

*элементы ритмики*  
*на уроках в*  
*средних классах*

## Элементы ритмики на уроках в средних классах

Ритмика как система специальных музыкально-ритмических упражнений, нацеленных на воспитание ритма движений, сочетает в себе духовное и физическое началами как бы перекидывает мостик от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Ритмика содействует гармоническому развитию души и тела, воспитывает красоту движений. Сущность ее заключается в том, что занимающиеся, слушая музыку, воспроизводят ее ритм, темп, характер движениями тела по заранее установленной форме.

Определяя методические подходы к введению элементов ритмики в уроки физической культуры в средних классах, хотелось бы подчеркнуть, что необходимо включать элементы ритмики в уроки физической культуры. Учитель может выбирать отдельные элементы и вводить их в различные части урока, придерживаясь следующих методических указаний.

1. Необходимо проработать предложенный материал и определить, в какой четверти и на каких уроках включать элементы ритмики. Их можно использовать в течение всего года, но наиболее подходящее время — II и конец III четверти, когда уроки проводятся в помещении и можно использовать музыкальное сопровождение.
2. Нужно отобрать упражнения, которые, на ваш взгляд, больше отвечают поставленным задачам, условиям работы, подготовленности детей и вашей собственной подготовке. При этом желательно элементы ритмики включать в каждый урок.
3. Следует определить, в какой части урока элементы ритмики и сколько времени отводить на них. Элементы ритмики можно включать в любую часть урока. В зависимости от поставленных задач и этапа обучения одни и те же упражнения можно изучать в основной части, а совершенствовать и закреплять во вводной и заключительной частях. На элементы ритмики отводят от 3 до 10 мин., в зависимости от сложности упражнений и задач обучения.
4. Очень важно заранее продумать, использовать музыкальное сопровождение или ограничиться хлопками в ладоши, ударами в бубен.
5. Важнейшая задача — подготовить школьников к правильному восприятию ритмических упражнений: объяснить их значимость — как физическую, так и эстетическую.

## РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ И БЕГА В СОЧЕТАНИИ С МУЗЫКОЙ

Учащиеся средних классов уже имеют опыт выполнения различных видов ходьбы и бега без музыкального сопровождения. Выполнение этих упражнений в ритме музыки повышает координационную сложность упражнений, способствует воспитанию ритмичности.

1. 4 шага на носках чередуются с 4 шагами на пятках. Руки можно держать внизу или на поясе.
2. 4 шага на носках, руки вверх, чередуются с 4 шагами в полуприседе, руки вниз.
3. 4 шага вперед - в сторону, постепенно разводя ноги, и 4 шага вперед-внутрь, постепенно соединяя ноги. Руки, согнутые у туловища, выполняют круговые движения вперед и назад.

4. Шаги в ритме музыки; руки, согнутые у туловища, выполняют круговые движения предплечьями вперед на 8 счетов и то же назад.

5. Шаги заменяем прыжками: два прыжка на правой ноге с продвижением вперед, левая согнута назад, и два прыжка на левой, правая согнута назад, предплечья выполняют круговые движения вперед. В момент прыжков небольшой наклон туловища в сторону прыжковой ноги.

6. После прыжков переходим на скрестные шаги: 1 — шаг правой ногой вперед скрестно перед левой; 2 — левая в сторону на пятку; 3 — шаг левой ногой скрестно перед правой; 4 — правая в сторону на пятку. Руки согнуты впереди, предплечье над предплечьем, пальцы в кулак. На каждый счет руками выполнять круговые движения вперед предплечьем над предплечьем. Небольшой наклон туловища вперед.

7. Те же шаги вперед, но ногу на пятку не ставить, а делать ею мах в сторону-вниз, сгибая и разгибая в колене.

8. Прыжки вперед на обеих ногах в полуприседе (ноги врозь), руки выполняют круговые движения предплечьями вперед.

9. Бег вперед прыжками. 1 — прыжок вперед на полусогнутую левую ногу, правую согнуть назад, правое плечо вперед; 2 — прыжок вперед на полусогнутую правую ногу, левую согнуть назад, левое плечо вперед, руки, сгибаясь и разгибаясь в локтях, движутся по круговой траектории вперед; 3-4 — то же, что на счет 1-2.

10. Бег с движениями рук: руки сгибаются к плечам, пальцы в кулак, а затем пружинообразно выпрямляются вверх, в стороны, вперед, пальцы разводятся в стороны. При выполнении удобно на два беговых шага делать одно движение руками. Дозировку каждого упражнения учитель может определить сам, исходя из подготовки школьников и задач, стоящих перед уроком.

## **РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

### *1-й блок упражнений.*

1. Четкая, ритмичная ходьба на месте с поочередным сгибанием рук к плечам, пальцы в кулак. Выполнить 16-32 счета.

2. Ритмичная ходьба на месте с движениями рук на каждый шаг: влево обе руки, вверх, затем вправо и вниз. Повторить от 4 до 8 раз.

3.1-2 — ходьба на носках, руки вверх; 3-4 — ходьба в полуприседе, руки вниз; 5 — прыжок на левой ноге, правая вперед на носок; 6 — прыжком смена положений ног; 7-8 — то же, что на счет 5-6. Повторить от 4 до 8 раз. Руки поднимать вверх и опускать вниз винтообразным движением.

Данный блок с 1-го по 3-е упражнение последовательно повторить 4-5 раз.

### *2-й блок упражнений.*

1. И.п. — о.с, руки согнуты к плечам, локти у туловища. 1 — шаг правой в сторону в стойку, ноги врозь на носках, руки пружинисто вверх-в стороны; 2 — полуприсед на правой ноге, левую, полусогнутую, приставить на носок к правой, руки согнуть к плечам; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

2. То же движение ногами, как в упр. 1, но руки пружинисто выпрямляются в стороны с небольшим наклоном туловища вперед. Повторить 8 раз.

3. То же движение ногами, но руки выпрямляются вперед. Вперед наклоняется и туловище. Повторить 8 раз.

4. То же движение ногами, но руки пружинисто выпрямляются вниз то справа, то слева от туловища, туловище слегка поворачивается то направо, то налево. Повторить 8 раз.

Данный блок упражнений повторить 2-4 раза.

*3-й блок упражнений.* 1. И.п. — о.с. 1 — шаг правой ногой в сторону, левую руку согнуть к плечу, прямую правую руку отвести назад, небольшой наклон туловища вперед; 2 — шаг левой ногой в сторону, наклон туловища вперед в стойке ноги врозь, смена положений рук; 3 — шаг правой ногой в и.п., туловище начинает движение к выпрямлению, смена положений рук; 4 — шаг левой ногой к правой, туловище возвращается в и.п., смена положений рук. На следующие 5-8 счетов ноги и руки выполняют те же движения, но туловище слегка наклоняется назад. Повторить от 4 до 8 раз. В упражнении идет чередование наклонов туловища то вперед, то назад, плечи так же свободно движутся то вперед, то назад, а ноги занимающаяся

постепенно отставляет одну от другой в сторону на расстояние небольшого шага. Получается, что наклоны вперед и назад осуществляются одновременно с шагами.

2. 1-2 — приставной шаг с правой ноги в сторону; 3 — шаг правой вправо; 4 — приставить левую на носок к правой; 5-8 — тоже, что на счет 1-2, но в другую сторону. Движения руками произвольные. Повторить от 4 до 8 раз.

3. 1-2 — начиная с правой ноги два шага вперед, ноги врозь на пятки, круговым движением перед собой руки вверх-в стороны, ладони вперед; 3-4 — вернуться в и.п., руки вниз. Повторить 8 раз.

4. В полуприседе на обеих ногах на счет 1 поворот туловища вправо, руки ладонью на ладонь поставить на бедро справа; 2 — то же, но в другую сторону; 3 — руки ладонями на грудь, локти в стороны; 4 — подняться на носки, руки вверх. Повторить от 4 до 8 раз.

5. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — и.п.; 3-4 — то же, что на счет 1-2. Движение руками следующее: на счет 5-7 — руки круговым движением внутрь поднимаются скрестно перед грудью вверх; 8 — опускаются вниз. При выполнении кругового движения руками туловище слегка наклоняется вперед. Повторить 4 раза.

Данный блок упражнений повторить 4 раза.

Начинать изучение упражнений в каждом блоке можно с большого количества упражнений и в умеренном темпе. По мере их освоения количество повторений каждого упражнения можно сокращать, а темп выполнения увеличивать. Количество повторений каждого блока можно оставить одинаковым. Постепенно отдельно изученные блоки соединяются и выполняются все вместе, последовательно с первого по третий.

По мере совершенствования танцевальных блоков их можно принимать на оценку.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ С МУЗЫКОЙ

способствуют развитию у занимающихся музыкальности, чувства ритма, пластической выразительности. Музыкальный ритм, размер содействуют воспитанию умения применять различные по длительности и амплитуде движения, помогают сочетать их во времени и пространстве, оказывают влияние на развитие координации движений, быстроты реакции и других жизненно важных качеств.

Разновидности ходьбы с хлопками в ладоши и движениями рук.

1. Ходьба с хлопками на каждый счет.

2. Ходьба, через каждые 8 счетов менять положение рук: на пояс, за спину, вниз, к плечам, за голову.

3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1 и 2,3 и 4, 2 и 4,1 и 4.

4. На первые четыре счета — ходьба, на вторые четыре счета — остановиться и выполнять хлопки в ладоши (на каждый счет).

Данные упражнения просты в исполнении и эффективны в воспитании чувства ритма. Их можно проводить как под счет учителя, так и под счет учеников, а также чередуя оба вида счета. Разновидности ходьбы с хлопками и движениями рук можно включать в подготовительную и заключительную части урока.