**

### **2.1. Мотив, фраза, предложение.**

#### *Содержание.*

Мотив, фраза, предложение: анализ звучащего музыкального материала. Точное вступление и окончание движения в соответствии с выполняемой формой упражнения. Ритмические каноны. Пластические каноны.

### **2.2. Музыкальные формы.**

#### *Содержание*

Передача музыкальной формы в движении индивидуально и парами. Особенности вступления на сильную долю и с затакта. Работа индивидуально и в парах. Передача в движении трехчастной формы, куплетной, формы вариаций. Использование ритмической импровизации в форме рондо.

### **2.3. Ритмические каноны.**

#### *Содержание*

Использование жестов – хлопок, щелчок, топ, шлеп и элементарного движения в шаге. Использование мимики – мимические каноны. Речевые каноны. Интонация в речевых канонах. Пение канонов вместе с движением.

### **2.4. Пластические каноны.**

#### *Содержание*

Использование различных движений, соответствующих разным длительностям: шаги, бег, подскоки, различные движения руками и т.п.

#### *Практические занятия*

Совершенствование движений в работе с мотивом, фразой, предложением, затактом. Работа в группе и индивидуально. Проработка темы на примерах музыкальных произведений и ритмической импровизации. Закрепление темы в упражнениях. Отработка жестов в направлениях влево-вправо, вперед-назад, вверх-вниз. Закрепление движений в разных амплитудах. Совершенствование вступления движения в сильную долю через такт, в каждую долю.

### *Методические рекомендации*

*по организации самостоятельной работы студента к разделу «Пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения»*

Одной из важных задач ритмопластики является выработка умения ориентироваться в структуре пьес, различать в них более крупные и мелкие подразделения – мотивы, фразы, предложения. Занятия по ритмике проводятся на основе прослушивания музыкальных примеров, анализа всех компонентов музыкального языка и выявления их в движении. Такие упражнения приучают учащихся координировать свои действия в соответствии с выразительным значением каждого музыкального подразделения, способствуют общему музыкальному развитию.

В упражнениях этого раздела особое внимание уделяется точному началу движений с началом звучания музыки и четкой остановки с ее окончанием.

Самостоятельная работа: проработать ритмические упражнения, пройденные на уроке.

## Раздел № 3 Метроритм.

### 3.1. Сохранение пульсации в движении.

#### *Содержание*

Сохранение точного темпа и характера музыки при использовании пульсации в движении. Передача пульсации топами, хлопками и др. движениями.

### 3.2. Музыкальные размеры.

#### *Содержание.*

Использование размеров 2/4,  $\frac{3}{4}$ , 4/4, 6/8, 9/8, 12/8. Передача размеров в движении с использованием мячей, гимнастических палок, дирижерских схем. Сложные координации – движение ритмическим рисунком музыкального произведения и одновременное использование дирижерской схемы. Ощущение сильной доли в групповом исполнении.

### 3.3. Длительности и ритмические рисунки.

#### *Содержание.*

Различные длительности в движении: ногами, руками, корпусом. Работа парами, в группе. Ритмические рисунки. Ритмический контрапункт с использованием жестов и движения. Полиритмия – одновременное использование разных ритмов в шаге и движении рук. Ритмические упражнения в движении с пением.

### 3.4. Ритмический контрапункт.

#### *Содержание.*

Ритмический контрапункт с использованием жестов (хлопки, щелчки, топы). Ритмический контрапункт с использованием движения «назад». Ритмический контрапункт в исполнении парами (два обучающихся)

### 3.5. Полиритмия

#### *Содержание*

Одновременное использование разных ритмов в шаге и движении рук. Движение группами. Движение индивидуально.

### 3.6. Ритмические упражнения с движением и пением

#### *Содержание*

Использование ритмоформул, использование элементарных жестов, сочинение собственных ритмов в сочетании с пением.

#### *Практические занятия*

Освоение пульсации на музыкальных примерах и без музыки в движении. Проработка темы «музыкальные размеры» индивидуально, в парах и в круговой работе. Закрепление понятия «длительности» в движении. Совершенствование исполнения ритмических рисунков и дирижерских схем на 2, 3 и 4 четверти. Закрепление материала «ритмический контрапункт» в движении с использованием разных темпов. Проработка темы «полиритмия» индивидуально и группами. Совершенствование движений с применением пения и жестов.

#### *Методические рекомендации*

##### *по организации самостоятельной работы студента к разделу «Метроритм»*

Музыка является центральным объектом, на который направлено все внимание. Это материал для восприятия. Движение является реакцией на это восприятие. При воспитании чувства ритма различают две задачи – это воспитание *элементарной ритмичности* и воспитание *ритмичности высшего порядка*. Эти названия условны.

Под воспитанием элементарной ритмичности понимается

- способность к восприятию и воспроизведению в движениях всевозможных скоростей музыкального движения (чувства темпа);
- способность делить время на равные части (чувство метра);
- способность к четкому выполнению метро-ритмического рисунка мелодии (чувство соотношения звуков по их длительностям).

Главная задача в ритмопластике – это воспитание ритмичности высшего порядка, то есть ритмичности художественно-исполнительской. Здесь внимание направляется на те элементы музыки, которые качественно влияют на ритм движения, делая его более эластичным, свободным и выразительным. Здесь ценится умение управлять тактовой метрической размеренностью.

Контрапункт – это латинское слово, обозначающее противопоставление точек, то есть нот. В музыке этим термином называется прием организации нескольких музыкальных голосов, звучащих

одновременно. В ритмике контрапунктом называется одновременное противопоставление различных ритмических рисунков. Например, ногами выполняется движение по ритмическому рисунку мелодии, а руки хлопками или иными жестами выполняют контрапункт к данной мелодии.

Полиритмия. «Поли» - древнегреческое слово, обозначающее «много». Термином «полиритмия» обозначается в ритмике одновременное сочетание нескольких ритмических рисунков, построенных в одном метре, но совершенно самостоятельных. Все ритмические рисунки, составляющие полиритмическое построение, могут быть даны в музыкальном сопровождении и исполняться каждым учащимся различными движениями одновременно. Это будет являться сложной координацией.



## Раздел № 4 Мышечное чувство

### 4.1. Гимнастические комплексы.

#### *Содержание.*

Особенности гимнастических комплексов. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, без предметов. Общеразвивающие упражнения и соответствие музыкального сопровождения.

### 4.2. Напряжение и расслабление мышц.

#### *Содержание.*

Роль суставов и мышц в движении. Дугообразные и прямолинейные движения. Мышечный тонус. Роль люфта в целесообразных движениях.

### 4.3. Профилактика мышечных зажимов.

#### *Содержание.*

Амплитуда движений. Целостность двигательной системы. Тонус мышц спины. Контрактура и способы избавления от контрактуры.

#### *Практические занятия*

Освоение работы с предметами и без предметов в гимнастических комплексах. Закрепление понятия «напряжение и расслабление» на практике. Освоение дугообразных движений при помощи мяча, палок. Освоение практического материала по профилактике мышечных зажимов в наблюдении за партнером.

#### *Задания к самостоятельной работе*

1. Выполнить упражнения, пройденные на уроке: «Пароход», «Шел Мишка к броду», «Знает наша речка».
2. Самостоятельно разобрать и выполнить упражнения «Солнышко», «Сенечка».
3. Определить какие мышцы включены в работу?

#### *Методические рекомендации*

*по организации самостоятельной работы студента к разделу «Мышечное чувство»*

Мышечный тонус. Формирование всех двигательных навыков человека, в том числе и постановка корпуса, связано с *мышечной сферой* организма.

Перенапряжения в мышечной сфере человека более всего проецируются в области спины, как в его *верхней шейной и грудной части*, так и нижней – зоне мышечных групп *поясницы и тазовой* части корпуса.

Отсутствие должной гибкости в области поясницы и тазобедренных суставов влечет за собой отсутствие необходимой двигательной свободы в области плечевого пояса. Мышцы могут находиться как в вялом состоянии, так же испытывать и гипертонус. Музыканту-исполнителю необходимо третье состояние – мышечный тонус, когда мышцы умеют правильно чередовать сокращение и расслабление. Студентам следует обратить особое внимание на умение правильно напрягать мышцы тела. Здесь важна *роль суставов*. Для них естественными являются не прямолинейные, а *круговые движения* или по дугообразной линии. Круговой характер движения позволяет мышечным группам, соединяющим суставы, напрягаться со значительно меньшей силой, чем при движениях по прямой линии.

Человеческое тело имеет много степеней свободы, что обеспечивает ему огромное количество потенциально возможных поз и движений. Но так как они не используются в повседневной жизни, то обиходный набор движений современного человека крайне мал. Кроме того, человек выполняет движения с *амплитудой*, значительно меньшей, чем позволяют связки и суставы. В результате этого связки становятся менее эластичными, а мышцы утрачивают способность к большим растяжениям и сокращениям. В итоге «рабочий угол» суставов уменьшается. Таким образом, привыкнув к движениям с малой амплитудой, человек утрачивает гибкость, а выполнение широких размашистых движений неудобно и вызывает излишнее напряжение. Гимнастические упражнения (общеразвивающие) развивают координацию движений и освобождают мышцы всего тела, способствуя пластичности, музыкальности и выразительности движений.

Профилактика мышечных зажимов. Музыканту необходимо хорошо ощущать и управлять своим мышечным состоянием. Для этого необходимо:

- ощущать целостность, единство и гармонию внутри двигательной системы;
- необходимо, чтобы тело было задействовано от кончиков пальцев рук до пальцев ног;
- крупные мышцы должны брать на себя основную роль, они не должны бездействовать;

- сохранение природного баланса(ограничение движений–*контрактура*- является результатом нарушения природного баланса);
- воспитание мышечного тонуса (тонус помогает ощутить свой организм как единое целое).

Литература: В.Мазель «Музыкант и его руки», глава 1 «Напряжение и расслабление».<http://listid.ru/item/118022.html>

Проверочные вопросы:

- 1) Почему в мышцах-антагонистах отсутствует автоматическое регулирование напряжения и расслабления?
- 2) Сколько фаз имеет двигательный процесс?
- 3) Какова особенность естественной подвижности суставов?
- 4) Объяснить понятие «люфт» применительно к движению.

## Раздел № 5 Пластика движения.

### 5.1. Музыкальные настроения

#### *Содержание*

Признаки характера звучания по словарю В.Г. Ражникова. Выражение настроения в позе. Динамика позы. Перенос веса тела и изменение настроения.

#### *Практическая работа*

Проработать в движении и в позе различные настроения по словарю В.Ражникова.

### 5.2. Язык жестов

#### *Содержание*

Открытые и закрытые жесты. Связь жеста и музыкальной интонации. Мимика.

#### *Практическая работа*

Проработать упражнения, данные на уроке.

### 5.3. Музыкально-пластические импровизации.

#### *Содержание*

Элементы пантомимы. Ритм и движение в импровизации. Музыкальная фраза. Длительности и движение. Образы движения: воды, огня, земли, воздуха, различных животных и предметов. Амплитуда выразительного движения. Ритмизация.

#### *Практическая работа*

Проработка движений с предметами: пушинка, блестка, шарфик, мячик, палочка. Проработка пластики с воображаемыми предметами с музыкой и без музыки. «Превращение» в предмет и ощущение внутреннего состояния этого предмета – темп движения.

#### *Примерный музыкальный материал к самостоятельной работе*

*(обращаться в фонотеку)*

1. Л.Бетховен. Соната № 14 («Лунная»), 1 часть
2. И.С. Бах, Прелюдия До мажор, ХТК 1 том
3. Ш. Гуно, музыка к балету «Вальпургиева ночь», №7
4. Ш. Гуно, музыка к балету «Вальпургиева ночь», №5
5. Э.Григ В пещере горного короля

## 6. Р. Паулс Вокализ

### 5.4. Пространство и время

#### *Содержание.*

Пространство помещения и умение располагаться в нем. Формы движения в пространстве: круг, колонна, две линии, восьмерка большая и маленькая, шахматный порядок, хаотично, стайкой. Я-пространство: вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Распределение музыкального времени в пространстве и «я»-пространстве.

#### *Практическая работа*

Проработка в разных темпах различными формами движения, соблюдая пульсацию индивидуально и в группе.

#### *Методические рекомендации*

*по организации самостоятельной работы студента к разделу  
«Пластика движения»*

Пластика– это объемная выразительность человеческого тела вообще, которая проявляется в статике и динамике. Эта выразительность возникает в результате индивидуально-характерных особенностей фигуры, походки, манеры держать себя, движений и жестов человека. В узком смысле понятие «пластика» - это свободное движение.

Язык музыки, то есть совокупность всех средств музыкальной выразительности, обладает богатыми возможностями описания тончайших оттенков настроения. Восприятие музыки представляет собой процесс «раскодирования» слушателем настроения, чувств и мыслей, заложенных в музыкальное произведение композитором. Разное музыкальное настроение можно выразить в позе (жесте) и в движении.

Жест – в широком смысле физическое движение, *поза* или выражение лица (*миимика*), несущее определенную смысловую нагрузку. Жест в узком смысле движение рук и частей тела: заменяющее музыкальную интонацию (в данном контексте). Например, общее впечатление о грустной музыке можно выразить в одной позе: голова опущена вниз, взгляд также может быть направлен вниз, мышцы чаще всего почти расслаблены, руки находятся, скорее всего, не выше груди.

Музыкально-пластические импровизации. Импровизация в переводе с латинского языка означает «непредвиденный». Импровизировать – значит

действовать, одновременно сочиняя и тут же исполняя с помощью, жестов, пластики, мимики.

Среди важнейших понятий, на которых строится вся система человеческих знаний, рядом с понятием *времени*, а может быть и прежде него, стоит понятие пространства. Вероятно, и человечество освоилось с ним легче и раньше (чем понятие «время»), а затем люди постоянно использовали – и до сих пор используют – образ и понятие пространства в своих попытках выработать ясное понятие времени проникнуть в его физическую природу. Пространство обладает для нас многими явными преимуществами перед временем: его можно видеть и в нем можно передвигаться в разных направлениях. По своей сути человек сам является музыкальным инструментом, а музыка и движение имеют общие параметры: пространство и время. Движение человека в пространстве проявляется как видимая музыка. Направление «верх-низ» реализует звуковысотность, направление «право-лево» - показывает метрическую сторону музыки. Ритм же воплощается в направлении «вперед-назад».

## Раздел № 6 Педагогический репертуар ДМШ

### 6.1. Характер, темп и динамика музыкального произведения

#### *Содержание*

Различные виды движения и характера музыки. Изменение динамики и изменение вида движения. Взаимосвязь мышечного тонуса и темпа музыкального произведения.

#### *Практические занятия*

Разбор и выполнение упражнений в разных темпах, характере и динамике (шагами, бегом, прыжками).

#### *Задания к самостоятельной работе:*

- 1) Разобрать текст упражнений, познакомиться с музыкальным материалом и выполнить упражнения «Моя лошадка», «Плавно-отрывисто».

*Литература:* Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., «Музыка», 1987 г. (Плавно-отрывисто).

- 2) Найти музыкальные примеры на разные виды подскоков.

*Литература:* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., 1991г. (раздел «Ритмика»).

- 3) Найти музыкальные примеры на разные виды шага и бега.

- 4) Вопросы для закрепления материала:

- определить вид шага и проиграть музыкальный пример;
- показать как двигать этим шагом.

*Литература:* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., 1991г. (раздел «Ритмика»).

- 5) Найти музыкальные примеры на контрастную динамику, выполнить их в движении, определить вид шага.

*Литература:* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., 1991г. (раздел «Ритмика»).

- 6) Найти музыкальные примеры на разные темпы и изменения темпов, выполнить в движении и продемонстрировать исполнение музыкального материала.

*Литература:* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., 1991г. (раздел «Ритмика»); Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., «Музыка», 1987 г

### 6.2.Строение музыкального произведения

### *Содержание*

Разбор структуры музыкального произведения. Методические приемы при работе с музыкальной фразой. Короткие и длинные музыкальные фразы. Музыкальные фразы, начинающиеся в сильную долю и из-за такта. Каноны: мимические, речевые, пластические, ритмические, с пением и движением. Формы: вариационная, куплетная, трехчастная.

### *Практические занятия*

Разбор и выполнение упражнений на разные формы. Выполнение различных видов канонов.

#### 6.3. Метроритм

### *Содержание*

Развитие чувства метроритма как процесс «впитывания» всем телом временных последовательностей. Роль мышечного чувства в восприятии времени. Слухо-мышечные ощущения. Приемы работы с сильной долей. Приемы работы с размерами 2/4 и 3/4. Приемы работы с длительностями. Работа с ритмическим рисунком музыкального произведения по мере усложнения.

### *Практические занятия*

Проработать упражнения, пройденные на уроке.

#### 6.4. Гимнастические упражнения

### *Содержание*

Взаимосвязь гимнастических упражнений с формой музыкального произведения. Связь движения и музыкальной интонации. Упражнения для разных возрастных групп. Взаимосвязь мышечных групп спины и позвоночника и рук. Амплитуды движений. Задачи гимнастических упражнений.

### *Практические занятия*

Знакомство с музыкой упражнений. Разбор текста упражнения и выполнение его.

### *Задания к самостоятельной работе*

1. Разобрать текст упражнений и музыкальный материал: гимнастический комплекс(4 упражнения) на музыку Ф.Шуберта.  
*Литература:* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., 1991г. (раздел «Ритмика»).



2. Разобрать текст упражнений и выучить их.

*Литература:* Конорова Е.В. *Методическое пособие по ритмике, М., Музыка, 1972г.* Гимнастические упражнения на музыку М. Глинки: №№ 44 - 49 (Полька, Мелодичный вальс (трио), Мелодичный вальс, Ходит ветер у ворот, Детская полька, РНП «Как у наших у ворот»).

#### 6.5. Танцевальные элементы

##### *Содержание*

Танцевальные элементы танцев: гавот (реверанс), полонез (приседания), полька (легкие подскоки), вальс (шаг и два шага на носочках). Танцевальные элементы народных танцев: русский хороводный шаг, русский переменный шаг, веревочка, притопы, прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед.

##### *Практические занятия*

Проработка упражнений самостоятельно и в парах.

##### *Задания к самостоятельной работе*

Найти краткие характеристики танцев: гавот, полонез, вальс, полька.  
*Литература:* Музыкальная энциклопедия, Интернет-ресурсы.

Вопросы к заданию:

- Где появился данный танец?
- Характерные движения танца.
- Особенности музыкальной интонации, размера и танцевального ритма.

#### 6.6. О сенсорном развитии.

##### *Содержание*

Сенсорные действия: рассматривание, ощупывание, выслушивание, движение. Тактильные ощущения: с мячами, с палками с руками. Работа в парах. Перевод тактильных ощущений в движение. Перевод слуховых ощущений в тактильные. Взаимосвязь эстетического и сенсорного развития ребенка.

##### *Практические занятия*

Проработать упражнения, пройденные на уроке.

*Литература:* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., 1991г. Раздел «Ритмика» №№ 7,9,11,13,16,22,30,34.

## 6.7. Речь и движение

### *Содержание*

Ритмизация речи и движения. Ускорения и замедления в речи. Динамика речи. Характер произношения стихотворного текста. Сохранение темпа в речи и движении.

### *Практические занятия*

Закрепление координации движений, речи, пластики в упражнениях, данных на уроке.

### *Методические рекомендации*

*по организации самостоятельной работы студента к разделу*

*«Педагогический репертуар ДМШ»*

Ритмика – это музыкально-теоретический предмет в ДМШ. Она стала главным подспорьем в решении проблем, связанных с главной теоретической дисциплиной – сольфеджио. Именно из-за сложности этого предмета дети часто бросают музыкальную школу, и музыкальное образование остаётся не оконченным. На занятиях ритмикой учащиеся оттачивают свои метро-ритмические задатки, учатся координировать разнообразные движения своего тела. Такое понятие как «длительность» (продолжительность музыкального звука) гораздо лучше и быстрее усваивается через движения тела. Разнообразные задания на координацию, помогают в осознании одновременного движения разных длительностей, что сплошь и рядом встречается в музыке. Умение вовремя остановиться, увидев в нотах паузу, вовремя начать исполнение музыкального произведения из затакта и многое другое учащиеся закрепляют именно на уроках ритмики. Слышать, определять и правильно воспроизводить форму музыкального произведения (фразы, предложения, чувствовать период) – всё это очень важно для любого музыканта-исполнителя. В соответствии с характером, темпом и динамикой музыки выбирается и характер движения- шаг, бег или подскоки. Через движение ребенок интуитивно телесно ощущает музыкальную интонацию. Гимнастические (общеразвивающие) упражнения помогают ребенку раскрепоститься и понять возможности своего тела.

Ритмика также играет большую роль в *эстетическом* воспитании детей, она формирует их художественный вкус, развивает творческие способности и помогает ощутить чувство прекрасного. Эстетическое развитие тесно связано с сенсорным развитием. Чем более тонко развиты чувства человека, тем более развито его эстетическое чувство. Люди с неразвитыми чувствами для получения наслаждения ищут грубые и сильные раздражители. Сенсорное воспитание развивает способность воспринимать тончайшие оттенки окружающего мира, помогает сосредоточиться на деталях и таким образом собрать материал для воображения. Сенсорное пространство человека представляет собой обобщение слухового, зрительного, обонятельного, осязательного, вкусового и, возможно, других пространств.

Историко-бытовые танцы отражают особенности отдельных исторических эпох. Многие из них, будучи принадлежностью какой-либо страны, распространились по всей Европе и быстро стали международными – это *менуэт, вальс, полька, гавот, мазурка, полонез*. В младших классах ДМШ на различных инструментах часто исполняют именно эти танцы. Студентам необходимо иметь представление о танцевальных элементах менуэта, вальса, польки, полонеза, гавота. Речевые упражнения - это одна из многих возможностей элементарного музицирования. До ритмических и мелодических упражнений стоят речевые упражнения. С их помощью легко освоить четный и нечетный размеры, затакт, переменный размер и т.д. Хлопки и дирижирование, связанные с речевыми упражнениями, облегчают ведение нотной записи.

## **Раздел № 7 Особенности советской и зарубежной школы ритмики.**

7.1. Система музыкального воспитания Э-ЖДалькроза. Советская и зарубежная школа

### *Содержание.*

Элементы импровизации в упражнениях с сильной долей, размерами, фразой. Фиксированные упражнения советской школы.

### *Практические занятия*

Проработка упражнений данных на уроке.

7.2. Элементы системы музыкального воспитания К.Орфа.

### *Содержание.*

Элементарные музыкальные инструменты. Звучащий материал: бумага, клавиесы, ладони и ритмоформулы. Ритмические игры с именами. Элементарные жесты и ритмоформулы.

### *Практические занятия*

Освоение элементов импровизации системы Э-ЖДалькроза. Освоение игры на элементарных музыкальных инструментах. Закрепление умения работы со звучащим материалом: бумага, клавиесы, ладони. Соединение ритмоформулы с элементарными жестами и пением.

### *Задания к самостоятельной работе*

Проработать упражнения, данные на уроке.

### *Методические рекомендации*

*по организации самостоятельной работы студента к разделу «Особенности российской и зарубежной школы ритмики»*

Система Э-ЖДалькроза представляет собой синтетический метод, который включает и музыкально-методические и терапевтические, и даже художественные задачи. Основной акцент, при этом, остаётся, прежде всего, на процессе музыкального восприятия, телесного слушания и слушания музыки. Цель системы – привести человека к самопознанию, проявить свои силы и творческие возможности, помочь избавиться от физических и психологических комплексов и зажимов, воспитать волю и самообладание. Большое значение в системе Э-ЖДалькроза придается пластической и

музыкальной *импровизации*. Учащиеся не должны заучивать определенные движения, а должны исходить из собственных мышечных ощущений и представления музыкальной формы. В движении ценится в первую очередь новизна и непредсказуемость. Для того, чтобы развить в себе такое умение чувствовать и передавать музыку в движениях, следует развивать концентрацию внимания, внутренний слух, память и координацию движений. В советское время метод музыкальной импровизации был постепенно вытеснен. Таким образом, советская школа ритмики была основана на лучших образцах классической и народной музыки. Сложилась система фиксированных упражнений.

Педагогическая концепция К.Орфа складывалась эмпирически, т.е. опытным путем. Но элементы системы Ж. Далькроза в ней тоже присутствуют. К. Орф исходил из идеи соединения слова, музыки и жеста. Он принял постулат о том, что вначале был барабан – псевдоним ритма, который звал к танцу. Орф считал, что ритму нельзя научить, его можно освободить, «развязать» в человеке. Он связывал ритм не с абстракцией, а с живой силой организма и всей биологической жизни. «Развязывание» ритма в системе К. Орфа начиналось с хлопков рук, щелчков пальцами, притопываний ногами.

Тема 7.3. Просмотр видеоматериалов.

1. Воздействие звука на водную среду.
2. Урок Е.К Романовой.
3. Урок И.В. Заводиной для 2 класса.
4. Методический урок И.В. Заводиной
5. Урок ритмики для студентов колледжа (г. Москва)
6. Видео-урок по системе К.Орфа.

План просмотра видеофильмов:

1. Определение цели и задач просмотра.
2. Наблюдение за действиями детей в практических действиях.

## Формы контроля

### 1. Требования к зачетам и экзаменам.

1 курс, 1 семестр

Результатом проделанной работы является **зачет**.

Студенты должны в группе выполнить комплекс упражнений из 8-10 разнохарактерных упражнений.

*Студенты должны*

*Знать:* репертуар, используемый в занятиях.

*уметь:* начинать и заканчивать движение вместе с музыкой; уметь владеть пространством помещения; соотносить свои движения с движениями группы; понимать язык музыки и выражать его в пластическом движении; координировать свои движения и управлять мышечной динамикой.

### **Примерная программа для исполнения на зачете:**

1. Н. Александрова. Ускорение и замедление заданного темпа.
2. А.Глазунов Вальс. Ускорение и замедление в построении.
3. Ф.Шуберт. Марш. Ритмический рисунок.
4. Гимнастический комплекс с мячами на музыку Ф.Шуберта
5. Ф. Пуленк. Ноктюрн. Пластический этюд.
6. Ф. Пуленк. Стаккато. Упражнение в быстром темпе.
7. И. Дунаевский. Песня. Пластический канон.
8. К. Дебюсси. Кукольный кэк-уок (канон)
9. С. Майкапар. Маленькая пьеса. Ритмический рисунок и ритмический контрапункт.
10. А.Рубинштейн. Мелодия
11. Светлячок, грузинская н.п.
12. Э. Григ Ариетта

1 курс, 2 семестр

Результатом проделанной работы является **зачет**.

Студенты должны исполнить 7-10 разнохарактерных упражнений.

*Студенты должны*

*Знать:* репертуар, используемый в занятиях; особенности пластического звуковедения; знать понятия: пульс, метр, размер, характер музыкального произведения.

*уметь* слушать и контролировать свои движения (обладать слухо-мышечной синхронностью); иметь мышечный тонус; держать осанку; художественно выполнять движение ритмическим рисунком музыкального произведения; легко пользоваться предметами (мяч, палочка, легкая ткань и т.п.); создавать определенный эмоциональный настрой при исполнении упражнения; совместно с другими партнерами решать общие творческие задачи; выполнять музыкально-пластические импровизации.

### **Примерная программа для исполнения на зачете:**

1. Б.Дварионас. Тема с вариациями.
2. Р.Вагнер. Увертюра к оп. «Тангейзер» (фрагмент).
3. Г. Муффат. Жига.
4. В.Ребиков. Вальс.
5. Л.Бетховен. 2 часть сонаты № 8
6. Ф.Шуберт Марш
7. Ф. Пуленк. Стаккато.
8. Образные упражнения «Смола», «Пушинка».
9. Музыкально-пластическая импровизация.
10. Пение канонов и ритмическое выполнение музыкального текста в движении (Дядя Яков, Во поле береза стояла).

2 курс, 3 семестр

Результатом проделанной работы является **зачёт**.

Студенты должны исполнить 8-10 упражнений из репертуара ДМШ для 1 класса по предмету Ритмика.

*Студенты должны*

*Знать:* порядок работы с ритмическим рисунком музыкального произведения; виды шага;

*уметь* использовать в движении изменения темпа; давать концертмейстеру словесное вступление к упражнению с заданным темпом; точно выполнять

условия музыкально-ритмических заданий; уметь дать устный ответ по условию правильного выполнения упражнения.

### **Программа для исполнения на зачёте:**

(Из сб. Г.Франио, И.Лифиц. Методическое пособие по ритмике)

1. П.Чайковский. Грустная песенка.
2. Р.Шуман. Сицилийская песня.
3. Т. Островский. Вышивание.
4. М. Мусоргский. Гопак.
5. Д. Кабалевский. Рондо-марш.
6. Д. Аракишвили. Грузинская лезгинка.
7. Эстонская полька. Обр.В.Реймана.
8. Ф. Шуберт. Экосез
9. Л.Бетховен. Весело-грустно.
- 10.И.С. Бах. Шутка
- 11.А.Дворжак. Вальс.
- 12.С. Прокофьев. Шествие кузнечиков.
- 13.Ф.Госсек. Гавот
- 14.П.Н.П. Висла
- 15.А.Хачатурян. Андантино.
- 16.С.Майкапар. В садике.
- 17.Гимнастический комплекс на музыку А. Гречанинова (6 упражней)  
Мазурка.
- 18.Скучный рассказ
- 19.Вальс
- 20.Этюд
- 21.В разлуке
- 22.Марш
- 23.В. Золотарев. Цветы и бабочки
- 24.В.Золотарев Качели.
- 25.С. Рахманинов Полька
- 26.Ритмические упражнения на 2/4, 4/3,4/4 с пением песни.
- 27.Ритмические упражнения «эхо» (без музыки).
- 28.Образные упражнения:
  - Ветер и ветерок
  - Игра с водой
  - Дождик
  - Заводим волчки



- Регулировщик
- Большие крылья
- На лыжах
- Поющие руки

29. Тактильная гимнастика на музыкальных примерах ранее использованной музыки.

## **2 курс, 4 семестр**

Результатом проделанной работы является экзамен. Студенты должны исполнить 4 комплекса упражнений и дать устный ответ на вопросы.

*Студенты должны*

*знать* условия работы с музыкальным произведением по мере усложнения заданий; основной понятийный словарь по дисциплине.

*уметь* разобрать условия выполнения упражнения и выполнить его; дать профессиональным языком словесные пояснения к упражнению; проанализировать качество выполняемого упражнения; ответить на вопрос;

### **Примерная программа для исполнения на экзамене:**

Экзамен состоит из двух видов заданий: практическое выполнение упражнений и ответ на вопросы

1. Гимнастический комплекс на музыку Ф.Шуберта.

- Марш
- Лендлер
- Экосез, соч49, № 15
- Экосез, соч. 49, № 4
- Экосез соч.67, № 2

*Литература: сб. М.Андреева, Е. Конорова «Первые шаги в музыке», М., 1991г.(Раздел Ритмика).*

2. Гимнастический комплекс на музыку Гречанинова.

- Марш
- Мазурка
- Скучный рассказ
- Этюд
- В разлуке
- Марш

3. Показ самостоятельной работы из раздела «Педагогический репертуар ДМШ».
- Р. Шуман, Сицилийская песня.
  - И. Бах Гавот
  - С. Прокофьев, Шествие кузнечиков
  - Т. Островский, Вышивание

*Литература: сб. Г. Франио, И. Лифиц, Методическое пособие по ритмике, М., 1987г.*

**Вопросы:**

1. Как определял цель ритмики Э-Ж Далькроз?
2. Назовите даты жизни Э-Ж Далькроза.
3. Какие основные задачи решает ритмика?
4. В чем заключается основной принцип ритмики?
5. Какова взаимосвязь движений с музыкой?
6. Перечислите виды ходьбы и бега и охарактеризуйте их особенности.
7. Назовите виды подскоков и расскажите о подготовительных упражнениях к ним.
8. С чем связан ритм музыки?
9. К пониманию каких законов подводят музыкально-ритмические навыки?
10. Какими приемами можно отмечать музыкальные фразы?
11. Перечислите этапы работы с ритмическим рисунком музыкального произведения.
12. Какой этап работы с ритмическим рисунком можно считать осознанным?

*Литература: И. Лифиц Ритмика СПб., Академия, 1999г.; записи лекций.*

## Критерии оценивания

### «10» (отлично+)

1. Упражнения выполнены уверенно наизусть (индивидуально) в нужном характере, темпе и динамике, точно выполнен ритмический рисунок и амплитуда движений.
2. Обучающийся показывает отличный уровень пластики, быстро включается в импровизацию, имеет отличный уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся показывает отличный уровень владения теоретическим материалом, дает четкие определения (включая дополнительную литературу), подкрепляет ответ практическим показом. Логично и грамотно излагает свои мысли.

### «9» (отлично)

1. Упражнения выполнены уверенно (индивидуально) в нужном характере, темпе музыкального произведения, точно выполнен ритмический рисунок и амплитуда движений.
2. Обучающийся показывает отличный уровень пластики, включается в импровизацию, имеет отличный уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся показывает отличный уровень владения теоретическим материалом, дает четкие определения (использует основную литературу). Логично и грамотно излагает свои мысли.

### «8» (отлично-)

1. Упражнения выполнены наизусть(индивидуально) уверенно. Сделана попытка выполнить характер, темп и динамику музыкального произведения; есть неточности в выполнении ритмического рисунка и амплитуды движений.
2. Обучающийся показывает высокий уровень пластики, включается в импровизацию, имеет уверенный уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся показывает высокий уровень владения теоретическим материалом и безусловное понимание пройденного материала, подкрепляет ответ показом. Не всегда логично и грамотно излагает свои мысли.

### «7»(хорошо+)

1. Упражнения выполнены уверенно (в группе). Сделана попытка выполнить характер, темп и динамику музыкального произведения;

есть неточности в выполнении ритмического рисунка и амплитуды движений.

2. Обучающийся показывает хороший уровень пластики, включается в импровизацию, имеет хороший уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает безусловное понимание пройденного материала, но ответ не достаточно исчерпывающий.

#### «6»(хорошо)

1. Упражнения выполнены хорошо (в группе), но в тексте допущены ошибки. Сделана попытка творческого осмысления упражнения; есть неточности в выполнении ритмического рисунка и амплитуды движений.
2. Обучающийся показывает хороший уровень пластики, включается в импровизацию, но не достаточно активно; имеет хороший уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает безусловное понимание пройденного материала, но ответ не достаточно исчерпывающий. Не всегда логично или грамотно излагает свои мысли.

#### «5»(хорошо-)

1. Упражнения выполнены хорошо (в группе), но в тексте допущено незначительное количество ошибок. Творческого осмысления упражнения нет; допущены неточности в выполнении ритмического рисунка и амплитуды движений.
2. Обучающийся показывает хороший уровень пластики, включается в импровизацию, но не достаточно активно; имеет достаточный уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает хорошее знание пройденного материала в целом, однако имеются незначительные пробелы. Не всегда логично или грамотно излагает свои мысли.

#### «4»(удовлетворительно+)

1. Упражнения выполнены (в группе), но в тексте допущены ошибки. Творческого осмысления упражнения нет; в выполнении ритмического рисунка допущено значительное количество ошибок; амплитуда движений не соблюдена.
2. Обучающийся показывает удовлетворительный уровень пластики, включается в импровизацию фрагментарно; имеет достаточный уровень владения предметами в упражнениях.

3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает удовлетворительное знание пройденного материала в целом, имеются незначительные пробелы, неточности.

«3»(удовлетворительно)

1. Обучающийся в группе выполняет упражнения неуверенно, в тексте много ошибок. Творческого осмысления упражнения нет; в выполнении ритмического рисунка допущено значительное количество ошибок; амплитуда движений не соблюдена.
2. Обучающийся показывает недостаточный уровень пластики, не включается в импровизацию; имеет удовлетворительный уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает удовлетворительное знание пройденного материала. Ответ неточен, мысли излагаются сумбурно.

«2»(удовлетворительно-)

1. Обучающийся в группе выполняет упражнения весьма приблизительно и неуверенно, в тексте много ошибок. Творческого осмысления упражнения нет; в выполнении ритмического рисунка допущено значительное количество ошибок; амплитуда движений не соблюдена.
2. Обучающийся показывает недостаточный уровень пластики, не включается в импровизацию; имеет удовлетворительный уровень владения предметами в упражнениях.
3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает удовлетворительное знание пройденного материала. Ответ неточен, мысли излагаются сумбурно.

«1»(неудовлетворительно)

1. Упражнения не выполнены.
2. Обучающийся не выполняет импровизацию и не владеет предметами.
3. В ответе на вопрос обучающийся обнаруживает неудовлетворительное знание пройденного материала. Вопрос не раскрыт.

## Методическое и информационное сопровождение курса

### Основная литература:

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., «Музыка», 2013г.
2. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике для 3-4 класса, М., «Музгиз», 2012г.
3. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., «Музыка», 1987 г.
4. Чайковский П. Детский альбом, М., Музыка, 1992

### Дополнительная литература:

1. Бырчерко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике М., Советский композитор, 1991г.
2. Жигалко Е., Казанская Е., Музыка, фантазия, игра. СПб, «Композитор», 1999г.
3. Заводина И. Ритмика, вып.3, М., «Музыка», 2016г.
4. Мазель В. Музыкант и его руки, СП-б , «Композитор», 2006г.
5. Станиславский К. О шаге, том 3, Работа актера над собой, М., «Искусство», 1989г.
6. Станиславский К. Пластика, том 3 работа актера над собой М., «Искусство», 1989г.
7. Станиславский К. Темпо-ритм, том 3, Работа актера над собой, М., «Искусство», 1989г.
8. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., «Советский композитор», 1989 г.

### Интернет-ресурсы:

1. [Шторк К.](#) Система [Далькроза](#) [Электронный ресурс] / Перев.с немецк. [Р. Варшавской](#) и [Н. Левинской](#), под ред. и с предисл. [П. П. Гайдебурова](#). Л.; М.: Петроград, 1924. 134 с. - Режим доступа: <http://teatr-lib.ru/Library/Schtork/Dalcroze/>, свободный. (Дата обращения: 2016г.)
2. Ефремова Н.И. Ритмика Э-Жак Далькроза: вчера, сегодня, завтра [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/ritmika-e-zhak-dalkroza-vchera-segodnya-zavtra>, свободный. (Дата обращения: 2017г.)
3. Лифиц И. В. Ритмика. Учебное пособие, М., «Классика», 1999г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://booksee.org/book/1351689> , свободный. (Дата обращения: 2017г.)
4. Г.А. Уварова Ритмика Э-ЖакДалькроза как метод музыкальной терапии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/132> свободный. (Дата обращения: 2017г.)

5. Н.И. Ефремова Теоретические основы становления ритмической культуры музыканта [Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://cheloveknauka.com/teoreticheskie-osnovy-stanovleniya-ritmicheskoy-kultury-muzykanta>, свободный. (Дата обращения: 2017г.)
6. Е.К.Романова Далькроз-ритмика что это такое? Журнал «Учитель музыки», 2009-2 [Электронный ресурс] – Режим доступа:[http://www.kabalevsky.ru/p07\\_4.htm](http://www.kabalevsky.ru/p07_4.htm), свободный. (Дата обращения: 2017г.)
7. В.Мазель «Музыкант и его руки» [Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://listid.ru/item/118022.html>, свободный. (Дата обращения: 2017г.)

## Глоссарий

**Координация движений** – умение одновременно сочетать различные самостоятельные движения. «Координация движения» – это значит согласованность, а «дискоординация» – это несогласованность одновременного движения отдельных мышечных групп. Умение координировать, т. е. одновременно сочетать движения, различные по рисунку, являются основным навыком в области владения телом

**Ориентировка в пространстве и коллективе** – умение быстро соразмерить данное движение с пространственными условиями, а также соразмерить движение с движениями группы. Понятие «ритмичности» непременно включает навык ориентировки, так как учет элементарных условий *временной, пространственной и групповой планировки* являются основой ритмизации движения.

**Пластика** «Пластика» – греческое искусство изображать предметы в, круглом, толстом виде в ваянии, лепке... Пластичность художественной вещи – жизненная полнота и круглота, изящная округлость. (Словарь В.Даля)

**Интонация** (от латинского *intono* – громко произношу) – в широком смысле: воплощение художественного образа. В узком смысле: мелодический оборот, наименьшая часть мелодии, имеющая выразительное значение. Состоит обычно из 2-х или нескольких последовательно взятых звуков.

**Пластическая интонация.** Отдельное, целостное по смыслу движение принято называть *пластическим мотивом*. (Энциклопедия «Балет»). «Термин «интонация» произошел от латинского слова *intonare* – «громко произносить». Исследователи связывают интонацию с «качеством осмысленного произношения», с выразительностью тонуса речи, с ее эмоционально-экспрессивной окраской. «Интонация речи, и музыка выражают *мысль*, но на эмоциональной основе... первичным в порождении интонации является все-таки эмоциональное состояние. Понятие интонации было перенесено в область танца, хореографии, балета... потому что как музыка опирается на выразительность речевой интонации, так и танец, хореография, балет опираются на выразительность движения. Источник, материал этих искусств – человек, его голос, жест, движения, пластика (В.В.Ванслов). «... Мысль, чтобы стать звуково выраженной, становится интонацией»; «...интонация – качество осмысленного произношения»; «интонирование – деятельность человеческого интеллекта, особая образно-интонационная форма его мышления» (Б.Асафьев).



**Мимика.** Мимикой называют искусство выразить мысль телодвижениями: головой, корпусом, руками, ногами. Мимика – это язык чувств.

**Мышечное чувство.** Мышечным чувством принято называть те кинестетические (двигательные) ощущения, которые доставляют сигналы о степени сокращения мышц и о положении членов тела. Например: насколько согнута рука в плечевом суставе и т. д.

**Ритмика** – это не самостоятельный жанр, а учебный метод, прикладная дисциплина, развивающая чувство ритма. Ритмические упражнения оказывают влияние на весь психофизиологический облик человека, укрепляют память, стимулируют творческую фантазию, тренируют способность сосредотачиваться на предложенной задаче, требующей как объема, так и устойчивости внимания. Нервная система, как и мускулатура, поддается развитию, поэтому человек, владеющий ритмом, будет лучше играть, если он музыкант или актер; лучше танцевать, если он танцовщик, лучше чувствовать себя, если он болен душой (ритмика применяется в психиатрии) или телом (с ее помощью лечат заикание...), и вообще лучше жить, потому что ритмика «воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас» (Вера Гринер).

**Сенсетивность** (лат. *sensus* - чувство, ощущение) - характеристика органов чувств, выражающаяся в их способности тонко и точно воспринимать, различать и избирательно реагировать на слабые, мало отличающиеся друг от друга стимулы.

**Сенсорный**– (чувство, ощущение) – чувствующий (противоположность - *моторный*). Сознательное владение *сенсорным* (чувствительным) механизмом – это умение использовать свои возможности, а обогащение арсенала чувств – это увеличение своих возможностей. Работа по направленному *изменению* сенсетивности может сочетаться с работой над отдельными качествами характера (самооценка, социальность, управление волей). Человеческая практика (музыкальная деятельность) и сенсетивность (чувствительность) имеют взаимосвязь и *взаимозависимость*.

**Тактильное ощущение** – это один из видов кожной чувствительности. Тактильное ощущение возникает от ощущения прикосновения и от ощущения давления.

**Чувство ритма** (в пластике) определяется комплексом навыков: ощущение времени, ощущение пространства, ощущение веса, ощущение объёма, ощущение мускульной энергии. (Збруева).

**Шаг** – с франц. «па» - отдельное *выразительное* движение (Энциклопедия балета).