

Ритмічна гімнастика під музику Альфреда й Марії Кнессів*Університет Яна Кохановського в Кельцах, філія (м. Пйотркув-Трибунальський)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Реформування шкільної освіти в більшості країнах світу передбачає вдосконалення змісту й організацію системи фізичного виховання дітей та молоді. Особливої уваги в цьому зв'язку вимагає покращення ефективності навчальних занять із фізичної культури, підвищення рухової активності учнів, створення кращих умов для піднесення їхнього інтересу до запропонованих засобів фізичної культури, застосування музичного супроводу в процесі виконання вправ та використання приладів, що створюють атмосферу радості й задоволення на уроці, а також стимулюють школярів до імпровізації та творчого підходу в розв'язанні поставлених перед ними навчальних завдань.

У теорії й методиці фізичного виховання країн Західної Європи широко використовуються системи відомих педагогів Ж. Ж. Далькроза, А. Дункан, Р. Лабана, К. Орфа та ін., які багаторічною практикою підтвердили свою актуальність та ефективність у розвитку психофізичних якостей дітей і молоді. На превеликий жаль, у практиці роботи з фізичного виховання школярів різних вікових груп українських ЗОШ цей корисний досвід дуже рідко застосовується педагогами.

Основна причина цього – їх необізнаність із цього питання. У вищих педагогічних навчальних закладах студентам подається лише коротка інформація про вищезгадані новаторські системи й не розкривається методична сутність щодо їх застосування в шкільній практиці. Також дуже обмежена кількість публікацій, які б розкривали особливості методики щодо організації та змісту занять цих відомих у галузі світового фізичного виховання педагогів-новаторів.

Завдання роботи – проаналізувати новаторський досвід із ритмічної гімнастики відомих німецьких педагогів Альфреда й Марії Кнессів із метою його застосування в українських дошкільних закладах та школах.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ритмічна гімнастика Альфреда й Марії Кнессів, які працювали педагогами у Федеративній Республіці Німеччині, знайшла широке впровадження в дошкільних закладах та школах у 60–70-х рр. ХХ ст. Вона запропонована ними як своєрідне протиставлення одному з головних у той період засобів фізичного виховання школярів – спортивної гімнастики, яка вимагає чіткості у виконанні будь-якої вправи, значних фізичних зусиль і не викликає позитивних емоцій у більшості учнів.

У своїй концепції застосування ритмічної гімнастики, яка апробована багаторічною педагогічною практикою, А. і М. Кнесси пропонують звільнити гімнастику в школі від певного схематизму й традиційних форм її проведення, що обмежують дітей під час уроку в довільних рухах, свободі та творчості в їх виконанні, виявленні своїх емоційних почуттів у фізичних вправах, що виконуються під музику, й т. ін. Тому запропоновано назви різних варіантів гімнастики: ритмічна гімнастика, творча, природна, танцювальна та ін.

Концепція А. і М. Кнессів має багато спільного за своєю ідеєю з раніш апробованими практикою методиками педагогів різних країн світу (Р. Бодє, М. Вігман, Х. Медау й ін.), котрі вважали, що шкільна гімнастика не може бути формальною, вона повинна створювати можливість для вільної рухової діяльності дітей і молоді, сприяти збагаченню їхнього психофізичного досвіду [2].

Авторську методику проведення ритмічної гімнастики подружжя Кнессів назвали *Bewegung – Rhythmik*, її можна перекласти з німецької мови як рух і ритм, або рух у ритмі. Цю новаторську методику апробовано в школі ритмічної гімнастики під назвою «*Studio-Bewegung-Rhythmik*» у місті Ганновері (ФРН).

Після багаторічної позитивної апробації цю методику широко розрекламовано в педагогічній пресі та під час участі А. і М. Кнессів на різних науково-практичних конференціях та семінарах для фахівців фізичної культури, де завжди відбувалася практична демонстрація занять із ритмічної гімнастики під музику. Вона швидко знайшла своїх прихильників не лише у ФРН, а й у дитячих садках і школах країн Західної Європи, Америки та Азії.

У 1979 р. продемонстрували цей досвід ритмічної гімнастики в різних містах Польщі (Гданськ, Варшава, Катовіце), а в 1987 р. їхні учні І. Ламецьке-Краббе й В. Рогал провели подібний практичний семінар для вихователів дитячих садків, учителів початкових класів і фахівців фізичної культури у Варшаві. Тому новаторський досвід А. та М. Кнессів є досить популярним і застосовується в практиці дошкільних працівників та вчителів загальноосвітніх шкіл [1].

Методика А. і М. Кнессів ґрунтується на трьох основних елементах: рухові – ритмі – музиці. Головне місце серед них відводиться ритму, який є, на їхню думку, основою для правильного виконання всіх фаз руху в часі й визначеному темпі. Автори також підкреслюють, що у вищезазначеній тріаді музика є певним фоном, який сприяє підвищенню інтересу до запропонованих учням рухів. Ця позиція А. і М. Кнессів відрізняє їхню методику від концепції К. Орфа, який відводив ритмічній гімнастиці провідне місце музиці.

Оскільки концепція А. та М. Кнессів ґрунтується на основних елементах, які покладено в основу їхньої практичної праці, то проаналізуємо характерні особливості використання руху, ритму й музики, а також рекомендовані для занять ритмічної гімнастики прилади.

Рух. Здебільшого методика А. і М. Кнессів рекомендована для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Однак фахівці з фізичної культури успішно застосовують її з учнями середніх та старших класів (переважно з дівчатками), а також із дорослими людьми, які відвідують секції загальнофізичної підготовки (групи здоров'я).

В онтогенезі розвитку людини існують особливості в руховій діяльності на кожному віковому етапі. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку характерна природна властивість рухів, притаманна їхній повсякденній моторичній діяльності: експресивна, що виражає їхній внутрішній стан, емоційна, імітаційна, що пов'язана з фантазіями та руховою розкутістю дітей.

У підлітків і молоді (13–18 років) простежено суттєві відмінності в розвитку рухової функції: чітке виконання основних рухів, більша витривалість, сила, координація сприяють кращому й більш швидкому подоланню проблем, які виникають у їхніх руховій діяльності.

Однак вихователю дитячого садка та вчителю школи, незалежно від віку учнів, із якими вони працюють, під час проведення ритмічної гімнастики потрібно дотримуватися таких вимог:

- рухи виконуються безперервно, у темпі, запропонованому педагогом, не бажано його переривати, якщо немає суттєвої потреби в цьому;
- рух повинен, за можливості, охоплювати більшість м'язових груп тіла;
- характерною особливістю ритмічного руху є його циклічність, що обумовлює перехід від напруження м'язів до їх наступного розслаблення (релаксації);
- рух виконується відповідно до вимог економії фізичних навантажень: при малих витратах м'язових зусиль бажано отримати оптимальні ефекти. Для цього варто зменшувати непотрібні (зайві) фізичні зусилля в руховій діяльності й відповідно керувати ними.

Рух, який тісно пов'язаний із музикою та ритмом у методиці, А. і М. Кнессів значно обмежує словесні інструкції педагога. Вони, на їхню думку, лише потрібні під час перешикування учнів, зміни приладів, епізодичних пояснень щодо правильного виконання деяких вправ. У цьому плані підвищується моторна щільність занять, коли вправи виконуються без пауз на їх пояснення й зауваження вчителя, які іноді перетворюються на безпредметну балаканину. Можна вважати, що ритмічна гімнастика А. і М. Кнессів має певну схожість з аеробікою.

Музика й ритм. Для підвищення інтенсивності виконання вправ А. і М. Кнессі під час проведення занять із гімнастики застосовують багато музики та ритміку. Ці чинники стимулюють учнів до рухової активності й мотивують до кращого виконання запропонованих учителем вправ. Музичний супровід може бути різноманітним: мелодії, які записані на магнітофонні касети (диски), перкусійні інструменти, ритмічне тупотіння ногами об підлогу, оплески в долоні та ін.

Про необхідність застосування ритміки в гімнастиці А. і М. Кнессів свідчать такі аспекти:

- застосування різної музично-ритмічної апаратури (магнітофонні касети з ритмічною музикою) і перкусійні інструменти;
- інструменти змінюються під час занять, частина з них використовується лише педагогом (магнітофон), а інші (перкусійні інструменти) – кожним учнем. Таке масове їх застосування дає можливість визначати кожному школяру індивідуальний і колективний ритм виконання вправ для себе, свого партнера або всієї групи.

Музика й ритм у гімнастиці А. і М. Кнессів можуть бути:

- мотивацією, яка створює позитивну атмосферу для виконання рухів;
- чинником, що дає можливість визначати ритм, залежно від різного характеру акомпанементу для різних форм ритму та руху (гра, імпровізаційні вправи, танець й ін.);

– чинником, що чітко визначає та обумовлює рухову діяльність у часі, просторі, динаміці, формі, експресії, тобто основними елементами, які є спільними для музики й руху;

– важливою умовою для рухової імпровізації, а також танцювальної композиції.

У практиці застосування ритмічної гімнастики ці елементи тісно пов'язані між собою [4].

Виконання ритмічних вправ у єдиному темпі й часі всією групою учнів сприяє вихованню дисципліни, колективізму, кращій орієнтації в просторі та часі, ініціативності й умінні концентрувати свої фізичні зусилля та зосередження уваги на окремих елементах рухової діяльності.

Для комплексної реалізації дидактичних і виховних завдань на заняттях ритмічною гімнастикою значно мірою корисне застосування оригінальних приладів, які використовуються не лише під час виконання різноманітних вправ, а також для створення кращих умов для оволодіння дітьми й молоддю ритмічною формою рухів.

На думку А. і М. Кнессів прилади реалізують такі функції:

– стимулюють учнів до кращого виконання руху;

– розвивають почуття ритму;

– формують уміння напруження м'язів під час виконання вправ та їх розслаблення в такт певного ритму;

– сприяють правильному перебігу руху.

А. і М. Кнесси вважають, що прилади не повинні заважати виконанню вправ, а навпаки – надавати певний імпульс активізації рухової діяльності учнів. Тому вони повинні бути зручними для їх тримання в руці й не важкими, особливо для дошкільників і школярів молодших класів.

В авторській методиці «Рух у ритмі» пропонуються такі прилади:

– одбійник (DerDoppel-Kloppel), гімнастична палиця довжиною (80–100 см), на обох кінцях якої прикріплено малі м'ячики або гумові грушки. Цей прилад застосовується для виконання імітаційних та загальнорозвивальних вправ, ударів об підлогу, або інший прилад, прокачування по підлозі, балансування, маніпулювання тощо.

– грохотка (DieRumba-Rassel) для відтворення звуків, які обумовлюють ритм рухів і виконання вправ (особливо з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку), маніпулювання приладом;

– шкаралупа кокосового горіха (DieKokos-Schale), кожна половинка горіха прикріплюється до долоні за допомогою гумової тасьми; використовується для відтворювання звуків, під час ударів однієї по другій (над головою, за спиною, під час нахилів тулуба й ін.);

– бубон (DieSpiel-Trommel) для відтворення ритмічних звуків і виконання певних вправ (піднімання рук над головою з ударом у бубон, прокачування його по підлозі одне одному, маніпулювання бубоном під час ходьби та ін. рухів);

– дзвіночки (Fusshelen), які поєднані гумовою стрічкою, надягаються на пальці рук або гомілки ніг, відтворюють звуки разом із рухами кінцівок, відповідно до ритму;

– кольорові подвійні стрічки (DieDoppel-Bander) довжиною 1–1,5 м, які закріплені на коротких (30–35 см) паличках (подібний прилад застосовують у художній гімнастиці), їх використовують для загальнорозвивальних і танцювальних вправ під музику [3].

Для виконання більшості рухів в основному застосовують два прилади (у кожній руці), а якщо вправа виконується з одним приладом, то його тримають поперемінно правою й лівою рукою. Крім цих приладів, А. та М. Кнесси застосовували також інші перкусійні інструменти: цимбали (zymbel), кастан'ети (stabkastagnetten), бонго (bongs) й ін.

На превеликий жаль, більшість цих приладів не випускають на фабриках іграшок або спортивного обладнання. Тому, наприклад, у Польщі їх замовляє школа в меблевих майстернях, також цю проблему розв'язують спонсори або батьки дітей, які відвідують дошкільний заклад чи навчаються в початкових класах основної школи.

Ритмічна гімнастика А. і М. Кнессів може застосовуватись у підготовчій частині занять із фізичного виховання в дошкільних закладах, школі, секціях загальнофізичної підготовки та гімнастики.

Поряд із тим доцільно також проводити з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку повністю заняття з ритмічної гімнастики. У підготовчій частині діти виконують вправи з приладами під музику. В основній частині можна давати завдання, пов'язані з імітацією рухів тварин, птахів та ін. (під акомпанемент перкусійних інструментів), а також танцювальні рухи й ігри під музику. У завершальній частині заняття діти виконують біг у повільному темпі, ритмічну ходьбу під музику з підніманням рук через сторони вгору та опусканням униз, із глибоким вдихом і повним видихом та підбивають підсумки заняття.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Новаторська методика застосування ритмічної гімнастики під музику А. і М. Кнессів спрямована на розвиток дітей та молоді в різних сферах: психічній, емоційній, фізичній. Вона формує вміння творчого підходу до виконання фізичних вправ, мотивує їх до занять із фізичної культури. Ритмічна гімнастика є цікавою й корисною для учнів, вона дає змогу застосовувати різні форми рухової експресії, виховує в них ініціативу та самодіяльність. Ця система спирається на інтеграцію музичного й фізичного виховання школярів, їхню природну активність, емоційність та позитивне сприймання засобів, запропонованих А. і М. Кнессами.

Джерела та література

1. Gniewkowski W. Gimnastyka rytmiczna A. I Kniessów – nie znana w naszym kraju metoda twórcza wf. / W. Gniewkowski // Wychowanie w Przedszkolu. – № 1. – 1988.
2. Kuźmińska O. Młodzieżowa metoda wychowania fizycznego A. Kniessa z Hanoweru / O. Kuźmińska // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – № 2. – 1978.
3. Okoń K. Ruch w rytmie – twórcza metoda gimnastyki rytmicznej M. i A. Kniessow / K. Okoń // Lider. – 2001. – № 1.
4. Olszewska I. Muzyka a różne formy aktywności ruchowej / I. Olszewska // Wychowanie Fizyczne i Sport. – № 3. – 1981.

Анотації

У фізичному вихованні учнів шкіл Західної Європи широко використовують педагогічні системи відомих педагогів Ж. Ж. Далькроза, К. Орфа, Р. Лабана та ін., які підтвердили свою актуальність й ефективність у розвитку психофізичних якостей дітей і молоді. На превеликий жаль, у фізичному вихованні учнів українських шкіл їхня методика використовується епізодично. Також зв'яляється незначна кількість публікацій, де висвітлюється цікавий і корисний досвід цих педагогів. Завдання роботи – проаналізувати новаторський досвід із ритмічної гімнастики під музику німецьких педагогів А. і М. Кнессів із метою застосування його в українських дитячих садах та школах. Ритмічна гімнастика під музику А. і М. Кнессів завоевала популярність у навчальних закладах Західної Європи, Америки й Азії. Вона ґрунтується на трьох основних елементах: рух-ритм–музика. Автори також у процесі занять використовують перкусійні інструменти не лише для відтворення звуку, а й для виконання різних вправ. Ритмічна гімнастика може бути використана в підготовчій частині, а її елементи – в основній та завершальній частинах уроків із фізичної культури. У дошкільних закладах та школах ритмічну гімнастику можна проводити повністю як заняття з фізичного виховання. Ритмічна гімнастика під музику А. і М. Кнессів спрямована на розвиток дітей у різних сферах: психічній, емоційній, фізичній. Вона формує вміння творчого підходу до виконання фізичних вправ, мотивує їх до активної діяльності на заняттях із фізичної культури. Розроблена ними ритмічна гімнастика є цікавою й корисною для учнів, вона дає змогу застосовувати різні форми рухової експресії, проявляти ініціативу та самодіяльність. Ця система спирається на інтеграцію музичного й фізичного та виховання школярів, їхню природну активність, емоційність і позитивне сприймання засобів, запропонованих А. та М. Кнессами.

Ключові слова: А. і М. Кнесси, ритмічна гімнастика, музика, учні, фізичне виховання.

Анастасія Вильчковская. Ритмическая гимнастика под музыку Альфреда и Марии Кнессов. В физическом воспитании учащихся школ Западной Европы широко используются системы известных педагогов Ж. Ж. Далькроза, К. Орфа, Р. Лабана и др., которые подтвердили свою актуальность и эффективность в развитии психофизических качеств у детей и молодежи. К сожалению, в физическом воспитании учащихся украинских школ их методики используются эпизодически. Также недостаточно публикаций, где раскрывается интересный и полезный опыт этих педагогов. Задача работы – проанализировать новаторский опыт ритмической гимнастики под музыку немецких педагогов А. и М. Кнессов с целью использования его в украинских детских садах и школах. Ритмическая гимнастика под музыку А. и М. Кнессов завоевала популярность в Западной Европе, Америке и Азии. Она базируется на трех основных элементах: движение–ритм–музыка. Кроме того, авторы в процессе занятий широко используют перкуссионные инструменты, не только для воспроизведения ритма, а также для выполнения различных упражнений. Ритмическая гимнастика может быть использована в подготовительной части, а ее элементы – в основной и заключительной частях уроков физкультуры. В детских садах и младших классах школ ритмической гимнастике под музыку можно посвящать полностью все занятия. Ритмическая гимнастика под музыку А. и М. Кнессов направлена на развитие детей и молодежи в разных сферах: психической, эмоциональной, физической. Она формирует умение творческого подхода к выполнению физических упражнений, мотивирует их к активной деятельности на занятиях физкультурой. Разработанная ими ритмическая гимнастика является интересной и полезной для учащихся, она позволяет использовать различные формы двигательной экспрессии, проявлять инициативу и самостоятельность. Данная система базируется на интеграции музыкального и физического воспитания учащихся, их естественной активности, эмоциональности и положительном восприятии средств, предлагаемых А. и М. Кнессами.

Ключевые слова: А. и М. Кнессы, ритмическая гимнастика, музыка, учащиеся, физическое воспитание.

***Anastasia Vilchovska. Rhythmic Gymnastics to Music by Alfred and Maria Kness.** In physical education in schools in Western Europe it is widely used the system of well-known teachers as Emile Jaques-Dalcroze, Carl Orff, Rudolph von Laban and the others who proved its relevance and effectiveness in the development of psycho-physical qualities of children and youth. Unfortunately, in physical education of students of Ukrainian schools their techniques are used only occasionally. Nor is it enough outstanding publications which reveal interesting and useful experience of these pedagogues. The objective of the work. To analyze the innovative experience of rhythmic gymnastics to music of German pedagogues Alfred and Maria Kness for the purpose of its use in Ukrainian schools and kindergartens. Rhythmic gymnastics to music of Alfred and Maria Kness won its popularity in Western Europe, America and Asia. It is focused on the development of the three main elements: movement–rhythm–music. Also the authors use a lot of percussion instruments not only for rhythm reproduction, but also for doing exercises. Rhythmic gymnastics may be used in preparatory part, and its elements in the main and final parts of physical culture classes. In kindergartens and junior classes rhythmic gymnastics to music may be given a whole lesson. Rhythmic gymnastics to the music of A. and M. Kness is aimed at the development of children and youth in different spheres: psychic, emotional, physical. It forms skills of artistic approach to physical exercises performance, motivates children to their active participation at physical culture classes. The developed by them rhythmic gymnastics is interesting and useful for pupils, and lets use different form of motor expression, show initiative and amateur performances. This system is based on integration of musical and physical education of pupils, their natural activity, emotional and positive perception means proposed by A. and M. Kness.*

Key words: A. and M. Kness, rhythmic gymnastics, music, pupils, physical education.