

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ЩОДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 – «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»

КРЕМЕНЧУК 2020

Методичні вказівки щодо практичних занять з навчальної дисципліни
«Ритміка і хореографія» для студентів денної форми навчання зі спеціальності
014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

Укладач к. фіз. вих., старш. викл. О. О. Біліченко

Рецензент к. б. н., доц. О. І. Антонова

Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

Затверджено методичною радою Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського

Протокол № _____ від _____ 2020 року

Голова методичної ради _____ проф. В. В. Костін

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Перелік практичних занять.....	5
Практичні заняття № 1–2 Засоби ритмічної гімнастики (РГ).....	5
Практичні заняття № 3–4 Етапи навчання вправ РГ.....	8
Практичні заняття 5–6 Методика складання комплексу підготовчої частини уроку	9
РГ.....	
Практичні заняття № 7–8 Методика складання комплексу основної частини уроку	13
РГ.....	
Практичні заняття № 9–10 Основи хореографії.....	17
Практичні заняття № 11–12 Методика складання комплексу заключної частини уроку	19
РГ.....	
Практичні заняття № 13–14 Хореографічні вправи.....	20
Практичні заняття № 15–16 Контроль за фізичним навантаженням під час занять ритмічною гімнастикою.....	21
2 Питання до заліку.....	25
3 Критерії оцінювання знань студентів.....	29
Список літератури.....	30

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Ритміка і хореографія» сприяє формуванню знань, умінь і навичок проведення загальнорозвивальних вправ під музичний супровід поточним методом. У процесі музично-ритмічних занять поряд із завданнями загального фізичного розвитку, оздоровлення молоді вирішуються завдання естетичного виховання людини. Музика, що добре підібрана до вправ, підвищує емоційний стан, допомагає розвивати м'язове відчуття, запам'ятовувати рухи завдяки звучанню певних музичних відрізків. Все це поступово виховує музичну пам'ять, координацію, закріплює звичку рухатись плавно, красиво, ритмічно і як наслідок – мати гарну ходу. Вміле і виразне виконання вправ під музику приносить людині задоволення та радість. Хореографічні вправи формують школу рухів людини, допомагають виразно, точно, зі збереженням гарної постави виконувати фізичні вправи у різних видах спорту та сферах життя (гімнастика, фігурне катання, балет, танці, театральне мистецтво, кіно) та у побуті. Окрім того – це прекрасний спосіб покращення здоров'я, фігури, зменшення зайвої маси тіла, підвищення фізичної підготовленості, працездатності.

Методичні вказівки мають на меті надати необхідну методичну допомогу у процесі освоєння навчальної дисципліни і складаються з двох частин: перша – загальні питання теорії і методики музично-ритмічного виховання, друга – фізичні та хореографічні вправи.

У першій частині розкриваються значення і завдання навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія», встановлюється його місце в системі фізичного виховання. Подається методика оволодіння основами музичної грамоти у зв'язку з рухами тіла, а також викладаються основи вивчення навчальної дисципліни «Ритміка та хореографія».

Друга частина висвітлює загальні знання з хореографії, надає можливість студентам наочно сприймати і читати записи елементів хореографії за допомогою доступної гімнастичної термінології.

1 ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичні заняття № 1–2

Тема. Засоби ритмічної гімнастики

Мета: практично засвоїти основні засоби ритмічної гімнастики та методику їх використання.

Основними засобами навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія» є спеціально розроблені рухові дії, фізичні вправи, які виконуються відповідно до особливостей музики. Засоби цієї дисципліни можна розділити на такі основні групи: вправи на узгодження рухів і музики, вправи з хореографії; ходьба та біг; вправи без предметів (з художньої гімнастики); елементи національних і сучасних танців (кроки польки, вальсу, галопу, стрибок кроком, відкритий і закритий стрибок, повороти, хвилі, махи, грецький танець «Сиртакі», «Леткаєнка»; вправи саме ритмічної гімнастики).

Також особи, які проводитимуть заняття з ритмічної гімнастики та хореографії, повинні володіти елементарними основами музичної грамоти.

1. Елементарні основи музичної грамоти включають в себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, динаміка та ін.). Ці знання необхідні для свідомого сприйняття музики і кваліфікованого проведення різноманітних видів вправ під музичний супровід.

2. Вправи на погодження рухів з музикою дозволяють учням глибше зрозуміти музично-рухливий образ, розвивають здібність виконувати вправи у певному ритмі й темпі, відповідно до змісту і побудови музичного твору. При цьому розвиваються стійка увага, зорова і рухова пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму.

3. Вправи з хореографії, які включають в себе різні позиції рук, ніг і самі прості рухи по позиціях та є підвідними вправами, необхідними для оволодіння

школою рухів, освоєння вихідних положень, з яких будуть виконуватись різноманітні вправи для формування гарної постави.

4. Ходьба та біг у музично-ритмічному вихованні мають як загальне, так і спеціальне значення. Вони організують, активізують учнів, надихають на подальшу роботу. Використання елементів структури кроку і бігу сприяє різноманітній фізичній підготовці учнів, формуванню гарної постави. Музичні твори різноманітного змісту встановлюють особливості виконання ходьби та бігу. Це допомагає учням оволодіти різноманітними рухами (плавними, бадьорими, енергійними і та ін.).

5. Вправи, які характерні для художньої гімнастики, – це пружні й хвилеподібні рухи, змахи, повороти, стрибки, вправи на рівновагу. Ці вправи сприяють активізації музичного сприйняття учнів. Так, пружинні рухи поєднуються з яскравою метричною музикою, для якої є типовою почергова зміна слабких і сильних частин такту. Хвилеподібні рухи, які виконуються рівномірно, відповідають мелодійній, плавній музиці. Змахи (махи) використовують у роботі над музикою з широкою, яскраво акцентованою мелодією і т. д.

6. Елементи національних і сучасних танців побудовані на музиці, яка встановлює особливості танцювальних рухів різних народів. Танцювальні вправи знайомлять учнів з народними традиціями та творчістю, сприяють вихованню координації, непримусовості, емоційності рухів.

7. Вправи ритмічної гімнастики виконуються у супроводі сучасної музики. На прикладі ритмічної гімнастики учні вчаться виконувати вправи під музику поточним методом без довгих пауз для відпочинку. Різноманітні за довжиною й амплітудою рухи виконуються в єдиному музичному ритмі. Вправи ритмічної гімнастики сприяють вихованню координації для виконання складних вправ, швидкості рухів і інших життєво необхідних рухових якостей.

Різноманітність основних засобів, суворе регламентація діяльності учнів сформували такі методичні особливості музично-ритмічного виховання:

– систематичне прослуховування музичних творів та їх аналіз, а також вивчення музичної грамоти;

– можливість широкого використання спеціальних комплексів фізичних вправ, які побудовані на зв'язку рухів із музикою;

– можливість відносно вибіркового впливу на окремі м'язові групи, частини тіла, на опорно-руховий апарат у цілому;

– суворе регламентація навчального процесу і точне регулювання величини фізичного навантаження.

Методичні особливості курсу «Ритміка і хореографія» взаємопов'язані між собою. За умови правильного їх використання успішно вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання учнів.

Завдання до теми

1. Навчати у помірному, а потім у швидкому темпі виконувати вправи та переключатися з одного руху на інший відповідно до музичного супроводу.

2. Навчати виконувати вправи під рахунок.

3. Розучити базові кроки ритмічної гімнастики.

4. Розвивати координацію, витривалість.

5. Записати та вивчити розучувані вправи підготовчої частини уроку в зошит.

6. Вчитися підбирати музику для проведення комплексу ритмічної гімнастики.

Контрольні питання

1. Які основні засоби ритмічної гімнастики ви знаєте?

2. Назвати основні методичні особливості занять з ритмічної гімнастики.

3. Які вправи входять до складу підготовчої частини уроку з ритміки?

4. Які зміни відбуваються в організмі людини під впливом занять ритмічною гімнастикою?

5. Цілі й завдання предмета «Ритміка і хореографія».

Література: [1, 2, 4, 5, 7, 9, 11–16].

Практичні заняття № 3–4

Тема. Етапи навчання вправ ритмічної гімнастики

Мета: засвоїти етапи навчання та взаємозв'язок музики і фізичних вправ у музично-ритмічному вихованні. Вивчити вправи підготовчої частини комплексу ритмічної гімнастики.

Процес навчання вправ ритмічної гімнастики можна умовно поділити на три етапи: 1-й етап – початкового навчання нових фізичних рухів; 2-й етап – поглибленого вивчення фізичних рухів; 3 етап – закріплення і вдосконалення виконання фізичних вправ.

Навчання на першому етапі спрямоване на створення в учнів загального уявлення про новий рух у взаємодії з музикою. Учні отримують елементарні відомості про особливості музики, форму рухів, що відповідають певному музичному твору, прослуховують музику.

На другому етапі навчання учні оволодівають вміннями правильно розуміти музику і виконувати рухи відповідно до засобів музикальної виразності. Викладач повинен постійно спостерігати за виконанням учнями рухів на предмет відповідності темпу, ритму, динамічним відтінкам музики; регулювати ритм, амплітуду рухів підрахунком, підказувати учням моменти необхідних дій, виправляти їхні помилки. Унаслідок активних дій викладача і учнів на другому етапі навчання відбувається оволодіння основними рухами у взаємодії з музикою. Головною ознакою сформованої навички у музично-ритмічному вихованні є свідоме виконання рухів відповідно до особливостей музики і автоматичне виконання окремих елементів техніки. Також вправи можна вивчати по частинах, а потім поєднувати їх в одне ціле.

Третій етап навчання спрямований на стабілізацію і вдосконалення рухів у взаємодії з музикою. Це досягається завдяки самостійному виконанню вправ, багаторазовому повторенню вправ під різноманітну музику на заняттях. Ступінь оволодіння вправ під музику має бути доведений до стійкої навички,

коли вправи виконуються автоматично. Усе це дозволить учням впевнено підбирати музичний матеріал для уроків і інших видів занять, а також самим змінювати вправи згідно з особливістю музики.

Завдання до теми

1. Засвоїти етапи оволодіння вправами ритмічної гімнастики і хореографії.
2. Повторити вивчені на попередньому занятті вправи ритмічної гімнастики підготовчої частини уроку.
3. Продовжувати вчити вправи підготовчої частини комплексу та сприяти вдосконаленню техніки виконання фізичних вправ і володіння власним тілом.
4. Розвивати гнучкість, силу, координацію.
5. Записати розучувані на занятті вправи основної частини уроку ритмічної гімнастики у зошит та вивчити їх.

Контрольні питання

1. Які вправи ритмічної гімнастики входять до складу підготовчої частини уроку?
2. Що таке ритм?
3. У якій частині уроку можна застосовувати танцювальні вправи, їх елементи?
4. Охарактеризувати етапи навчання фізичних вправ з ритмічної гімнастики.
5. Які головні ознаки сформованої навички виконання вправ ритмічної гімнастики?

Література: [1–5, 7, 9, 11–14, 16].

Практичні заняття № 5–6

Тема. Методика складання комплексу підготовчої частини уроку РГ

Мета: навчитися складати комплекс вправ до підготовчої частини уроку з ритмічної гімнастики під музичний супровід.

Структура уроку з ритмічної гімнастики загальноприйнята. Кожен урок складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. В основі побудови уроків полягають біологічні закономірності функціонування організму, які визначають його працездатність і логіку розгортання навчально-виховного процесу. Перехід від однієї частини уроку до іншої є непомітним. Тривалість підготовчої частини складає 15–25 %, основної – 70–80 %, заключної 5–10 % загального часу уроку або заняття. У кожній частині уроку є підрозділи – серії-блоки, що розв'язують певні приватні завдання. Серії вправ у частинах уроку розподіляються відповідно до принципу зростання і чергування навантаження. Різні частини тіла приєднуються до роботи послідовно, а інтенсивне виконання чергується з відпочинком.

Силкові вправи і вправи на витривалість співвідносяться з вправами на розслаблення та розтягування, вони мають здійснювати різнобічний вплив на тих, хто займається.

Відповідно до загальноприйнятих положень теорії і методики фізичного виховання у підготовчій частині уроку з використанням вправ ритмічної гімнастики розв'язуються такі завдання: підготовка центральної і вегетативної нервової системи до роботи, покращення сприйняття музичного супроводу, здійснення психологічного та емоційного настрою на урок, підвищення уваги й організація тих, хто займається. Відбувається підготовка серцево-судинної системи, дихальної, опорно-рухового апарату (м'язів, зв'язок, підвищення рухливості суглобів) до наступної роботи в основній частині уроку. Підбираються засоби, що забезпечують поступове підвищення навантаження і перехід на більш високий рівень функціонування організму, але так, щоб впрацювання відбувалося без перенавантаження. У роботу включають спочатку дрібні, а потім середні й великі групи м'язів, поступово підвищується темп, амплітуда рухів та тривалість виконання кожної вправи. Музика піднімає настрій, підвищує інтерес до виконання вправ. У цій частині застосовують 2–3 серії, що складаються з простих, легких у виконанні вправ. Тривалість 10–13 хв.

Залежно від завдань до серії вправ включають різновиди ходьби на місці та в русі з різноманітними рухами рук, тулуба, поворотами, підскоками, вправи на розвиток рухливості в суглобах, біг, стрибки низької інтенсивності, танцювальні вправи, не складні за координацією.

Взаємозв'язок вправ і музики. *Зміст музики.* Ідейно-емоційний зміст музичного твору композитор передає за допомогою засобів музичної виразності – мелодії, гармонії, темпу, ритму і та ін. Сукупність усіх цих засобів складають музичні образи, зміст яких відображають задум композитора.

З перших занять потрібно вчити учнів розумінню змісту музики, проникненню в її сутність. Під час розбору творів полегшують розуміння музики підзаголовки, що встановлюють задум композитора. Для опери є літературний текст, який конкретизує її зміст, для балету – лібрето. Зміст пісень та романсів розкривається в тексті. Про зміст музики, яка не має конкретної програми («Прелюдія», «Етюд», «Рондо» і та ін.), можна судити з того, який настрій залишає твір у цілому, за мелодією, відтінками звучання, темпом, побудовою.

Музичний супровід вправ – одна з особливостей проведення уроків фізичної культури і позакласних фізкультурних заходів. Тому вибір музичних творів та їх використання є важливою умовою правильної організації педагогічного процесу. Мелодія – це чергування звуків, які знаходяться в певному співвідношенні за висотою і які мають певний темп і ритм. Мелодія допомагає запам'ятовувати музику, а як наслідок, і вправу. Якщо знати мелодію музичного твору, під супровід якого виконується комплекс вправ, учні можуть повторювати його без музики, підтримуючи потрібний темп, ритм і динамічний відтінок. Почувши мелодію, можна швидко відновити (на підставі вже сформованих умовно-рефлекторних зв'язків між музикою і рухами) послідовність виконання вправ. Вона начебто підказує особливість рухів, форму і послідовність елементів комплексу.

У мелодії є свої закони. Основний її закон – це хвилеподібність. Мелодійна лінія має вигини: наростання і спади. Сукупність рухів мелодії угору, вниз і на місці називається **мелодійним рисунком**.

Важливі види мелодійного рисунку:

- висхідні рухи мелодії, тобто перехід до більш високих звуків;
- низхідні рухи – перехід до більш низьких звуків;
- хвилеподібні рухи, тобто чергування послідовних висхідних і низхідних переходів.

Мелодійною вершиною називається самий високий звук, досягнутий мелодією під час кожного її підйому.

Момент найвищого напруження в музичному творі чи його частині називається **кульмінацією**.

Для визначення навички встановлювати мелодію можна виконувати такі завдання. Наприклад, якщо звучить вальс, усі шикуються по колу, якщо полька – в шеренгу, якщо марш – у колону. Завдання можна змінювати, пропонувати інші мелодії та інші форми шиккування.

Під час добору мелодій для заняття фізичними вправами викладачеві слід урахувати віковий рівень відчуттів музичних творів учнями, а також матеріал, який вони вивчили на уроках музики.

Регістри – це різна висота звучання музики. У кожному голосі чи інструменті умовно вирізняють три регістри: високий, середній і низький. Регістр допомагає складати певний образ, контрастність у музиці.

Під час виконання вправ необхідно пов'язувати амплітуду, м'язове напруження, особливості виконання з регістром звучання музики. Викладачеві фізичного виховання слід пам'ятати, що під час звучання музики у високому регістрі вправи виконуються з підвищеним центром тяжіння, а у разі звучання музики в низькому регістрі – із зниженим.

Завдання до теми

1. Розучити кроки польки, вальсу, галопа, різноманітні підскоки, стрибок у кроці тощо.

2. Вивчати вправи основної частини комплексу ритмічної гімнастики.

3. Повторити вправи підготовчої частини комплексу ритмічної гімнастики.

4. Записати у зошит нові вправи підготовчої (8 вправ) або основної частини комплексу (12) і підготуватися до самостійного їх проведення під музичний супровід на наступному занятті.

5. Сприяти формуванню елементарних знань з музичної грамоти.

Контрольні питання

1. Якою має бути частота серцевих скорочень у підготовчій частині заняття, враховуючи вік тих, хто займається?

2. Як вирахувати рівень навантаження (наприклад, 60 % від максимального ЧСС для конкретного віку) на організм особи, яка займається ритмікою?

3. Розказати про позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичний і психічний стан людини.

4. Як підбираються фізичні вправи під певний музичний супровід і до певної частини уроку з ритмічної гімнастики?

Література: [1–5, 7, 11–14].

Практичні заняття № 7–8

Тема. Методика складання основної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики під музичний супровід

Мета: навчитися складати комплекс вправ до основної частини уроку.

Основна частина уроку триває 25–28 хв. Завданнями цієї частини є формування знань, рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей, підвищення функціональних спроможностей серцево-судинної та дихальної систем організму, досягнення оптимальної індивідуальної тренувальної частоти серцевих скорочень відповідно до віку, підвищення інтересу до занять фізичними вправами через покращення емоційного стану, отримання задоволення від уроку. До основної частини уроку включають 3–5 серій вправ

ритмічної гімнастики, які ефективно розв'язують поставлені завдання. Вправи у серіях мають бути різними: силові, аеробні, на координацію, на гнучкість тощо. Вони можуть виконуватися із різних вихідних положень, із різною швидкістю та амплітудою, з предметами і без них, з елементами хореографії. Для підвищення інтенсивності навантаження використовують вправи другої серії аеробні: біг, стрибки, елементи танців, танцювально-бігові, силові. Не забувати і про періодичне зменшення навантаження, вправи на розслаблення і розтяжку між серіями. Третю серію вправ основної частини складають вправи на відновлення дихання, розслаблення, розтягування м'язів. Також можна використати вправи стретчинга, хатха-йоги і та ін. Четверта серія вправ основної частини уроку ритмічної гімнастики має сприяти зміцненню різних м'язових груп, розвитку сили, формуванню постави, гарної фігури. Це досягається вибірковою дією загальнорозвивальних вправ і вправ атлетичної гімнастики. Такі вправи виконуються з різних вихідних положень. Вправи на силу слід виконувати у парі з вправами на гнучкість і розслаблення працюючих м'язів. Для підвищення емоційного стану у п'ятій серії слід застосовувати танцювальні вправи, які вивчені раніше і не складні за координацією, або знайомий ритмічний танець. Музика для основної частини підбирається з чітким ритмом, підкресленим акцентом сильних долей такту, яскраво вираженим пульсом мелодії. Сильні долі підсвідомо пов'язуються із нарощуванням м'язового зусилля і видихом, а слабкі – з послабленням м'язового зусилля та вдихом. Музичний темп підбирається залежно від темпа роботи, а ритмічний рисунок відповідає динаміці виконання рухів. Відповідно до мети уроку зміст і тривалість серій-блоків змінюється.

Ритм і розмір музичного супроводу. Ритм – один із головних засобів вираження музики. Це послідовне з'єднання музичних звуків різної довжини.

Довжину нот легко відтворити рухами: хлопками, ударами ніг, кроками. Наприклад, крокувати на чотири рахунки чвертями, потім на чотири рахунки половинами, звернути увагу на те, що крок став у два рази повільніше.

У музиці дуже рідко зустрічається ритм, який складається зі звуків однакової довжини. Практично завжди є дві й більше різноманітні довжини звуків. Чергування звуків різної довжини складають *ритмічний рисунок* мелодії.

Відтворення ритмічного рисунку за допомогою рухів розвиває музичну пам'ять, координацію рухів, швидкість реакції.

У кожній мелодії зазвичай ударні (акцентовані, сильні) частки через рівні проміжки часу чергуються у суворій послідовності з більш слабкими (не акцентованими) частками. Така почерговість ударних і безударних звуків називається *метром*.

Розміром називається вираження часток метра певної довжини.

Існує два основних розміри:

– двочастковий (парний розмір), у якому чергуються одна ударна частка і одна безударна;

– тричастковий (непарний розмір), у якому чергуються одна ударна і дві безударні частини.

Розмір позначається на початку нотного запису музичного твору у вигляді двох цифр, які ставляться одна над одною (чи так – $2/4$, $3/4$). Перша цифра показує кількість часток у такті, друга – якою довжиною виражена частка в цьому розмірі.

Тактом називається відрізок твору від однієї сильної частини до іншої сильної частини.

Учителю фізичної культури важливо знати розмір музичних творів і приблизну кількість тактів, необхідних для супроводу різних вправ. Так, для виконання різних видів ходьби використовується маршова музика розміром $2/4$, 32 чи 64 такту. Швидкі, відривисті рухи зручно виконувати під музику розміром $2/4$, а плавні, м'які, повільні рухи – $3/4$.

Для виконання загальнорозвивальних вправ достатньо 7–8 музичних фрагментів на 32 такти.

Темп і динамічні відтінки музики. *Темпом* називається швидкість виконання музики. Змінювати швидкість музики не можна, тому що це може змінити її зміст. Позначень музичних темпів багато. Учням достатньо ознайомитись із основними назвами темпів: *adagio* (адажіо) – повільно, *andante* (анданте) – помірно, *allegro* (алегро) – швидко.

Учителю фізичної культури слід пам'ятати, що існує певна залежність між музичним темпом і амплітудою рухів. Зазвичай у швидкому темпі виконуються короткі за амплітудою рухи за участю окремих частин тіла – рук, ніг, голови, а також рухи кистями, передпліччям, стопами. Помірний і повільний темп дозволяє виконувати вправи за участі більш крупних частин тіла.

Фраза – це невелика і відносно закінчена частина музичного твору. Для вчителя фізичної культури дуже важливо правильно подавати команди відповідно до побудови музичного твору. Усі команди подаються залежно від того, як побудований музичний період. Так, якщо період складається з чотирьох музичних фраз, виконавчу частину команди треба подавати на четвертій фразі, причому краще не на другу, а на четверту (коли музична думка закінчена). Наприклад, щоб зупинити групу після руху кроком з маршовою музикою (тут кожна фраза в періоді складається з двох тактів), треба на перший рахунок четвертої фрази подати попередню команду: «Клас, група!» – і на четвертий рахунок – виконавчу: «Стій!». Почувши її, школярі зроблять крок правою і приставлять до неї ліву. Після команди: «Стій!» – можна підрахувати: «Раз – два!».

Під час підготовки показових виступів необхідно будувати рухи відповідно до побудови музичного твору. Це надає вправам логічності, організованості, тісно пов'язує рух з музикою. Так, зміна одних вправ іншими може відбуватися в кінці фрази чи музичного речення. Закінчення речення, фрази може підкреслюватися певними рухами, позами і т. д. Такий зв'язок допомагає виконавцям краще виконувати вправи під музику.

Завдання до теми

1. Вивчати вправи основної частини комплексу ритмічної гімнастики.
2. Провести самостійно підготовчу, основну частину комплексу за бажанням студента на оцінку.
3. Ознайомитися з найпростішими елементами хореографії: положеннями рук та ніг.
4. Розучити танець «Сиртакі».
5. Сприяти формуванню правильної постави.
6. Розвивати координацію, гнучкість, м'язову пам'ять.

Контрольні питання

1. Які завдання підготовчої частини комплексу ритмічної гімнастики?
2. Які фізичні якості можна розвивати у процесі виконання основної частини комплексу? Заключної?
3. Яке значення має музика у музично-ритмічному вихованні?
4. Що таке темп (у музиці)? Назвіть основні види музичного темпу.

Література: [1–4, 6, 11–14].

Практичні заняття № 9–10

Тема. Основи хореографії

Мета: навчати техніці виконання хореографічних вправ. Засвоїти складання основної частини комплексу фізичних вправ. Продовжувати вчити комплекс вправ ритмічної гімнастики.

На заняттях з хореографічної підготовки виконуються такі завдання:

- формування правильної постави;
- вивчення позицій рук і ніг у хореографії;
- розвиток рухових навичок і координації рухів;
- вивчення елементів партерної хореографії;
- навчання техніці виконання елементів біля опору;
- засвоєння поворотів;
- навчання стрибкам.

Починають засвоювати хореографічні вправи з вивчення позицій рук. Розрізняють три основні позиції: *перша* позиція – руки вперед на висині діафрагми, долонями до тулубу, лікті закруглені та розвернуті в боки, плечі опущені, відстань між пальцями рук 5–10 см; *друга* позиція – закруглені в ліктях руки розведені в боки і знаходяться трохи нижче плечей і попереду тулуба, лікті порівняно з першою позицією більш випрямлені й повернуті назад, долоні повернуті всередину; *третья* позиція – руки догори, кисті й лікті знаходяться у проекції перед обличчям та повернуті в боки долонями донизу. Використовується і так зване *підготовче* положення рук, яке слугує вихідним. У цьому положенні руки опущені донизу, лікті трохи зігнуті та повернуті в боки, долоні всередину–догори. В усіх позиціях положення рук таке, начебто вони охоплюють великий м'яч (футбол). Кисті рук слід тримати легко, без напруження, середній палець наблизений до першого пальця, великий палець прижаний усередину долоні. Спочатку в кожній позиції рук робиться зупинка. Поступово паузи скорочуються і рухи виконуються як одне ціле. Наприклад.

1. В. п. – перша позиція, руки в підготовчому положенні, голова опущена. Музичний розмір 4/4, вісім тактів на вправу. 1–2 такти – руки в першу позицію, голова прямо; 3–4 – руки в третю позицію, голову підняти; 5–6 – руки в першу позицію, голову прямо; 7–8 – руки в підготовче положення, голову опустити. Повторити те саме на рахунки 9–16.

2. В. п. – те ж саме. Музичний розмір 3/4, чотири такти на вправу. Перший такт – руки в першу позицію, голову прямо; другий такт – руки в другу позицію, голову вправо; третій такт – повернути долоні донизу (до підлоги), голову прямо; четвертий такт – руки в підготовче положення, голову донизу; на п'ятий–восьмий такти – повторити вправу з поворотом голови вліво.

З часом, коли вправи для рук будуть засвоєні, їх ускладнюють, з'єднують з рухами тулуба.

Після вивчення позицій рук і вправ з різними позиціями переходять до засвоєння позицій ніг. Усього існує 6 основних позицій ніг. Вони єдині для всієї системи фізичного виховання, наприклад вони вивчаються у навчальній

дисципліні «Гімнастика». Слід наголосити, що на початковому етапі навчання використовують тільки чотри позиції: першу, другу, третю і шосту. Четверта та п'ята потребують тренування.

– перша позиція – п'ятки разом, носки максимально розвернуті в боки, ступні знаходяться на одній лінії;

– друга позиція – така ж сама, як і перша, але між п'ятками відстань довжини ступні;

– третя позиція – п'ятка лівої ступні притиснута до середини правої (або навпаки), носки розвернуті в боки.

Завдання до теми

1. Вивчити основні положення ніг у хореографії.
2. Вивчення основних положень рук у хореографії.
3. Продовжувати вивчати методику складання комплексу основної частини уроку РГ.
4. Виконувати вправи хореографії та ритмічної гімнастики під музичний супровід.

Контрольні питання

1. Які завдання виконують під час виконання основної частини уроку РГ?
2. Які вправи входять до основної частини комплексу РГ?
3. Назвати особливості добору музичного супроводу до основної частини комплексу.
4. Які особливості музичного супроводу у підготовчій частині уроку РГ?

Література: [1–4, 6, 11–13, 15].

Практичні заняття № 11–12

Тема. Методика складання комплексу заключної частини уроку РГ

Мета: вивчити методичні особливості складання заключної частини уроку ритмічної гімнастики

Заключна частина уроку триває 4–7 хвилин. Головним її завданням є максимальне повернення усіх фізіологічних показників до вихідних значень на

початок уроку. У цій частині уроку доцільно виконувати вправи на витяжіння, розслаблення, розтягування тощо. Під час виконання вправ на розтягування відбувається зміна короточасних м'язових напружень та розслаблень, що дозволяє людині за короткий час повністю відпочити та знову набути активного робочого стану. Такі вправи покращують рухливість у суглобах, відновлюють повноцінний рух після отримання травм, швидко знімають нервові перенапруження, психотравматичні стани. Установлено, що переживання, тривалі психотравматичні стани на фоні перевтомлення та фізичних недомагань викликають внутрішні спазми, провокують порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції та внутрішніх органів. Це викликає ускладнення в роботі серцево-судинної системи, вивідних систем, а також зміни у м'язах і сполучених тканинах. Отже, такі вправи виконують функцію не тільки відновлення, а й оздоровлення та покращення самопочуття.

Завдання до теми

1. Засвоїти завдання, що виконуються у заключній частині уроку з ритмічної гімнастики та методичні особливості її проведення.
2. Провести основну або заключну частину комплексу ритмічної гімнастики під музичний супровід, підготовлену за попереднім домашнім завданням (за бажанням студента).
3. Продовжувати вивчати фізичні вправи комплексу з ритмічної гімнастики.
4. Сприяти формуванню відчуття прекрасного, краси руху в процесі виконання хореографічних вправ.

Контрольні питання

1. Назвати завдання, які виконуються в заключній частині уроку ритмічної гімнастики.
2. Яке призначення хореографічних вправ у спорті та фізичному вихованні?
3. Перелічити загальновідомих засновників ритмічної гімнастики.

4. Яке практичне значення стройових вправ?
5. У якій частині уроку зазвичай використовують стройові вправи?

Література: [3, 4, 6, 11–13, 15].

Практичні заняття № 13–14

Тема. Хореографічні вправи

Мета: вдосконалення проведення комплексу вправ ритмічної гімнастики та хореографії біля опори по частинах уроку та в цілому.

Завдання до теми

1. З'ясувати завдання, що розв'язуються під час виконання комплексу фізичних вправ на уроках з ритмічної гімнастики та хореографії.
2. Визначити фізичні якості, які можна розвивати у процесі систематичних занять, значення ритмічної гімнастики (контрольна робота на 5 хв).
3. Удосконалювати проведення підготовчої і заключної частин заняття із застосуванням стройових вправ.
4. Виконувати комплекс вправ з ритмічної гімнастики або хореографії під музичний супровід.

Контрольні питання

1. Які завдання виконуються у підготовчій, основній і заключній частинах заняття (уроку)?
2. Які фізичні якості можливо розвинути під час систематичних занять ритмічною гімнастикою?
3. Завдання, що розв'язуються завдяки заняттям з хореографії?

Література: [1, 2, 4, 5, 7, 9, 11–16].

Практичні заняття № 15–16

Тема. Контроль за фізичним навантаженням під час занять ритмічною гімнастикою

Мета: ознайомитися з методами контролю за фізичним навантаженням

Завдяки простоті контролю ЧСС є найчастіше аналізованою зміною у фізіології рухової активності. Визначення ЧСС дозволяє здійснити моніторинг за реакцією серцево-судинної системи на навантаження. Окрім того, її тісний взаємозв'язок із рівнем метаболізму роблять ЧСС зручним побічним показником витрат енергії, а також засобом прогнозування максимального споживання кисню. Також ЧСС є незмінною для визначення підготовки і сприйнятливості тренувальних програм. ЧСС можна вимірювати методом пальпації, прикладаючи пальці до сонної артерії. Пульс підраховують за 10, 15, 20, 30 с і потім визначають за хвилину. Якщо серцевий ритм порушено, то пульс вимірюють протягом повної хвилини. Точність вимірювання ЧСС за відрізком часу 10 с після навантаження становить плюс або мінус 10 % від отриманої величини. Під час занять ЧСС здорової, або практично здорової людини не має перевищувати максимально допустимої норми для кожного вікового періоду, що визначається за формулою $220 - \text{вік}$, де 220 максимальна кількість ЧСС здорової людини за 1 хв.

Наприклад, якщо вік людини 30 років, то її максимальна ЧСС не має перевищувати 190 уд./хв у пікові моменти навантаження, але на такому пульсі нетренована людина може працювати декілька хвилин, а рекомендований діапазон ЧСС для роботи 50–70 % від максимуму (190 уд./хв) становитиме від 95 уд./хв до 133 уд./хв. Якщо пульс суттєво відрізняється від рекомендованих показників, слід або знизити навантаження до повного припинення, або додати, якщо пульс занадто низький. Це за умови, якщо людина здорова. В інших випадках потрібно обов'язково звертатися за консультацією до лікаря і перед початком занять здійснювати медичне обстеження.

Існує багато сучасних приладів, які здійснюють вимірювання ЧСС автоматично і подають готові дані на екран, але треба перевірити точність показників таких приладів, перш ніж їм довіряти. Також потрібно звертати увагу на суб'єктивні відчуття людини, на колір обличчя, на ступінь потовиділення, слідкувати за погіршеннями координації, за появою порушення речі тощо. Не можна перевантажувати нетреновану людину фізичними

вправами, бо це призведе до погіршення її фізичного стану, а згодом і до захворювання і навіть до смерті.

Методика застосування вправ ритмічної гімнастики

1. Вправи виконують у вигляді комплексів, до яких включають вправи для різних м'язових груп і систем організму.

2. Вправи є найкращим засобом усебічного фізичного розвитку і підготовки опорно-м'язового апарату до виконання різноманітної фізичної роботи, особливо у різних видах спорту.

3. Вправи за особливостями і складністю мають відповідати особливостям контингенту учнів – їх віку, статі, рівню фізичного розвитку і технічної підготовленості.

4. Під час виконання комплексу чергувати роботу різних м'язових груп, а також чергувати темп виконання вправ – швидкий з повільним.

5. Вправи виконують поточним методом. Для цього комплекси складають так, щоб кінцеве положення попередньої вправи було зручним вихідним положенням для наступної.

6. Кожну вправу потрібно будувати на 2–4 або 8 рахунків, що полегшує лічбу і виконання вправи під музичний супровід.

7. Слід дотримуватися певного дозування фізичного навантаження відповідно до завдань і особливостей контингенту учнів.

8. На початку виконання комплексу не можна надавати вправи на розтягування, тому що м'язи не розігріті та не підготовлені до розтягування, а це може призвести до травмування.

9. Не можна відразу зупинятися після стрибкових вправ і бігу, бо це шкодить серцево-судинній системі. Після стрибків і бігу слід продовжувати крокувати і відновлювати дихання.

10. Схема побудови комплексу ритмічної гімнастики:

а) вправи, що здійснюють загальний вплив на організм (різновиди ходьби, бігу, стрибків);

б) вправи на потягування, відновлення дихання;

в) вправи для м'язів шиї, рук, тулуба і ніг із середньою інтенсивністю (по 2–3 вправи) переважно у положенні стоячи;

г) вправи для цих самих м'язових груп, але з підвищеною інтенсивністю (по 3–6 вправ) у положенні стоячи, сидячи, лежачи на спині, животі, на боці, в упорі сидячи ззаду, упорі стоячи на колінах тощо;

д) закінчувати комплекс слід вправами на розслаблення, на розтягування (2–3 вправи), дихальні вправи, потрушування руками, ногами тощо).

Завдання до теми

1. Практично вивчити класифікацію загальнорозвивальних вправ за різними ознаками.
2. Освоїти способи і методику проведення вправ без предметів.
3. Самостійно скласти комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів.
4. Провести складений комплекс вправ у своїй навчальній групі.

Контрольні питання

1. Визначте класифікацію елементарних рухів і положень.
2. Наведіть приклади рухів у лицьовій площині.
3. Надайте приклади рухів у бічній площині.
4. Назвіть положення із зігнутими руками.
5. Які основні стійки ніг ви знаєте?

Література: [3, 4, 6, 8, 10–13, 15–17].

2 ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Місце і значення ритміки і хореографії в системі фізичного виховання.
2. Основні засоби і методичні особливості курсу ритміки і хореографії.
3. Зміст та значення занять ритмічною гімнастикою.
4. Методика складання комплексу, регулювання навантаження на заняттях.
5. Здійснення контролю за самопочуттям учнів на заняттях.
6. Охарактеризувати комплекс вправ з ритмічної гімнастики.
7. Методика визначення величини навантаження на заняттях.
9. Характеристика змісту музичного супроводу.
10. Мета застосування засобів хореографії.
11. Описати основні позиції рук і ніг під час виконання вправ хореографії.
12. Пояснити узгодженість рухів з музикою.
13. Визначити поняття: мелодія, мелодійний рисунок, мелодійна вершина, кульмінація.
14. Характеристика кроку вальсу і хвилеподібного руху руками.
15. Характеристика ритму.
16. Характеристика ритмічного рисунка.

17. Описати техніку виконання кроку польки, визначити кількість тактів для виконання.
18. Описати техніку виконання, методику навчання високого та гострого кроків.
19. Визначити, яка з позицій ніг описана: «Ноги нарізно на відстані довжини стопи, носки розвернуті в сторони».
20. Описати техніку виконання та методику навчання приставного та перемінного кроків.
21. Перелічити основні танцювальні кроки.
22. Визначити мету застосування засобів хореографії.
23. Описати техніку виконання та методику навчання закритого та відкритого стрибків.
24. Надати характеристику базових позицій рук у хореографії.
25. Надати характеристику позицій ніг у хореографії.
26. Описати методику заняття з ритміки і хореографії. Варіанти занять.
27. Визначити поняття: «мелодія», «мелодійний малюнок».
28. Визначити, яка з позицій ніг описана: «п'ятка однієї до п'ятки іншої, носок однієї до носка іншої».
29. Охарактеризувати етапи уроку з ритміки і хореографії.
30. Описати техніку виконання кроку галопу.
31. Визначити предмет і завдання курсу ритміки і хореографії.
32. Описати техніку виконання та методику навчання кроку польки.
33. Визначити, яка з позицій ніг описана?: «п'ятка однієї ступні притиснута до середини іншої, носки розвернуті в різні сторони».
34. Охарактеризувати навчальну дисципліну «Ритміка і хореографія» як навчальний предмет.
35. Розкрити позитивне значення вправ ритмічної гімнастики.
36. Описати техніку виконання та методику навчання вальсового кроку вперед та убік.
37. Описати етапи навчання музично-ритмічних вправ.

38. Описати техніку виконання та методику навчання вальсового кроку з поворотом.

39. Визначити, яка з позицій ніг описана: «п'ятки з'єднані, носки максимально розведені в сторони».

40. Розкрити структуру занять уроку з ритміки і хореографії.

41. Описати техніку виконання та методику навчання закритого та відкритого стрибка.

42. Надати характеристику 3-ї позиції ніг у хореографії.

43. Охарактеризувати методичні особливості занять з ритміки і хореографії.

44. Охарактеризувати положення рук у третій позиції.

45. Описати техніку виконання та методику навчання кроку польки з поворотом.

46. Описати основні засоби курсу ритміки і хореографії.

47. Охарактеризувати основні документи планування роботи з ритміки і хореографії.

48. Надати характеристику основних видів обліку роботи з ритміки і хореографії.

49. Охарактеризувати положення рук у підготовчій позиції.

50. Описати техніку виконання та методику навчання стрибка кроком.

51. Надати характеристику музичних засобів: елементарні засади музичної грамоти, вправи на відповідність рухів музиці, музичні ігри, вправи з хореографії, крокування та біг.

52. Описати техніку виконання та методику навчання кроків: приставного, перемінного, галопу.

53. Надати характеристику поворотів.

54. Описати методику навчання закритого стрибка.

55. Описати техніку виконання схресного повороту, повороту переступанням, однойменного та різнойменного повороту на одній нозі.

56. Описати методику навчання цілісної хвилі тулубом.

57. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку рівноваги.
58. Обґрунтувати методичні вказівки до проведення занять.
59. Розкрити значення динамічних відтінків у музиці.
60. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку гнучкості.
61. Описати техніку виконання кроку галопу вперед, у сторону.
62. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку витривалості.
63. Розкрити значення темпу та ритму в музиці.
64. Надати характеристику ритму руху.
65. Описати техніку виконання хвилеподібного руху тулубом.
66. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку спритності.
67. Надати визначення музичного темпу.
68. Описати техніку виконання вальсового кроку вперед, убік та з поворотом кругом.
69. Надати характеристику основних засобів підготовчої частини уроку з ритміки і хореографії.
70. Розкрити методичні особливості проведення підготовчої частини уроку з ритміки і хореографії.
71. Описати техніку виконання хвилеподібного руху руками.
72. Розкрити зв'язок вправ з мелодією. Що називається мелодією, мелодійною вершиною та кульмінацією?
73. Розкрити завдання основної частини уроку з ритміки і хореографії.
74. Описати методику навчання вальсового кроку вперед.
75. Надати характеристику основних засобів основної частини уроку з ритміки і хореографії.
76. Описати методику навчання вальсового кроку з поворотом.

77. Розкрити методичні особливості проведення основної частини уроку з ритміки і хореографії.

78. Розкрити завдання заключної частини уроку з ритміки і хореографії.

79. Проаналізувати взаємозв'язок динамічності музики з динамічністю рухів.

80. Розкрити методичні особливості проведення заключної частини уроку з ритміки і хореографії.

81. Описати техніку виконання стрибка у кроці.

82. Надати характеристику основних засобів заключної частини уроку з ритміки і хореографії.

83. Написати правила складання комплексу вправ ритмічної гімнастики.

84. Скласти п'ять спеціальних вправ фізичної підготовки для розвитку рівноваги.

89. Описати послідовність вивчення танцювальних рухів.

90. Розкрити завдання практично-методичних занять з ритміки і хореографії.

3 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Вид контролю	Максимальний бал
Лекції: відвідування – 4 бали конспект – 4 бали	8
Поточний і підсумковий контроль: опитування – 10 контрольна робота – 5	15
Робота студентів на практичних заняттях: відвідування і підготовка до занять – 32 виконання залікових комбінацій – 25	57
Залік: теоретичні питання – 10 рівень оволодіння комплексом вправ – 10	20
Усього:	100

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва: Рольф, 2001. 272 с.
2. Борисова В. В. Основы хореографии: учебно-метод. пособие по спортивно-музыкальной подготовке для студентов факультетов физической культуры, преподавателей и учителей физической культуры. Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2005. 104 с.
3. Гімнастична термінологія: навч. посібник. Ю.М. Салямін та ін. Київ: Олімпійська література, 2010. 144 с.
4. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы: сокр. перев.. Киев: Музична Україна, 1985. 340 с.
5. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: метод. пособие. Москва: Физкультура и Спорт, 2007. 104 с.
6. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. Москва: Советский спорт, 1990. 64 с.
7. Казачевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика. Санкт Петербург: Изд-во «Познание», 2001. 104 с.

8. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. [для ин-тов физической культуры]. Москва, 2003. 411 с.

9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. Москва: Дрофа, 2003. 96 с.

10. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

11. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Борисова В. В. Методичні основи хореографії: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. 80 с.

12. Марченко Ю. П., Терещенко І. А. Стройові і загальнорозвиваючі вправи і методика їх навчання: метод. рекомендації. Київ: Олімп. л-ра, 1999. 62 с.

13. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва: ФиС, 1989. 196 с.

14. Попов Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра Спорт, 2000. 72 с.

15. Рыбицка А., Качински А. Джаз-гимнастика – современная форма танцевально-гимнастических упражнений. В кн.: Гимнастика, 1984, вып. 1. С 73–75.

16. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики. Киев: Здоров'я, 1985. 64 с.

17. Фонда Дж. Моя аэробика. Физкультура и спорт, 1984, № 9. С 24–25, № 10. С. 19–20, № 11. С. 19–21, 1985, № 1. С. 33–34.

Допоміжна

1. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. Москва: Изд-во «Гном–Пресс», 1997. 64 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для викл. і студ. ВНЗ. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 90–105.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: Физкультура и спорт, 1999. 223 с.
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. Москва: ФиС, 1984. 176 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 317 с.
6. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Москва: Просвещение, 1989.
7. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в начальных классах // Физическая культура в школе, 1988. № 10.
8. Руднева С. Д., Фиш Э. М. Ритмика, музыкальное движение. Москва: Просвещение, 1972.

Методичні вказівки щодо практичних занять з навчальної дисципліни «Ритмика і хореографія» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (фізична культура)»

Укладач к. фіз. вих., старш. викл. О. О. Біліченко

Відповідальний за випуск зав. кафедри здоров'я людини та фізичної культури
О. І. Антонова

Підп. до др. ____ . ____ . 20 ____ р. Формат 60x84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум. друк. арк. ____ . Наклад ____ прим. Зам. № ____ . Безкоштовно.

Редакційно-видавничий відділ
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського
вул. Першотравнева, 20, м. Кременчук, 39600