

РИТМИКА И ПАРТЕР

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТСКИХ
ШКОЛ МУЗЫКИ И ИСКУССТВ**

Ритмика

1 год обучения

1. Музыкально-ритмическое воспитание

Музыкально-ритмическое воспитание учащихся осуществляется в течение **первого года** обучения.

В результате изучения данного материала, учащиеся должны получить в ритмо-движенческой, моторной интерпретации некоторые из основ элементарной теории музыки. Музыкально-ритмическое воспитание ставит своей целью помочь учащимся осознать значение ритма на сцене; активно, эмоционально воспринимать музыку; слышать музыкальную интонацию; отражать в движении процесс развития музыкальной мысли, ее структурные и метроритмические особенности, динамические, темповые, ладовые изменения; освоить музыкальную лексику.

Первостепенное значение приобретает правильный, умелый подбор музыкального материала для занятий. Он должен содержать высокохудожественные образцы узбекской, русской, зарубежной классической и народной музыки, доступные возрасту учащихся.

Курс музыкально-ритмического воспитания содержит следующие темы:

Тема 1. Динамика и характер музыки

Характер	—legato	(связно)
	—staccato	(отрывисто)
	—sforzando	(акцентируя, выделяя с силой)
Динамика	—forte	(громко)
	—piano	(тихо)
	—crescendo	(постепенно увеличивая силу)
	—diminuendo	(постепенно ослабляя силу)

Тема 2. Темп (скорость музыкального движения)

—allegro	(быстро)
—allegretto	(довольно быстро)
—andante	(умеренно, спокойно)
—adagio	(мелленно)
—ritenuto	(постепенно замедляя)
—accelerando	(ускоряя)

Тема 3. Метр. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{6}{8}$

Такт. Сильные и слабые доли такта. Тактовые и затактовые вступления. Тактирование в указанных размерах.

Ритмика относится не к основным предметам. Ритмика – это вспомогательный урок для того, чтобы дети четко слышали счёт музыки и могли вовремя вступить в танец, стали более музыкальными. Для того чтобы дети поняли, что это за предмет-ритмика, первый урок нужно посвятить только счёту вслух размеров музыки:

2/4 – «раз и два и»

3/4 - «раз и два и три и»

4/4 – «раз и два и три и четыре»

На следующих уроках вводится усложненный счет. Например, на «Польку» С. Рахманинова:

и раз и два и;

раз, два, три;

и раз и два и;

раз, два, три;

раз, два, три;

и, раз, два, три;

и, раз и два и;

раз, два, три;

Выполнять этот счет можно считая вслух, с движениями на месте, передвигаясь по залу.

Важно проводить счет поочередно, т.е., начинает счет 1-я ученица: «раз и два и», затем продолжает 2-я ученица: «раз, два, три», затем

продолжают другие. Можно делить группу на команды: одна команда начинает, затем вторая продолжает, потом обе команды вместе.

Благодаря таким занятиям у детей вырабатывается не только чувство ритма, но и развивается внимание, чувство ансамбля, быстрая реакция.

2-ой год обучения

К пройденным упражнениям добавляются:

1. Комбинированный счет с движениями в различных вариантах на 2/4.

2. Выстукивание ногами в чередовании с хлопками на испанскую музыку.

3. Русские дробушки:

а) схема дробушек выполняется кистями рук под счет,

б) комбинировано: под счет руками и ногами,

в) ногами.

4. Комбинированный счет с продвижением по залу и на месте поочередно друг за другом и по командам.

Занятия по ритмике рекомендуется вести с учетом, изучаемых на уроках по народно-сценическому, узбекскому и историко-бытовому танцев.

2. Музыкально-ритмическая тренировка

Музыкально-ритмическая тренировка строится по всем указанным темам программы. Она осуществляется при помощи ходьбы, бега, прыжков, подскоков, различных движений рук и сочетания этих движений.

Музыка, звучащая торжественно или печально, бодро или тревожно должна найти соответствующее выражение в характере движения.

Характер звукоизвлечения (*legato*, *staccato*), динамические оттенки (*forte*, *piano*) должны отражаться в расслаблении или напряжении мышц тела, в нарастании или уменьшении интенсивности движений.

Фиксируя внимание учащихся на темпах предлагаемого музыкального произведения, необходимо добиваться, полной устойчивости в любом из них. Следует обращать внимание на постепенность и плавность изменения темпа движений при ускорении или замедлении музыки. Учащиеся обязаны запомнить музыкальный темп только что прозвучавшего произведения и затем исполнить движение в предложенном темпе без музыки.

Определение музыкального размера, ощущение деления на такты приучает учащихся правильно ориентироваться во временной протяженности музыки.

Навык определения размера, а следовательно и тактирования мелодии? вырабатывает точность вступлений и выполнение пауз.

Прорабатывая тему, посвященную структуре музыкального произведения, учащиеся приобретают умение распределять движения и действия в пространстве в зависимости от временной протяженности музыкального произведения.

В упражнениях должно быть отражено деление музыкальной речи на период, предложение, фразу. Должно быть проработано затактовое построение мелодии с введением затактов на четверть, восьмую, две и три восьмых.

Полезно задавать упражнения на небольшие музыкальные произведения с двухчастным и трехчастным построением, с равномерным и разнообразным построением фраз, с тождественностью фраз (метроритмическая повторность). Членение музыкальной речи может быть четко отражено в различных перестроениях групп учащихся.

Детальное изучение учащимися длительностей даст им возможность точно выполнять различные ритмические рисунки. Для учащихся хореографических отделений это особенно важно, т. к. облегчит им процесс освоения заданий на уроках классического и историко-бытового танца.

Восприятие учащимися различных длительностей тренируется исполнением ритмических движений по группам одновременно: одна группа исполняет движение по четвертям, другая — восьмыми долями и т. д.

Рекомендуется использовать на уроках ритмические диктанты, т.н. «ритмическое эхо» (концертмейстер играет музыкальную фразу, учащиеся повторяют ее ритмический рисунок во время паузы).

Значительное место в занятиях должно отводиться ознакомлению с ритмическими фигурами «четверть с точкой и восьмая» и «восьмая с точкой и шестнадцатая». Первой фигуре соответствует широкое движение с плавной остановкой на четверти. Вторая фигура хорошо передается подскоками, перескоками. Особое внимание следует уделить проработке более сложных ритмических рисунков с затактовым построением, паузами, триолями, синкопами, пунктирным ритмом.

3. Музыкально-ритмические этюды и игры

Упражнения этого раздела направлены на развитие творческой активности детей, их фантазии, импровизационных способностей, воображения, и интереса к творческой деятельности.

Музыкально-ритмические этюды являются обобщением полученных навыков и знаний. Дети учатся сочинять этюды, в которых характер музыки определяет содержание, характер движений и действий.

Творческое воображение детей стимулирует тщательно подобранная педагогом и концертмейстером музыка с доступным и ярким образным содержанием. Она должна отличаться либо отчетливой фразировкой и яркими нюансами, либо контрастной по характеру и темпу сменой частей, либо яркими динамическими оттенками и выразительными ритмическими рисунками.

Примеры музыкального материала

Г л и н к а М. Марш Черномора из оперы «Руслан и Людмила».

М у с о р г с к и й М. Слеза

Ч а й к о в с к и й П. Детский альбом; Вальс из балета «Спящая красавица»

Г л а з у н о в А. Вальс (отр.) соч. 42, № 3; Гавот из балета «Барышня-служанка» (отр.)

Г л и э р Р. Гимн Великому городу, Танец на площади из балета «Медный всадник»

Р а х м а н и н о в С. Итальянская полька

Б е т х о в е н Л. Эгмонт (отр.); Рондо, соч. 120 (отр.)

Б а х И. С. Нотная тетрадь А. М. Бах: Менуэт

Ш у б е р т Ф. Вальс; Скерцо

Г о д а р Б. С песней

Прокофьев С. Марш (Детская музыка, соч. 65)

К о с е н к о В. Детские песни; 24 детские песни

К р а с е в М. Веселый человек

Х а ч а т у р я н А. Андантино; Токката

Дунаевский И. Наша молодость идет

Русские народные песни: «Во поле береза стояла», «Камаринская», «Пойду ль я, выйду ль я», «Ах, ты береза», «Ах, ты ноченька», «Как у нас во садочке».

Грузинская народная песня «Светлячок»

Чешская народная песня «Пастух»

Музыкальный материал из узбекской народной музыки и произведений Узбекских композиторов.

ПАРТЕР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задачи курса «Партер» подготовить тело ученика к физическим нагрузкам на отделении хореографии в ДШМИ. Занятия партером развивают гибкость тела во всех суставах, разрабатывают эластичность мышц и укрепляют их при исполнении определённых движений.

Особое внимание следует уделить осанке (апломбу) ученика, то есть постановке корпуса в целом. В понятие «корпус» включается туловище, его плечевой пояс, спина и её мышцы, позвоночник, рёбра, мышцы груди и живота. Без свободного владения, управления корпусом нельзя говорить об освоении техники танца, о художественном его постижении. Стержень корпуса – позвоночник. Большая подвижность позвоночника способствует созданию устойчивости танцовщика при большом разнообразии танцевальных поз и движений. Следует отметить, что движения позвоночника у танцовщиков тесно связаны с положениями и движениями верхних и нижних конечностей, таза, головы. Благодаря этому взаимодействию всех частей тела создаётся красота поз и движений во время танца. Подготовленное тело учащегося помогает лучше осваивать программу каждого предмета на отделении хореографии в ДШМИ.

Курс «Партера» следует проходить все 5 лет обучения в ДШМИ. Так как тело учащихся младших классов ещё физически не подготовлено (если есть в школе возможность), занятия следует проводить 2 раза в неделю по 0,5 часа, непосредственно перед уроком классического танца. Следующие 3 года занятия можно проводить 1 раз в неделю по 0,5 часа, так как тело ученика уже более развито, благодаря всему курсу обучения на всех специальных предметах отделения хореографии в ДШМИ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПАРТЕРОМ .

1. Упражнения для подвижности шейного позвонка.

Исходное положение – стоя: корпус подтянут, руки свободно опущены вниз, плечи раскрыты, пятки вместе – носки врозь. Исполняются повороты головы направо – налево; наклоны головы вперёд–назад; круговые движения направо – налево, каждое движение выполняется по 8 раз.

2. Упражнения для растяжки боковых мышц корпуса.

Исходное положение – стоя: корпус подтянут, руки согнуты в локтях, ладони

прижаты к талии, локти направлены точно в сторону, взгляд направлен вперёд. Исполняются наклоны направо – налево, сохраняя устойчивое положение ног и бёдер. Движение выполняется по 8 раз в каждую сторону.

3. Упражнения для подвижности плечевого сустава.

Исходное положение как в упр. №1

Исполняются: – круговые движения плечами
– круговые движения вытянутыми руками: спереди–назад, сзади–вперёд.

4. Упражнения для растяжки мышц стопы и ахиллова сухожилия.

Исходное положение – сидя на коврик: ноги вытянуты вперёд, спина хорошо подтянута (обратить особое внимание на позвоночник, в области поясницы, чтобы позвонки не выпирали), руки свободно опущены или находятся за спиной, схваченные кистями, не упираться о пол). Исполняются вращательные движения стопами вовнутрь и наружу, вытягивание и сокращение стоп вниз – вверх, от 8 до 16 раз каждое движение.

5. Упражнения для растяжения подколенной задней мышцы.

Исходное положение как в упр. №4:

- на счет раз – поднять руки наверх, не поднимая плеч,
- на счет два – согнуться вперёд, с ровной спиной, стараясь положить живот на вытянутые ноги, руки вытянуты вперёд.
- на счет три – вернуться в исходное положение, руки опущены вниз.

Движение повторяется 8 раз.

6. Упражнения для разработки подвижности тазобедренного сустава.

Исходное положение – лёжа на спине: ноги натянуты, руки согнутые в локтях развести в сторону на полу, ладони подложить под голову.

- Правую ногу поднять на 90° вперёд, сохраняя ровный корпус, отвести в сторону, обе ягодицы одинаково прижаты к полу, вернуть в исходное положение.

- То же самое выполнить левой ногой.

Это движение выполняется и в обратном порядке.

- Правая нога открывается в сторону по полу на 90°, стараясь не сдвигать тазобедренный сустав с места, провести ногу вперёд, не сворачивая пятку, вернуть ногу в исходное положение.

- То же выполнить с левой ногой.

- Затем двумя ногами вместе: обе ноги поднять на 90°, таз не поднимается, развести обе ноги в стороны на «шпагат» и затем по полу вернуть ноги в исходное положение. Каждое движение выполняется по 4 раза.

7. Упражнения для укрепления мышц живота, спины, для

разработки выворотности и растяжки задней подколенной мышцы.

Исходное положение – сидя на поперечном шпагате: ноги сильно натянуты,

спина ровная, руки вытянуты в стороны, плечи опущены.

– Исполняются наклоны корпуса направо и налево, не сгибая ног, стараясь сохранить бёдра на месте. При наклоне направо, левая рука должна

дотянуться до стопы левой ноги и наоборот.

– Также исполняются наклоны корпуса вперёд, сохраняя ровность спины, натянутость и выворотность ног. Каждое движение выполняется от 4 до 8 раз.

8. Упражнения для разработки выворотности паха и коленного сустава.

Исходное положение как в упр. №6:

– обе ноги сгибаются, отводя колени в сторону по полу, с сильно натянутыми стопами, стараясь не задевать пятками пол. Затем ноги возвращаются в исходное положение. Движение повторяется 8-12 раз.

9. Упражнения для разработки сильного и легкого маха (броска) ноги.

Исходное положение как в упр. №6:

– исполняются броски ногой вперёд на 90° и выше, при этом, сохраняя ровность спины, натянутость ног и стоп, таз должен оставаться точно на полу.

Такие же броски исполняются и в сторону.

Исходное положение – лёжа на боку: рука, на которой лежит корпус, вытянута на полу; корпус, ноги, стопы сильно натянуты, плечи опущены. Бросок выполняется точно в сторону, сохраняя натянутость ног, ровность спины.

Броски исполняются и назад.

Исходное положение – лёжа на животе, руки, согнутые в локтях, прижаты к

телу, ладонями вниз, ноги и стопы сильно натянуты, пятки вместе, носки врозь:

– при исполнении броска назад стараться не сгибать колени, не заворачивать ноги и не отрывать живот от пола. Каждое движение выполняется по 8 раз.

10. Упражнения для развития гибкости и укрепления мышц спины.

Исходное положение, лёжа на животе, руки вытянуты и расставлены в сторону, ладонями вниз:

– поднимаем корпус вверх, отрывая руки от пола, не поднимая плеч и не запрокидывая голову назад. Затем возвращаем корпус в исходное положение. Движение повторяется 8 раз.

Все упражнения исполняются в медленном темпе, только упр. № 9

исполняется энергично, в темпе марша или быстрой мазурки.

На занятиях партером рекомендуется также делать «шпагаты» с правой и левой ноги, «поперечные шпагаты», «мостики», различные упражнения на укрепление пресса. Для выработки дыхания рекомендуется бегать, прыгать трамплинные прыжки. Каждый педагог на своё усмотрение может разработать дополнительные упражнения, требуемые для постановки и укрепления тела учащегося.

(упражнения на полу)

Комплекс упражнений на полу каждый педагог может разработать индивидуально. Основные требования по партеру:

1. Гибкость («мостик» наклон корпуса к вытянутым ногам)
2. Выворотность («бабочка» или «лягушка»)
3. Растяжка («шпагат»)

Примерный комплекс упражнений:

1. Сидя на коврик и вытянув ноги вперед (руками, на вытянутых локтях за спиной, опереться о пол, мизинцы рук касаются друг друга), вытягивать и оттягивать носки – 8 раз, вращать стопами наружу и вовнутрь по 8 раз, вытягивать и оттягивать носки поочередно: правой – вытянуть, левой – оттянуть и наоборот.

2. Поднять правую ногу и держать до счета «8», опустить, поднять левую ногу, держать до счета «8», опустить. Поднять обе ноги вверх и руки в 3 позиции до счета «8», опустить, наклониться вперед к ногам, корпус лежит на ногах, руками обхватить ноги или вытянуть вперед – до счета «8». Вернуть корпус в исходное положение и все повторить.

3. Лечь на спину, руки согнутые в локтях развести в стороны на полу, ладони подложить под голову. Правую ногу поднять вверх на 90^0 (левая нога вытянута на полу), держать до счета «8», отвести в сторону вправо на пол, обе ягодицы одинаково прижаты к полу, держать в стороне на полу до счета «16» и до счета «8» вернуть правую ногу в исходное положение по полу к левой ноге. То же самое проделать с левой ногой. Затем двумя ногами вместе: обе ноги поднять на 90^0 – таз не поднимается, развести обе ноги в стороны на «шпагат» и затем по полу вернуть ноги в исходное положение.

4. Поднять с помощью рук ноги и корпус на «свечку», держать до счета «8», затем развернуть на «шпагат в стороны» до счета «8», сесть с открытыми ногами, наклониться к правой ноге до счета «8», к левой ноге до счета «8», наклониться с прямой спиной вперед на счет «32». Все повторить. Вернуться в исходное положение, лежа на спине.

5. Ноги и корпус в вытянутом положении перекинуть за голову, ноги должны коснуться пола – удержать это положение до счета «8». Затем вернуть корпус и ноги в исходное положение на пол, и сразу же

поднять корпус, сесть и вытянуть корпус прямой спиной на ноги. Все повторить 8 раз.

6. Вернуться в исходное положение, ноги согнуть в коленях и открыть в стороны, ступни ног соединить – «бабочка», – руки под головой. В таком положении лежать 5 минут, затем перевернуться, лечь на живот, опереться на локти, от локтя руки вытянуть перед собой, ноги также согнутые в коленях развести в стороны, ступни ног соединить и опустить на пол – «лягушка». Лежать 5 минут.

7. Оставаясь в положении лежа на животе, вытянуть ноги. Упражнение «лодочка». На «8» поднять руки и ноги, на «8» - отдыхать.

8. Упражнение «корзиночка» – соединить ноги с головой.

9. Подняться на четвереньки. Правую ногу, согнутую в колене бросать вверх к левому плечу 8 раз, затем левую ногу в том же положении бросать к правому плечу 8 раз.

10. Приподняться на колени, руки держать на поясе. Гнуться вправо 4 раза, влево так же 4 раза и назад на «мостик» первый раз – держа руки на поясе, при повторении руки опустить на пол, и, упираясь руками, прогибать спину, стараясь сложить голову на ступни ног.

11. Вернуться в исходное положение, т.е. встать на колени. Руки опустить на пол перед собой, ладони прижать к полу, локти вытянуть. Оставив руки на полу, встать на ноги. Руками «идти» к ступням ног на счет «4», постоять в этом положении до счета «4», идти руками вперед от ног на счет «4». Постоять до счета «4» и все повторить несколько раз. Затем на вытянутых ногах (ступни в VI позиции) опуститься на локти. Пятки стараться не поднимать, они должны быть прижаты к полу.

12. Растяжка на «шпагат». Сесть на правый «шпагат», сидеть до счета «16», положить корпус на правую ногу, держать до счета 16, поднять руки в 3 позицию до счета 32. Все повторить с левой ноги. Затем сесть на прямой шпагат с прогибами вправо, влево и остаться сидеть с поднятыми в III позицию руками.

13. Упражнения на пресс.