

**Министерство просвещения  
Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Луганский государственный педагогический университет»**

*Т.Т. Потерс*

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА  
ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

**Луганск  
2023**

УДК [373.015.31:796:7] – 047.48

ББК 74.200.55:74.200.54

P79

ISBN 978-5-6050795-4-5

*Рекомендовано Ученым советом ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»  
(протокол №2 от 25.09.2023 г.)*

**Рецензенты:**

**Прихода И. В.** – профессор кафедры психологии и конфликтологии ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», доктор педагогических наук, доцент;

**Колчина Е. Ю.** – доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет имени Свт. Луки, Министерства здравоохранения России, доктор биологических наук, доцент;

**Турянская О. Ф.** – заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», доктор педагогических наук, профессор.

**Ротерс Т. Т.**

P79 **Теоретико-методологические основы развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания:** монография / Т. Т. Ротерс; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск: Изд-во ООО «НПК ПЕРСПЕКТИВА», 2023. – 220 с.

ISBN 978-5-6050795-4-5

В монографии раскрываются теоретические и методологические основы развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания, определяются механизмы взаимодействия на основе развития ритма двигательного и ритма музыкального в музыкально-ритмической деятельности. Представлена концепция развития ритма и актуализируется новое направление развития личности как ритмопедагогика.

Монография адресована ученым, преподавателям высшей школы, аспирантам, магистрантам, педагогам всех уровней образования.

ISBN 978-5-6050795-4-5



9 785605 079545 >

УДК [373.015.31:796:7] – 047.48

ББК 74.200.55:74.200.54

ISBN 978-5-6050795-4-5

© Ротерс Т. Т., 2023

© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2023

© Изд-во ООО «НПК ПЕРСПЕКТИВА», 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. Методологические основы исследования взаимодействия физического и эстетического воспитания в процессе развития личности</b> .....	6
1.1. Историко-философский анализ единства физического и эстетического воспитания.....	10
1.2. Историко-педагогические и психологические основы взаимосвязи физического воспитания с эстетическим.....	17
1.3. Специфическая сущность взаимодействия физического и эстетического воспитания.....	25
Выводы к 1 главе.....	39
<b>ГЛАВА 2. Теоретические основы развития личности школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим</b> .....	42
2.1. Концепция ритма и его воздействие на развитие личности школьника.....	42
2.2. Психофизиологические и возрастные особенности развития ощущения ритма в онтогенезе.....	65
2.3. Ритмическое занятие как средство развития личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания.....	87
Выводы ко 2 главе.....	109
<b>ГЛАВА 3. Практический аспект развития школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания</b> .....	113
3.1. Анализ состояния проблемы развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания.....	113
3.2. Экспериментальная программа и методика ритмического развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания.....	142
Выводы к 3 главе.....	181
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	185
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	197
Глава 1.....	197
Глава 2.....	202
Глава 3.....	212

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях становления и развития нашего общества большое значение уделяется проблеме физического и духовного развития личности в аспекте совместного действия для достижения в человеке гармоничного единства тела и духа, здоровья физического и духовного. Развитие становится ключевым словом педагогического процесса, сущностным, глубинным понятием обучения. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, акцентируется внимание на благородной миссии государства в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни. Среди ценностей физической культуры выделяется ориентированность человека на формирование тех умений и навыков, которые создают фундамент и вооружают инструментарием сохранения здоровья, активного долголетия, достижения физического и духовного благополучия. В этом контексте повышается роль и значение развития физической и духовной сущности каждого члена нашего общества.

Наибольшее практическое значение для развития физической культуры и спорта в современной системе образования имеет аксиологический аспект, новая система ценностей.

Центральной ценностью выступает человек, поскольку развитие его физических возможностей, процесс гармонического духовно-физического становления, сохранение и укрепление здоровья являются основной целью общественного развития и функционирования системы образования. Это положение имеет и нормативный характер, так как требование о направлении образования на всестороннее развитие человека имеют место в Декларации прав человека.

В данном контексте важное значение имеет гуманитарная парадигма, приоритетность гуманитарных ценностей системы образования. Именно их развитием определяется процесс гуманизации и гуманитаризации образования как главного направления развития физической культуры и спорта.

В этом аспекте методология современного образования и воспитания школьников нацеливает на гармоническое духовно-физическое развитие, поскольку человек познается целостно в гармонии физического и духовного, что порождает учение о

ценностях и смыслах жизни человека. Образование – это сложная система, в которой происходят учебные и воспитательные процессы, а среда – специфическое условие существования системы образования.

Если образовательная среда есть данность, то образовательно-развивающее пространство выступает результатом конструктивной созидательной деятельности педагогов. Она обеспечивает становление свободной, духовно богатой, физически развитой, образованной личности посредством развития ее творческого потенциала и индивидуальных возможностей. Высокий уровень образованности по физической культуре выступает интегративным результатом образовательного процесса, отраженного в самоопределении личности в физической культуре, в преобразовании процесса воспитания в самовоспитании, образования – в самосовершенствовании.

В связи с этим актуальной проблемой выступает исследование различных аспектов духовного и физического воспитания личности, направленных на формирование мотивации, развитие физического и духовного здоровья, что определяет стратегическое направление совершенствования физической культуры личности обучающихся.

Возникает необходимость научно обосновать теоретические, методологические и практические положения, которые определяют механизмы взаимодействия физического и эстетического воспитания, содержательное наполнение данного процесса для обучающихся различных возрастных групп, чему и посвящено данное монографическое исследование.

## ГЛАВА 1.

### **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Человек представляет гармоническое единство физического и духовного. Он рождается существом исключительно биологическим. Общественным, социальным существом, способным вступать в общественные отношения, человек становится в процессе развития, которое рассматривается учеными как процесс и результат изменения количественных и качественных свойств под воздействием воспитания и обучения.

Основной концепцией взаимосвязи развития личности с воспитанием и обучением является теория Л. С. Выготского, П. П. Блонского, П. Я. Гальперина, Г. С. Костюка и др., согласно которой психическое развитие ребенка с самого начала опосредовано воспитанием и обучением. По мнению Л.С.Выготского, обучение только тогда является хорошим, когда оно идет впереди развития [11, с. 244]. Основным условием психического развития личности выступает деятельность, основы которой разработаны в трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина и др.

На протяжении многих веков существования воспитательной системы подрастающего поколения сложилось мнение, что воспитание личности всегда стремится к определенной цели. Наивысшая цель воспитания – это всестороннее и гармоническое развитие. Именно эта общая цель является основой единства всех сторон воспитания личности. В каждой конкретной социальной системе данная цель конкретизируется и пересматривается. Так, в современной школе главная цель – способствовать умственному, нравственному, эмоциональному, физическому развитию личности, всемерно раскрывать ее творческие возможности, формировать гуманистические отношения, обеспечивать разнообразные условия для расцвета индивидуальности ребенка с учетом его возрастных особенностей [42, с. 138]. При этом процесс воспитания – это процесс комплексный, подчиненный идее целостности развития личности на основе комплексного и целостного методологических подходов.

Комплексный подход направляет воспитание личности в русло единства целей, задач, средств, методов и форм воспитательного воздействия, где комплексность предполагает наличие интегрированных представлений о личности как целостности, наличие педагогической модели, на реализацию которой должен быть направлен воспитательный процесс [43, с. 324–326].

Теоретической основой организации воспитательной деятельности выступает принцип целостного подхода. Целостность означает, что взаимосвязанная совокупность элементов сложного объекта имеет характеристики, которые отличаются от простой суммы характеристик отдельных элементов. Поэтому качества целосности раскрываются через понятие «интеграция», что предполагает объединение частей в целое и подчинение их целому на основе внутренних и межсистемных связей [44, с. 221–223]. Целостный подход, по мнению В. С. Ильина, [21, с. 47–48] предполагает формирование основ интеллектуальной, моральной, эстетической, физической культуры личности на основе отбора содержания воспитательной деятельности, оптимального выбора методов и средств, определение условий достижения цели. По мнению В. В. Серикова, возникает необходимость обращения к категории целостности тогда, когда обнаруживается многообразие проявлений различных сторон изучаемого явления, что невольно возникает потребность в нахождении их целостного основания [50]. Подобная ситуация имеет место в современных исследованиях образования и воспитания, что актуализирует использование целостного подхода.

Отмечаем, что в настоящее время существует несколько целей воспитания: воспитание гражданина, воспитание с целью самореализации личности, воспитание гуманистическое, воспитание с целью выживания. Однако из всех названных целей, по утверждению В. С. Селиванова [49, с. 42], наиболее полно отвечает интересам человека и общества цель всестороннего и гармонического развития личности. Обусловлено это тем, что она является условием для развития всех остальных целей воспитания.

Рассматривая вопрос о всестороннем развитии личности как цели воспитания, мы имеем в виду, что всестороннее развитие не есть простая сумма указанных направлений воспитательной работы в области физического, эстетического и других видов воспитания.

Все они тесно между собой связаны, взаимопроникают друг в друга и составляют единое органическое целое.

Физическое воспитание мы рассматриваем как процесс целенаправленного воздействия на физическое развитие человека, которое с одной стороны представляет собою внутреннюю совокупность свойств, а с другой – внешний процесс изменения и совершенствования. Качественно физическое развитие характеризуется существенными изменениями функциональных возможностей организма в определенные периоды возрастного развития, которые выражаются в изменении отдельных физических качеств и общем уровне физической работоспособности. Внешними качественными показателями физического развития являются изменения пространственных параметров и массы тела. Специфика физического воспитания заключается в том, что социально обусловленное педагогическое воздействие при помощи специальных физических упражнений направлено, главным образом, на оптимизацию биологических процессов, происходящих в организме человека.

Специфичность эстетического воспитания, по мнению Г. П. Шевченко [58, с. 7–13], состоит в том, что оно формирует у учащихся понимание красоты, утонченность и обостренность мировосприятия, духовные потребности и интересы, эмоционально-эстетическое отношение к действительности и искусству, развивает творческие способности. Эстетическое воспитание ведет за собой эстетическое развитие, которое Б. Т. Лихачев [31, с. 31–46] определил как процесс целенаправленного становления в человеке сущностных сил, обеспечивающих активность эстетического восприятия, творческого воображения, эмоционального переживания, а также формирования духовных потребностей. С эстетической точки зрения человек представляет собой единство его духовно-эстетической, телесно-эстетической и внешней художественно-выразительной сущности. Единство, получающее наиболее полное воплощение в результате всестороннего развития личности. Вместе с тем, Б. Т. Лихачев указывает на то, что никакой духовности вне человеческого тела, вне внешних форм проявления и поведения просто не существует.

С таких концептуальных позиций мы будем рассматривать взаимодействие физического и эстетического воспитания как

процесс воздействия объектов друг на друга, их взаимную обусловленность и порождение одним объектом другого. Исследование взаимодействия физического и эстетического воспитания предполагает учитывать то общее, что объединяет два вида воспитания. В нашей концептуальной идее мы в качестве ведущего замысла выдвигаем ритм, который является компонентом как физического, так и эстетического воспитания. Именно через ритм мы рассмотрим специфические особенности и возможности воздействия физического и эстетического воспитания в их взаимосвязи на гармоническое развитие личности.

В связи с этим возникает потребность исследовать и определить методологические основы развития личности школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим воспитанием. За основу мы взяли четырехуровневую методологию Э. Г. Юдина [64]: философский уровень, общенаучный уровень, конкретно-научный уровень и технологический уровень.

Философский уровень дал нам возможность анализа историко-философских основ становления и развития личности школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим воспитанием проведение аналогий по данному вопросу в сочетании с индукцией и применением исторического подхода.

Общенаучный уровень позволил проанализировать педагогические концепции в историческом ракурсе, которые определили вектор направления в становлении и развитии исследуемой нами проблемы на основе антропологического, гуманистического, целостного, культурологического и аксиологического подходов.

Конкретно-научный уровень методологии стал основой определения теоретических основ в сочетании научного знания педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания для определения методологического аппарата исследования с учетом единства теоретических основ различных наук в области физического, эстетического воспитания, развития ритма.

Технологический уровень методологии позволил проанализировать основные направления методики воспитания ритма, чувства ритма, а также определить на практическом уровне состояние развития чувства ритма у различных категорий учащейся молодежи и предложить различные варианты совершенствования данной проблемы, где использовался технологический подход,

системно-деятельностный с учетом принципов личностно-ориентированного и личностно-развивающего подходов.

Был применен историко-логический метод, метод индукции и дедукции, метод анализа и синтеза, что позволило нам определить сущность взаимодействия физического воспитания с эстетическим, а также выявить тенденции и закономерности взаимодействия двух видов воспитания на основе воспитания у школьников чувства ритма в процессе музыкально-ритмической деятельности, определить основы ритмопедагогики.

Исторический экскурс на основе принципа единства исторического и логического позволил нам изучить логику становления и развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания, позволил выделить истоки ритмопедагогики и выявить закономерные связи.

Проведение аналогий по данному вопросу в сочетании с индукцией мы начнем с изучения историко-философских, историко-педагогических и психологических основ, учитывая, что, не раскрыв истории изучаемого явления невозможно понять его сущности. Был применен историко-логический метод, позволивший нам определить сущность взаимодействия физического воспитания с эстетическим, а также выявить тенденции и закономерности взаимодействия двух видов воспитания на основе воспитания у школьников чувства ритма в процессе музыкально-ритмической деятельности.

### **1.1. Историко-философский анализ единства физического и эстетического воспитания**

В древних цивилизациях Востока мы находим отдельные идеи единства физического и эстетического воспитания, гармонического развития человека. Окончательно осознали и объединили эти идеи древние греки. Пифагорейцы отождествляли гармонию, совершенство, красоту, а также уделяли большое внимание вопросам эстетического воспитания в связи с рассмотрением музыки как средства воздействия на здоровье человека. Пифагор при помощи различных мелодий и ритмов восстанавливал гармонию душевных способностей. Он полагал, что музыка способствует здоровью, обладает возможностью очищать психику людей от вредных страстей, способствовать врачеванию болезней [4].

Центр внимания древнегреческого философа Сократа перемещается на человека. При этом человек интересует Сократа лишь со стороны его практической деятельности, поведения, нравственности. С таких антропологических позиций Сократ подходит к рассмотрению эстетических проблем. Так, по Сократу, всякая человеческая деятельность преследует определённую цель. Эстетическая деятельность также является целесообразной, поэтому её продукты должны оцениваться с точки зрения соответствия определённой цели. Следовательно, не существует прекрасное как абсолютное свойство предметов и явлений. Оно раскрывается лишь в отношении, и, в сущности, совпадает с целесообразным. Прекрасная вещь, по Сократу, это вещь, пригодная для чего-либо. Так, по его мнению, часто то, что прекрасно для бега, безобразно для борьбы, а то, что прекрасно для борьбы, безобразно для бега, потому что всё хорошо и прекрасно по отношению к тому, для чего оно хорошо приспособлено, и наоборот, дурно и безобразно по отношению к тому, для чего оно не приспособлено. А также на человека, прекрасного в беге не походит другой, прекрасный в борьбе [22, с. 89]. Таким образом, философ считает прекрасным, когда антропометрические данные и уровень физического развития соответствуют виду деятельности и тесно связываются с соображениями практической пользы. Иначе говоря, прекрасно все, что в полной мере отвечает своему предназначению.

Большая заслуга Сократа как эстетика состоит в том, что он подчеркнул органическую связь этического и эстетического, нравственного и прекрасного. Идеалом для него является прекрасный духом и телом человек. В учении о гармонии Сократ рассматривает единство внешней формы с прекрасными свойствами духа.

После Сократа мы можем выделить Платона и Аристотеля, которые также обращали внимание на проблему гармонического развития, в котором существенное место отводили единству физического и эстетического воспитания. Так, основным эстетическим требованием платоновской педагогики была соразмерность в развитии тела и души. Признавая главенство интеллекта, философ всё же настаивает на определённой пропорциональности. Истинную человеческую красоту он усматривает именно в гармоническом сочетании духовного и

физического. Аргументированно призывая бороться со всякой узостью и односторонностью воспитания Платон говорит, что тот, кто занимается математикой или другим делом, требующим сильного напряжения мысли, должен давать и телу необходимое упражнение, прибегая к гимнастике; напротив, тому, кто преимущественно трудится над развитием своего тела, следует, в свой черёд, упражнять душу, занимаясь музыкой и всем тем, что относится к философии, если только он хочет по праву именоваться не только прекрасным, но и добрым [41]. В «Государстве» Платон говорит, что трудно найти лучше найденного путём долговременного опыта, а это ведь для тела гимнастика, для души музыка [42]. В этом высказывании философ античности определяет основные средства физического и эстетического воспитания, которые в развитии человека должны использоваться в гармоническом единстве – это гимнастика и музыка. И далее он продолжает, что воспитание посредством музыки является наиболее пригодным потому, что ритм и гармония лучше всего проникают вглубь души и сильнее всего охватывают её, принося с собою красоту, и делают душу правильно воспитанного человека красивой. Так впервые мы встречаем высказывание о ритме музыки и его воздействии на душу человека.

Во многом близкими платоновским взглядам были и педагогические воззрения Аристотеля, который очень внимательно относился к проблеме единства духовного и физического воспитания. Важную роль во всестороннем, гармоническом развитии молодых эллинических аристократов философ отводил гимнастике. По Аристотелю, гимнастика способствует развитию не только тела человека, но и его характера: мужества и чувства достоинства. Говоря о гимнастическом воспитании, Аристотель признаёт его серьёзное значение не только на стадионах, но и на поле битвы. Однако при этом он последовательно придерживается своего учения о «середине», «умеренности», исключаяющего непосильные гимнастические упражнения [66, с. 150]. Основным средством эстетического воспитания Аристотель признавал музыку. По его мнению, музыка даже в большей степени, чем гимнастика, воздействует на нравственность человека и поэтому является необходимым элементом воспитания. Музыка имеет большое значение и в силу того, что благодаря музыке дети учатся ценить

прекрасное. Ритм и мелодия, по мнению Аристотеля, содержат в себе ближе всего приближающееся к реальной действительности отображение гнева и кротости, мужества и умеренности и всех противоположных им свойств, а также и прочих нравственных качеств. По Аристотелю, всё воспитание должно осуществляться поэтапно, в соответствии с природой человека, который состоит из тела, души и разума [41]. Завершая анализ единства физического и эстетического воспитания в Древней Греции, следует остановить внимание на калокагатии как одном из центральных понятий античной эстетики, обозначающей гармонию внешнего и внутреннего, которая является условием красоты человека. Калокагатия была основой греческой культуры и конечной целью афинской воспитательной системы. Её неперемнным условием было могучее, красивое, пропорциональное, тренированное тело и выступления на стадионах во славу города и предков с целью исполнения гражданских обязанностей в классовом обществе. Эту мысль мы отчетливо видим у Лукиана, который отмечает, что граждане должны быть прекрасны душою и сильны телом, ибо именно такие люди хорошо живут вместе в мирное время и во время войны спасают государство и охраняют его свободу и счастье [34, с. 336–337].

Таким образом, древние греки впервые в истории человечества не только поставили, но и в значительной степени решили вопрос о воспитании человека гармонически развитого в интеллектуальном и физическом отношениях, сочетающего в себе всевозможные оттенки красоты внутренней и внешней. Главной заслугой греческих философов было то, что идеал прекрасного человека у них был прежде всего телесно-прекрасным. В прекрасном теле – здоровый дух. Совершенствуй свое тело и соответственно веди себя – вот лучший путь для достижения калокагатии.

Эстетические учения античных философов о гармоничном развитии человека, о взаимосвязи физического и эстетического воспитания имели большое значение для всех последующих исторических эпох. Так, в период Средневековья христианский мыслитель Аврелий Августин единство физического и эстетического воспитания связывал с красотой, которая проявляется в двух видах – в красоте форм и в красоте движений. Наиболее подробно он исследовал прекрасное в движениях в своём сочинении «О музыке»,

где большое внимание уделено учению о ритме (закономерностям чередования долгого и короткого в музыке и в телодвижениях). Анализ красоты зрительных форм дан им лишь попутно в виде отдельных примеров. Оригинальным было утверждение Августина, что человек обладает врожденным ритмом [1]. Следовательно, по Августину, прекрасным движение становится тогда, когда оно ритмично. Таким образом, Аврелий Августин впервые высказал мысль о значении чувства ритма музыки для красивого выполнения движений.

На Руси представления о прекрасном складывались как представления о чем-то возвышенном, превосходном, поразительном. Русский человек восхищался красотой, физической силой богатыря в народной былине, любовался смелостью, умом и удачливостью сказочного героя, поражался красоте духовной стойкости и нравственному облику человека. А. Н. Радищев завершил в своих трудах эстетическую концепцию русского просвещения. Размышляя о физическом совершенстве человека, А. Н. Радищев рассматривал телесную красоту как объективную данность, часть красоты природы. «Не случайно же, размышляет он, художники всех времён, желая представить высшую степень красоты, «преизящное» неизменно изображали обнажённое человеческое тело» [45, с. 54].

Отмечаем, что с давних времен физическое совершенство русского народа занимало важное место наряду с духовными, моральными и физическими качествами человека. Так, существовал своеобразный культ силы, причем слово «крепость» обозначало и физическую силу и стойкость духа, что говорило о единстве физических и духовных качеств человека. Наиболее полно идеал телесного совершенства формируется через систему народных взглядов, привычек, знаний. При этом народные взгляды на телесное совершенство имеют четкую половую дифференциацию. Так, телесный идеал девушки чаще всего связывается с природной красотой, грациозностью, упругой, легкой походкой. А идеал юноши ассоциируется с хорошим развитием силы, мужеством. Физическая сила юноши рассматривалась в тесной взаимосвязи с конкретными эстетическими моделями красоты человеческого тела, которые отражались в народных представлениях об этой стороне человеческой природы.

Конец XIX и начало XX столетия характеризуется развитием философской мысли о новом человеке, в котором проявляется тесная взаимосвязь внутреннего и внешнего мира. На первое место выходит духовность человека, красота его чувств, которая находит проявление в человеческом теле. Так, главная идея философии В. С. Соловьева – это идея о духовной телесности, идея преображения тела и духа, идея красоты материи и тела, возвышения духа за счет тела [32, с. 227–228].

В середине XX века выдвигается ряд философов, которые культивируют идеи гармонии тела и духа. При этом Л. П. Столович, А. Ф. Лосев, В. Г. Шестаков, Л. П. Буева, Л. Н. Коган рассматривают гармоническое развитие в аспекте пристального внимания к духовности человека в совокупности ее внутренних и внешних свойств. В этом контексте определенное место отводится телу человека и гармоническому воспитанию нравственных, умственных, эстетических свойств и способностей личности. Начало 90-х годов XX столетия отмечается усилиями наших философов переосмыслить понятие «духовность», увести его в систему полноправных философских категорий. Развивая идеи своих предшественников, современные философы стараются проследить суть духовности во взаимосвязи таких категорий, как добро, истина, красота. Как видно из этого сочетания, «красота» как эстетическая категория занимает прочное место в духовности человека. А как мы выяснили, красота включает в себя и красоту тела, и красоту духа.

Вопросам красоты как философской категории уделяли внимание У. Хогарт, В. П. Крутоус, Б. Лоу, Б. М. Неменский, Л. П. Столович, А. Б. Щербо, Г. П. Шевченко, В. Г. Шестаков и др. Так, еще в прошлом веке У. Хогарт в своем трактате «Анализ красоты» красоту человека связывает с движениями, которые выражают внутреннюю суть через линии. И настоящей линией красоты есть волнистая линия, потому что она представляет собой самое полное соединение и взаимодействие единства и разнообразия. Такие движения делают человека красивым и изящным. А грациозные движения отмечаются змеевидными линиями [55, с. 196].

В современных условиях получает развитие новая научная парадигма, изучающая социокультурный статус духовности личности. В процессе воспитания духовного мира личности

повышается роль эстетической культуры как показателя уровня развитости эстетического сознания, способности и потребности эстетически воспринимать действительность, участвовать в эстетической деятельности, воплощаемой в эстетических ценностях.

Физическая красота выступает не только как компонент идеала прекрасного в человеке, но имеет и огромную социальную, эстетическую ценность. Единство содержания и формы – необходимое требование в процессе совершенствования гармонии внешней и внутренней красоты человека. Красота телосложения, движений призвана выступать естественным дополнением такой важной эстетической ценности человека, как его духовное богатство.

Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания личности достаточно полно выражены в полифункциональности физической культуры (Г. Г. Шахвердов, И. Н. Решетень, В. В. Белоусова, В. И. Столяров, М. Я. Виленский, Ю. М. Николаев, И. М. Быховская и др.). Этим объясняется то, что социально-практическое значение физической культуры не сводится только к функции совершенствования физических качеств человека. Физическая культура выступает как базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено культуры, содержащее большой потенциал воспроизводства личности как целостности. Отсюда вытекает ее равноправное место в общей культуре человека и общества, где все виды культуры (материальная, духовная, физическая) взаимообуславливают, взаимоподдерживают, взаимопроникают друг в друга.

В современных социокультурных условиях учеными изыскиваются различные механизмы модернизации физического воспитания школьников, формирования их физической культуры. Так, В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева [51, с. 16–49] акцентируют внимание на формировании у школьников физической культуры, которая ориентирована гуманистические идеалы и ценности, что позволяет говорить о гуманистически ориентированной физической культуре личности, которую отличают следующие особенности:

- направленность на достижение физического совершенства;
- комплексное развитие качеств как предпосылки готовности к самим разнообразным видам двигательной деятельности;

- формирование всех компонентов физической культуры (культуры здоровья, культуры телосложения и двигательной культуры);
- свободное и искусное владение индивидом своим телом в различных жизненных ситуациях, приносящее не только желаемые результаты, а также наслаждение и радость;
- соответствие физического развития критериям гармонии и красоты;
- ориентация на постоянное физическое самосовершенствование;
- стремление к органическому дополнению физического совершенствования духовным совершенствованием, развитием духовной культуры во всех ее формах (нравственной, эстетической культуры, экологической и т. д.). Следовательно, физическая культура – это не только работа с телом человека, это прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром.

Таким образом, в историко-философском аспекте единство физического и эстетического воспитания основывается на красоте физической и духовной, гармонии внешней (телесной) и внутренней (духовной). Грации как гармонии движений и гармонии выражений. При этом красота телосложений выступает естественным дополнением эстетической ценности человека, духовного богатства.

Ритм рассматривается философами разных исторических эпох во взаимосвязи с музыкой как элемент гармонии, который оказывает воздействие на душу человека, делая ее красивой. Прекрасным движение становится тогда, когда оно ритмично. А звуко-ритмическое и звуко-пластическое чувство человека является существенным компонентом его социального становления.

## **1.2. Историко-педагогические и психологические основы взаимосвязи физического воспитания с эстетическим**

Развитие невозможно без передачи старшим поколением новому общественно-исторического опыта. В процессе исторического развития человечества сложились и особые специфические формы передачи этого опыта – воспитание и обучение – сознательный, целенаправленный процесс воздействия старшего поколения на младшее в целях формирования определенных качеств личности, отвечающих запросам общества [24, с. 268]. Особенности развития

культуры на каждом конкретном этапе развития человечества, определённого государства в значительной степени обуславливают как содержание, так и методы воспитания и обучения. Проанализировав различные системы воспитания в период от рабовладельческого общества до настоящего периода, мы пришли к выводу, что физическое и эстетическое воспитание являлись неотъемлемой частью всех систем воспитания, проявляясь в большей или меньшей степени. Так, основу воспитательной системы в древней Греции в классический период составлял тезис о гармоническом развитии. Справедливо считалось, что люди должны быть одинаково совершенны как в духовном, так и в физическом отношении. Однако в Древней Греции не существовало единой педагогической общеобразовательной системы. В Элладе главенствовали преимущественно две школы: спартанская и афинская. В Спарте существовало военно-физическое воспитание, в процессе которого использовались средства физического воспитания наряду со средствами эстетического воспитания. Это музыка и танцы. У Лукиана мы читаем: «Во всех своих делах спартиаты прибегают к Музам, вплоть до того, что даже воюют под звуки флейт, выступая мерно и с музыкою в лад. И к битве первый знак у спартанцев подаётся флейтой. Потому-то спартанцы и одержали над всеми верх, что музыка и стройная размеренность движений вели их в бой» [35, с. 348–349].

Афинская воспитательная система существенно отличалась от спартанской системы. Она открывала больше возможностей для разностороннего развития личности. Воспитание подрастающего поколения основывалось на всестороннем эстетическом воспитании и развитии культуры тела, для чего в афинской воспитательной системе существовали школы: мусическая и гимнастическая [27]. Главным достижением мусического воспитания была идея гармонического развития телесных и духовных сил человека, достижение калокагатии [38]. Гимнастическая школа способствовала развитию культуры тела, что является примером взаимодействия эстетического воспитания с физическим в процессе гармонического развития человека.

Нам хотелось бы отметить, что в практике греческой гимнастической школы связывающим звеном гимнастики и музыки была «орхестрика» – искусство пляски, ставшая своей задачей

передать всю сложную гамму человеческих переживаний. Особое значение и характер пляски станут нам до конца понятными, если мы припомним, что обыкновенно она сопровождалась пением пляшущих. Эта характерная черта древнегреческой пляски имела столь важное значение, что, например, Платон происхождение пляски связывал с выделением жеста, который первоначально составлял неразрывную часть исполнения песни. В связи с этим следует привести соответствующие строки из «Законов» Платона, которые показывают, решение каких сложных психологических задач принимала на себя античная пляска отмечает, что всё мирное искусство, где посредством танца почитаются боги и герои, предполагает счастливое состояние. При подражании этим состояниям каждый человек при большей радости будет делать большее движение телом, при меньшей меньшее. Всякий, издающий звуки, будь то в песнях или в словах, не может сохранить полного покоя тела [42]. Следовательно, подражание словам, выражаясь в жестах, вызвало к жизни всё искусство танца и представляло собой особую науку движения тела с целью вызвать у массового зрителя образы, передающие душевное состояние и повествующие о мифологических, а иногда и исторических событиях.

Со временем гармоническое развитие стало почти нормой в последующих исторических эпохах. Создавались различные педагогические системы воспитания, где физическое и эстетическое составляло неотъемлемую часть развития.

Очень глубокий след в педагогической науке России конца XIX – начала XX века оставил П. Ф. Лесгафт. Особого внимания заслуживает его концепция, построенная на признании взаимосвязи видов воспитания и развития. Он отметил, что гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только, в частности, отличаются между собой: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствует выработке нравственного характера лица, между тем как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие [30].

В творчестве В. А. Сухомлинского прослеживается мысль о взаимодействии физического воспитания с эстетическим. Так, в

программу по физическому воспитанию учащихся Павлышской школы вводятся как основные виды занятий гимнастика и легкая атлетика, основной целью которых было воспитание красоты движений, силы, гармоничности, ловкости, выносливости. При этом педагог отмечает, что физическая культура не должна ограничиваться только культурой тела и здоровья, а должна включать такие составные части, как моральная чистота, жизненный идеал, эстетические чувства, оценка окружающего мира и самооценка [53], о чем постоянно говорилось учащимся. Важным теоретическим положением для нашего исследования является также то, что в процессе выполнения различных физических упражнений на уроках и на соревнованиях большое внимание учителя уделяли эстетическому совершенству школьников, выразительности и грациозности их движений. Подтверждением тому являются соревнования, которые рекомендовал проводить учителям директор Павлышской школы по красоте, утонченности, выразительности и гармонии движений.

Начиная с 90-х годов формируется новая педагогика гармонии и синтеза, основанная на единстве гармонии сердца, ума, слияния пространства, культур, науки и религии, на духовном совершенствовании в русле космической эволюции. Сам человек в этой педагогике рассматривается как проявление духоматерии, где внутренний мир человека, качество его мыслей влияет на психические и физические начала. Основой образования и воспитания в этом направлении является обучение ребенка жить и действовать в соответствии с универсальными законами религии, природы, космоса, общая суть которых состоит в том, чтобы любая человеческая деятельность была одухотворенной и возвышенной [68].

Психологической основой взаимосвязи физического воспитания эстетическим в развитии личности является возникновение различных эмоций в процессе двигательной деятельности, которые необходимо превратить в чувства. Наиболее эффективный способ формирования эстетических чувств заключается в разработке и использовании соответствующих им форм предметной деятельности (физической или умственной), а не просто в восприятии красоты или освоении знаний. Чувства являются не только индикатором гармонии движений, а и

инструментом, который их творит. Поэтому развитие двигательной гармонии связано с развитием эстетических чувств. Огромными возможностями, в связи с этим, обладает музыкально-ритмическая деятельность, способствующая возникновению эмоциональных переживаний и стимулирующая развитие воображения в создании художественного образа.

Существенную роль в определении направления, по которому идет развитие двигательного воображения, играют интересы, создающие связанные с ними специальные очаги эмоциональной восприимчивости. Г. И. Щукина [63] выделяет особый вид феномена – эстетический интерес, который выражается в избирательной направленности личности на объекты прекрасного в окружающей действительности, имеющие для него эстетическую значимость. В эстетическом интересе сливаются мысли и воля человека. Он предшествует двигательному действию и сопровождает его. А после завершения движения происходит обогащение чувственным опытом. Полученный опыт творчески перерабатывается посредством мыслительной деятельности. Вывод Г. И. Щукиной для нашего исследования очень важен, так как показывает, что взаимосвязывающим компонентом физического и эстетического воспитания с психологической точки зрения является эстетический интерес.

Восприятие красоты пробуждает в человеке активность, способность понять ее, обогатиться духовно. Уже на уровне неосознанного влечения к красоте существует особое состояние человека в форме «мышечной радости», что связано с природными потребностями удовлетворения двигательной активности. Занятия физической культурой способствуют формированию у занимающихся положительных эмоций. Причины этого состоят в том, что мышечное напряжение, находящееся в определенных пределах интенсивности, у здоровых людей связано с возникновением приятных ощущений, что связано с удовольствием, получаемым человеком от занятий физическими упражнениями, которое называется «мышечным наслаждением» [9]. Именно эмоции «мышечной радости», побуждают к занятиям физической культурой. Установлено, что чувства выполняет функции своеобразного проводника мысли в мир целесообразности, гармонии, красоты двигательного действия, способствует узнаванию движений и

созданию их. Эта активность психики «подсказывает» направление поиска за счет подсознательного анализа и синтеза чувственного отображения и природных форм движений. Вместе с неосознанным стремлением к красоте, механизм чувственной вероятности ищет путь к гармоническому построению двигательного действия. Эмоции в форме чувственного восприятия можно рассматривать как опережающее действие воображения. Следовательно, именно воображение «поставляет» материал для образного мышления, а образное мышление, в свою очередь, формирует образ. На начальных этапах обучения двигательным действиям отображение движений происходит в форме сенсорного образа. В дальнейшем формируется смысловой образ. Строение смыслового образа связано с сосредоточением внимания на определенной физической особенности. С формированием образов-символов связано усвоение понятия о гармонии, симметрии, пропорциональности. Поэтому образ-символ является не только продуктом действий, а и продуктом творческого мышления. Воображение «придумывает», обнаруживает интерпретацию движения, его усложнение соответственно образу, а образное мышление приводит их в систему, упорядочивает, организует связь между ними. Те образы, которые возникли в процессе работы воображения, требуют своего двигательного подтверждения. Школьник трактует эти образы конкретным движением, жестом, мимикой. Чтобы максимально приблизить движения к образу, необходима их сенсорная коррекция, которая вносит уточнение в этот образ. Образ корректируется умственными операциями, наполняется новым содержанием, и при этом обеспечивается дополнительный материал для мышления. Очень важным теоретическим положением для нашего исследования является вывод о том, что процесс выполнения двигательного действия представляет собой единство отображения движений и творчества. Целью отображения движений является достижение максимальной точности информации об овладении пространством движений, их силой, временем. Цель творчества – используя силу воображения, усовершенствовать процесс решения двигательной задачи и вследствие этого создать новую структуру действий, новый продукт.

Большое влияние на проявление творческой активности человека оказывают мотивы. Подчеркивая значимость мотивации

для осуществления творческого процесса, А. Н. Лук [33] указывает, что, чем сильнее желание, тем лучше результаты. Большое значение в развитии личности играют эстетические мотивы. По мнению А. Б. Щербо, Д. Н. Джолы [60], Г. П. Шевченко [59] мотивационная сила творческого эстетического процесса выражается в эмоционально-оценочном отношении личности к себе и действительности, в ее потребности творить красоту в движениях, поступках, поведении, в переживании прекрасного, в потребности собственной причастности к созданию красоты и гармонии.

Психологическая суть взаимосвязи физического воспитания с эстетическим основана на единении в человеке внешнего (телесного) и внутреннего (духовного) мироощущения. Духовный мир, по мнению Р. А. Арцишевского [5], – это мир разнообразных чувств, эмоций, настроений, идей, понятий, фантазий, идеалов и ценностей каждой личности. Следовательно, именно через чувства, эмоции, настроения в творчестве может проявляться красота движений.

На основе эстетического восприятия физических упражнений в человеке формируются духовные способности, гармония тела и духа. Человек, сумевший развить красивые пропорции своего тела, красивые движения (как следствие), становится более чуток к красоте вокруг себя – к миру звуков, красок, поэзии, красоте движений человеческого тела и других живых существ. В науке существует понятие о чувственной ткани образов (Е. П. Велиханов, В. П. Зинченко), включающей все многообразие познавательных процессов, лежащих в основе выработки решений в управлении движениями в действии [10, с. 17]. Согласно этому, сознание как высший орган психики представлено двумя его образующими. Они тесно взаимосвязаны, но не подчиняются друг другу. В первый слой входят «ткани» биодинамического действия и чувственного образа как единицы анализа. Второй – созерцательный (рефлексивный) слой представлен «значениями» (объективная оценка процесса) и «смыслами» (личностными оценками, представлениями). Существенно, что двигательное действие в этой концепции рассматривается как исходная единица анализа сознания («клеточка»). Д. Д. Донской указывает, что действия через указание единицы анализа сознания (значение, смыслы) порождают само сознание. Сознание же, следуя как бы в обратном направлении, осуществляет высшее руководство управления действиями [18].

Так, учеными-психологами на современном этапе представлена сложнейшая дидактическая взаимосвязь духовного и физического в физических упражнениях как двигательных действиях. В контексте нашего исследования приведем теоретический вывод С. Л. Рубинштейна, согласно которому, чем шире диапазон движений, чем ярче и выразительнее они, тем увереннее чувствует себя человек в окружающем мире, тем больше у него возможностей для реализации своих творческих планов в избранном виде деятельности, что является следствием взаимосвязи физического и эстетического воспитания [46, с. 32].

Наивысшим уровнем проявления личности является саморазвитие, самопознание с целью самосовершенствования с одновременным осознанием себя как объекта и субъекта самоуправления, что может нести в себе не только развитие личностных характеристик, но и психических. В этой связи Д. Д. Донской считает, что чувство собственного тела личностью, его положений в пространстве и времени – ситуационное отражение его состояния в отношении с внешней средой, а также сигналы текущего контроля по ходу действия, представляют собой безмерно сложные образования по управлению действием. Поэтому в ходе овладения действием совершенствуются чувство времени, ритма, расстояния, усилий, инвентаря и снарядов. Таким образом, именно через чувство пространства, времени, ритма человек проявляет чувство собственного тела, и чем выше проявления данного вида чувств, тем выше оценка и самооценка своих личностных возможностей и, как следствие, выше уровень развития личности.

Ф. К. Агашин указывает, что в целом все структуры движений делятся на двигательную (биокинематическую и биодинамическую) и информационную. Двигательный состав относится к исполнительской части системы движений, а информационный представляет ее управляющую часть [2, с. 87]. Именно в информационной части проявляются мыслительные представления о психической стороне физических упражнений.

Изучая методы получения информации из внешней среды человеком, В. И. Кремянский [26, с. 66] ответил на вопрос, как проявляется связь психического и физического развития. С его точки зрения, источником центростремительной информации (внешней и внутренней) служат ее организованные потоки, формирующиеся

в множественные группы – сенсорные синтезы, своего рода «чувства», отражающие внешний мир и внутреннее состояние организма человека. По существу получается, что человек строит не модель внешнего мира, а модель своего восприятия посредством полученной информации.

Таким образом, на основе историко-педагогического анализа мы определили теоретико-методические основы взаимосвязи физического и эстетического воспитания, которые основаны на общей цели воспитания подрастающего поколения – всестороннее и гармоническое развитие. Решении общих задач – одновременное развитие телесных и духовных качеств. Использовании общих средств воспитания – это музыка и гимнастика на основе музыкально-ритмической деятельности.

Психологические основы взаимосвязи физического и эстетического воспитания заключаются в возникновении различных внутренних (духовных) чувств и эмоций, которые имеют внешнее (телесное) проявление с помощью выразительных движений. Психологическая сущность взаимодействия физического и эстетического воспитания заключается в возникновении мышечного наслаждения, мышечной радости в процессе выполнения выразительных движений.

Ритм выступает одним из выразительных средств в музыке, пластике, воздействуя на эмоциональную сторону этой деятельности.

### **1.3. Специфическая сущность взаимодействия физического и эстетического воспитания**

Специфическую сущность взаимодействия физического и эстетического воспитания мы рассмотрим в аспекте анализа сущности эстетического воспитания в физическом и физического воспитания в эстетическом. Это дает нам возможность наиболее полно исследовать процесс воздействия объектов друг на друга с разных сторон взаимосвязи, а также проследить взаимное влияние эстетического воспитания на физическое, и физического воспитания на эстетическое в процессе развития личности школьника.

В педагогической науке связь эстетического воспитания с физическим общепризнана. Эта связь основана на общей цели воспитания гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное, физическое и нравственное здоровье. Личность нельзя

воспитывать по частям, она воспитывается целостно. Эстетическое воспитание выполняет в общей системе всестороннего, гармонического развития личности школьника свои прямые функции. Так, эстетическое воспитание в процессе физического выявляет содержащиеся в нем эстетические элементы и превращает их в средство эстетического развития, образования и формирования человека. Физическое воспитание в процессе эстетического основано на том, что человек представляет собой определенную социально-природную целостность, и рассматривать его нравственно-эстетическую сущность лишь с позиций духовности было бы неверно. Никакой духовности вне человеческого тела, вне внешних форм проявления и поведения просто не существует [31, с. 31–46].

Вопрос об эстетических элементах в физической культуре относится к числу малоисследованных, однако при этом наиболее полно вопросы эстетики физической культуры рассматриваются в эстетике спорта, которая оформилась в новую науку и пытается найти ответ на весьма сложные вопросы: в какой мере различные эстетические ценности – прекрасное, возвышенное, героическое присущи спорту? Какие эстетические чувства и потребности человека связаны со спортом? Каковы же объективно существующие особенности спорта, которые в определенных условиях приобретают эстетическую значимость для человека, вызывают у него эстетическое удовольствие и которым он дает эстетическую оценку? Каковы критерии этой оценки? В каких формах выступает эстетическая деятельность в спорте? Как эстетические явления спорта связаны с другими его компонентами? Каковы возможности спорта в эстетическом воспитании?

Эстетические проблемы спорта рассматриваются в работах А. А. Френкина, М. М. Лобжанидзе, В. И. Столярова и М. Я. Сарафа. Из зарубежных работ, доступных нам, следует отметить работу Б. Лоу, J. R. Fairs, R. Osterhoudt, H. Slusher], G. Dowsing.

В теории физического воспитания рядом ученых определялись цели и задачи эстетического воспитания на уроках физической культуры. Анализировались средства и их воздействие на организм занимающихся. Предлагались различные методы эстетического воздействия. Рассмотрим, как различные ученые в области теории и методики физического воспитания определяют цели и задачи эстетического воспитания.

Впервые А. Д. Новиков [39], рассматривая эстетические закономерности физического упражнения, определил следующие задачи эстетического воспитания:

- 1) формирование у занимающихся правильных представлений о прекрасном в поведении и в действиях человека;
- 2) формирование чувства прекрасного в движениях, в спортивной технике как чувства совершенства движения;
- 3) воспитание выразительности движений как органической черты характера и поведения человека;
- 4) формирование телесной красоты человека, соответствующей высоким жизненным идеалам гармонического развития личности.

Высказывание А. Д. Новикова дополнил Н. Ф. Яковлев [67]. Так, он определил цель эстетического воспитания, которая состоит в том, чтобы развивать у школьников способность чувствовать и понимать прекрасное, научить их соответственно действовать, обогатить их духовный мир. Эстетическое чувство облагораживает, возвышает человека, влияет на культуру поведения, побуждает к творчеству.

В процессе исследования общих вопросов эстетического воспитания в процессе физического Л. П. Матвеев [37] определил, что основной путь эстетического воспитания в процессе физического проходит через формирование творческого отношения к физкультурной деятельности, развитие эстетически осмысленной потребности в физическом совершенствовании, достижение все более высоких результатов в реализации этой потребности. Для решения задач эстетического воспитания в процессе физического Л. П. Матвеев рекомендует применять средства и методы эстетической направленности. К специфическим средствам эстетического воспитания он относит музыку, хореографию, пение. При использовании методов наглядного воздействия (натуральной демонстрации разучиваемых физических упражнений и т. д.) важно обеспечить высокую выразительность движений. Причем в эстетическом отношении особенно ценна экспрессия, передающая одухотворенность двигательного действия, чувства его исполнителя. Эстетическая действенность методов речевого воздействия, применяемых специалистом физического воспитания, в немалой степени зависит от образности, красочности, эмоциональной выразительности слова.

Ю. Ф. Курамшин [28], исследуя вопросы воспитания личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями, отмечал важность эстетического воспитания в сфере физической культуры и спорта, что выступает неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты. Эстетическое восприятие явлений окружающего мира, характеризуется отражением его в эмоционально-чувственной сфере. Физическая культура представляет для эстетики широкий круг возможностей. Среди них использование музыки, музыкального сопровождения спортивных праздников и других мероприятий, сосредоточение внимания на красоте тела спортсменов, гармонии высоко координированных движений, сочетание четкого ритма и быстроты. Целый ряд спортивных упражнений соответствуют высоким канонам красоты, это художественная гимнастика, танцы на льду, фигурное плавание, прыжки в воду и другие.

В кандидатской диссертации В. Ю. Зиамбетов [20], исследует вопросы формирования эстетической культуры школьников в процессе физического воспитания, для чего определяет педагогические условия, к которым относятся:

- разработанность структуры эстетической культуры личности, определяющей сущностные направления использования ценностного потенциала физической культуры в процессе физического воспитания;

- усиление теоретической составляющей процесса физического воспитания школьников, обеспечивающей системное становление теоретической готовности учащихся к освоению ценностей эстетической культуры;

- создание эстетической среды, сопровождающей процесс физического воспитания школьников и включающей интегративное освоение школьником совокупности ценностей общесоциальной и эстетической культуры;

- подбор содержания физкультурно-спортивной деятельности, определяющего системные психолого-педагогические воздействия в аспекте становления компонентов эстетической культуры школьника.

Основными компонентами и содержательными характеристиками эстетической культуры школьника являются:

когнитивный компонент, отражающий сформированность знаний в сфере эстетической и физической культуры, творческое отношение к физкультурно-спортивной деятельности, эстетический интерес; двигательный компонент, включающий оптимальное телосложение, динамичность двигательных действий, отражающую ритмичность, пластичность, амплитудность; аксиологический компонент, обуславливающий сформированность личной эстетической позиции, включенность в процесс эстетического самосовершенствования, состояние эстетического идеала; деятельностный компонент, отражающий сформированности мотивов эстетической деятельности, состояние эстетического вкуса, наличие навыков эстетического поведения, способность к «переносу» эстетического опыта в повседневную практику.

Выявлен потенциал физического воспитания, заключающийся в определении совокупности ценностей физической культуры, наиболее действенных для конкретных психолого-педагогических взаимодействий, и позволяющий наилучшим образом разработать содержание физкультурно-спортивной деятельности, совершенствовать концепции становления компонентов эстетической культуры школьника.

Эстетическое воспитание на уроках физической культуры исследовала Н. М. Глушак [12], которая сводит к формированию у школьников эстетического отношения к изучаемым движениям и эстетическому облику человека. Специфика урока физической культуры, указывает Н. М. Глушак, состоит в том, что, выполняя учебные задания, ученики выступают не только в роли исполнителя, но и в роли зрителей. Следовательно, и выполняемые упражнения следует рассматривать с двух позиций: во-первых, с позиции исполнителя, во-вторых, с позиции наблюдателя. В первом случае физические упражнения – источник физического развития. Во втором – поток информации, где большое место принадлежит эстетическому содержанию. К сожалению, учитель не всегда учитывает «вторую позицию» и не раскрывает красоту и художественную ценность, эстетические свойства и качества упражнений.

По вопросу формирования у детей эстетического отношения к физическому облику Н. М. Глушак утверждает, что существенное значение здесь имеет то, как физическое и эстетическое воспитание направлены на развитие у школьников правильного понимания физической красоты и телесной гармонии.

Эстетические вкусы в физическом воспитании формируются прежде всего благодаря его специфическим средствам, то есть физическим упражнениям. В тех случаях, когда упражнения выполняются технически правильно, совершенно, легко, непринужденно, выразительно, они глубоко затрагивают эстетические чувства занимающихся.

Интересные пути эстетического воспитания в процессе физического выделила в своей работе В. М. Колоколова [25]. Это путь практического приучения воспитуемых к выполнению педагогических требований; путь педагогической организации условий, в которых протекает учебно-воспитательный процесс; путь воздействий, идущий непосредственно от личности и действий воспитателя. Все эти пути, с нашей точки зрения, важны в процессе взаимодействия эстетического воспитания с физическим. При этом большую роль играет культура речи воспитателя, его внешний облик (подтянутость, стройность осанки, легкость походки, изящная простота в движениях). Воспитывающее значение имеют манеры поведения, форма общения воспитателя со своими воспитанниками, используемые методы обучения и воспитания. Это технически совершенный показ физических упражнений, яркое, образное объяснение упражнений, а также эстетическая оценка двигательной деятельности и поведения воспитанников. Здесь важно, чтобы действия педагога затрагивали эмоции обучающихся, доставляя им радостное удовлетворение.

Данные высказывания приводят нас к мысли о необходимости эстетического воспитания физкультурных кадров. Это обуславливается наличием прямой связи между уровнем подготовки учителя физической культуры и формированием духовного мира школьников. Учитель физической культуры должен развивать у занимающихся потребности и способности воспринимать красоту окружающей действительности; уметь анализировать ее в соответствии с эстетическими требованиями; воспитывать эстетическое отношение к людям и явлениям; приучать действовать по законам красоты.

Определяя эстетические ценности физической культуры, Л. П. Матвеев [40] говорит о том, что они не сводятся лишь к внешним проявлениям телесной красоты или красоты движений, а определяются более всего тем, что органическое приобщение к

физической культуре ведет к полноценному здоровью, приближает к физическому совершенству и в связи с этим способствует достижению идеала всестороннего гармонического развития личности.

Таким образом, в результате теоретического анализа научно-исследовательских работ мы выявили специфическую сущность эстетического воспитания в физическом, которое направлено на развитие красоты движений и красоты тела, что может быть возможно при условии воспитания у школьников эстетического отношения к выполняемым физическим упражнениям и своему физическому облику, при формировании эстетических чувств, эмоций, вкусов, потребностей, при использовании эстетических средств (музыки, танца, хореографии, песни, живописи, скульптуры и др.), специфических методов эстетического воздействия, создании специальных условий.

Определим специфическую сущность физического воспитания в эстетическом. Конечной целью эстетического воспитания является достижение эстетического идеала, и в этом немаловажную роль играет физическое совершенство человека, которое в XX веке входило в состав понятий, характеризующих различные стороны эффекта воздействия физического воспитания и трактовалось как исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни [56, с. 9–10]. В различные исторические эпохи понятие «физическое совершенство» имело различное содержание и зависело от характера социокультурных отношений, потребностей общества в том или ином типе общественного идеала. Вместе с тем данное понятие всегда выражало определенные представления о телесной красоте, пластической свободе, здоровье человека, уровне развития его физических качеств.

Физическая подготовка, физическое развитие, укрепление здоровья осуществляются в процессе физического воспитания, где основную роль играют физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Таким образом, чтобы определить специфическую сущность физического воспитания в эстетическом, надо проследить, как с помощью специфических средств физического воспитания можно воспитывать способность воспринимать прекрасное в многообразных предметах и

явлениях объективного мира, как физическими упражнениями способствовать становлению красоты движений и красоты форм.

Многообразные упражнения, используемые в целях физической подготовки, могут вызвать разные эстетические переживания, связанные с созерцательным наслаждением (реакциональный эстетический компонент) и наслаждения, вытекающего из непосредственного самостоятельного действия (результатирующий, акциональный эстетический компонент) [47, с. 185]. Отсюда следует, что в занятиях физической культурой, ритмикой, гимнастикой реакциональные эстетические переживания, связаны с восприятием внешней физической красоты занимающегося, красоты элементов строя, движений под музыку, а акциональные – с получением в процессе выполнения упражнений ощущения «мышечной радости», наслаждения от своего крепкого телосложения, уверенности движений.

Уже этот факт позволяет рассматривать физическую подготовку в качестве существенного условия эстетического воспитания. Благодаря ему занимающийся начинает искать и находить в занятиях физическими упражнениями такие предметы и явления, которые возбуждают в нем эстетические переживания. Признавая сложность и противоречивость этого процесса, специалисты в области эстетики считают, «что сами эстетические переживания являются фактором, создающим потребность в человеке наслаждаться прекрасным [61, с. 91]. Следовательно, совершенствование физической природы человека благоприятствует становлению эстетического вкуса, служит источником эстетического удовлетворения и наслаждения, создает условия для того, чтобы воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное в физических упражнениях, ценить красоту движений человеческого тела. Красиво сложенный человек, отмечает А. А. Френкин, – вызывает восхищение своим видом. Он волнует, воодушевляет, производит яркое эстетическое впечатление» [54, с. 73].

В процессе физической подготовки у занимающихся развиваются физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Это играет положительную роль в повышении стойкости и сопротивляемости организма, что является предпосылками к эстетическому освоению действительности и в значительной мере характеризует готовность человека к жизни, практической деятельности по «законам красоты». С другой стороны,

хорошо развитые физические качества создают предпосылку для выполнения движений легко, изящно, грациозно, что в целом позволяет говорить о культуре движений как качественной, эстетической стороне физических упражнений. В. Н. Завадич [19, с. 29] отмечает, что культура движений предполагает не только гармонично развитые физические качества, а и здоровье, и красоту тела, и хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела.

Задачи по укреплению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств, двигательных умений и навыков, закаливанию организма, приобщению к здоровому образу жизни. Исходной предпосылкой решения данного вопроса в эстетическом плане могут служить взгляды ряда видных ученых, которые указывали, что подлинно прекрасное в человеке немислимо без здоровья и гармонического развития организма. «Здоровье никогда не теряет своей цены в глазах человека, и человеческое тело – лучшая красота на земле» [57, с. 108].

Г. Демени подчеркнул, что красотой в широком значении этого слова может обладать только здоровый человек с полным развитием физических сил. Красота, по его словам, является результатом совершенства органов и не может быть отделена от «живости и силы, приобретаемых физическими упражнениями» [16, с. 156].

Эстетическое значение здоровья особо подчеркивал В. В. Гориневский, который указывал, что «красивое» в большинстве случаев не противоречит понятию о «здоровье» и, наоборот, «не здоровье», уклоняющееся от нормы, не вызывает у нас при неиспорченности вкусов понятия о красивом [14, 15]. Следовательно, в понятие «здоровье» входит красивое телосложение, необходимый уровень развития физических качеств, высокий уровень функциональных и адаптационных возможностей организма. Все вышеперечисленные качества относятся к физическому развитию и могут определять физическую красоту человека, отмечают Л. Н. Столович, И. Ф. Смольянинов, Н. И. Крюковский, А. П. Белик, которую необходимо рассматривать как проявление внешней красоты человека, его формы.

Поскольку физическое воспитание в процессе эстетического направлено, в первую очередь, на совершенствование внешней

формы человека, рассмотрим становление красоты формы, красоты движений, учитывая, что красота в эстетическом аспекте характеризует только внешнюю сторону явлений. Внешняя красота объемлет все то, что характеризует формы и типы телосложения, а также проявление человеческой сущности в двигательной деятельности, которая называется красотой и выразительностью движений. Основы ее разрабатывались представителями различных научных школ и течений. Стремление определить внешние структурные признаки прекрасного в человеке через «форму», «гармонию», тщательная разработка канонов человеческой красоты, основанных на математическом соотношении частей тела, – все это особые подходы к решению проблемы телесной красоты человека. Уже в древности люди заметили важнейшую предпосылку физической красоты человека – пропорциональность его сложения. Рассмотрим, как в процессе физического воспитания решается проблема формирования телесной красоты человека.

Пропорциональный строй человека, по мнению М. Я. Сарафа и В. И. Стоярова [48, с. 12], выработался в процессе его развития как максимально соответствующее жизнедеятельности соотношение между различными частями организма. Гармоничные пропорции – объективная основа эстетической оценки предметной формы или формы движения. В этом контексте уместно вспомнить высказывание Давида Юма, который заметил, что красота – это прежде всего форма (облик), вызывающая наслаждение. Согласно воззрениям Юма, способность давать наслаждение и есть красота. Он отмечал, что в одном животном красивое сложение, свидетельствующее о силе, в другом – сложение, являющееся признаком ловкости [65, с. 429].

Какие именно пропорции оцениваются как гармоничные, зависит от конкретной исторической эпохи, от того, каковы ее идеалы, представления о сущности человека и его предназначении. Так, в Древней Греции эталоном абсолютно пропорциональной фигуры было атлетическое сложение гражданина-воина, мускулистое тело которого было пригодно и к военным действиям, и к спортивному соревнованию. С точки зрения древних греков, чем прекраснее тело человека, тем лучше он сам.

В настоящее время идеалом человеческого тела является тело атлета с превосходно развитой мускулатурой, хорошей

координацией движений, манерой держаться, чувствительностью, проворством и работоспособностью. Следует признать, что человеческое тело – носитель красоты, а фигура атлета отражает идеал телосложения. В подтверждение этих слов хотелось бы добавить, что идеал телесной красоты, культуры движений ярче всего воплощен в облике спортсменов, артистов балета. Систематические тренировки сделали их мускулистыми, стройными. Внешняя привлекательность сочетается с высокими объективными показателями двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). Поэтому к двигательной деятельности мастеров спорта и балета обращаются в том случае, когда хотят выявить эталоны красоты тела и культуры движений. Красота движений свидетельствует о психическом и физическом здоровье, а также высокой квалификации в спортивной и трудовой деятельности.

Н. С. Бервинова [6, с. 33] красоту человеческого тела относит к внешней, формальной красоте физического облика человека и характеризует ее стройностью, подтянутостью, симметричностью, пропорциональностью, гармоничностью. Причем, по мнению Н. С. Бервиновой, все эти стороны только тогда представляют собой эстетические ценности, когда берутся в совокупности и говорят о строгости линий тела, о его общей и разносторонней готовности к различным видам двигательной деятельности. Будучи формальными, имея некоторый геометрический отпечаток, они не только не убивают красоты физического облика человека, но и создают существенную базу для его подлинно эстетических проявлений и в педагогическом процессе, и в условиях социальной жизни.

В этом проявляется принципиальное взаимодействие физического и эстетического, переход физического явления в объект эстетического переживания. Комплексность проявления всех этих сторон убедительно представлена в правильной осанке, которая служит благоприятным условием для здоровья и жизнедеятельности организма. В ней одновременно проглядывается многосторонняя красота физически подготовленного человека.

В монографическом исследовании В. И. Столяров [52, с. 33], обсуждая проблемы современной системы физического воспитания, вводит в научный обиход понятие телесной культуры, телесного воспитания, где представляет гуманистически ориентированную

модель телесной культуры, в которой выделяет важные для нас компонент это направленность на достижение субъектом своего физического совершенства, которое предполагает комплексное развития физических качеств, формирование всех компонентов телесной культуры, искусное владение своим телом, приносящее наслаждение и радость, соответствие физического развития критериям гармонии и красоты. Это актуализирует использование средств эстетической выразительности – пластика-ритмическая гимнастика, эвритмия, выразительного движения и др.

Следовательно, в процессе физического воспитания совершенствуются такие грани красоты формы, телосложения как правильная осанка, гармоническое развитие мускулатуры и двигательных качеств. Совокупность данных показателей может показать нам уровень физического развития, степень его гармоничности, то, что входит в понятие физического совершенства и без чего не может быть красивым человеческое тело. При этом, «секрет красоты» таится, главным образом, в движении, обнаруживающем умение человека владеть всеми своими физическими силами и возможностями, делать их искусно управляемыми, где большое значение имеет развитие чувства ритма.

О совпадении целесообразности и эстетичности движения писал в свое время В. В. Гориневский: «Красивое в движении оказывается в смысле функции. Некрасивые движения, неприятно действующие на наше сознание, оказываются во многих случаях излишними и нецелесообразными. Инстинкт красоты, очевидно, руководит нами в выборе наиболее правильных и полезных движений тела. Задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают» [13, с. 92].

Критерием красоты движений является их рациональность, целесообразность – обеспечение высокого конечного результата: скорости, дальности, высоты и т. п. П. Ф. Лесгафт объяснял, что «красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично» [30, с. 295]. Динамика, легкость и непринужденность многообразных движений в значительной мере выражают эстетические грани жизнестойкого организма. Это именно та

красота, которая характеризует идею прекрасной, гармонически организованной жизни и показывает степень развития культуры движений, которая органично связывается с красотой физических упражнений. Следовательно, красоту физических упражнений, их культуру, будут характеризовать, по мнению Л. П. Матвеева [36], качественные показатели физических упражнений, а именно точность, легкость, свобода, согласованность, плавность, изящество, ритмичность.

Гармоническое физическое развитие предусматривает совершенствование телосложения. Совершенные формы тела в какой-то мере выражают совершенство функций организма, являясь одним из естественных выражений нормального физического развития человека. Черты телесной красоты внешне свидетельствуют о его жизненных силах, а в связи с этим представляют и определенную эстетическую ценность.

Рассмотрим, какое значение имеет гармоническое сочетание красоты тела и красоты движений. По мнению Ю. И. Кисилева [23], гармония тела должна порождать гармонию всякого движения. Просто бежать может каждый, так же, как и ускорять свое перемещение, играть скоростью. Но бегать быстро – это уже искусство, требующее понимания совершенства, его критериев, гармонии. А если человек это делает еще и красиво (то есть, если он смог добиться целесообразности и экономичности движений), то он дарит зрителям эстетическое наслаждение, а сам переживает мышечную радость.

М. Я. Сараф и В. И. Столяров [48] говорят о том, что красота здорового, пропорционально развитого тела в гармонии с красивыми и правильными движениями доставляют эстетическое наслаждение. Мы воспринимаем эстетически не просто атлета, а видим в нем богатство человеческих возможностей – силу, ловкость, высокое развитие человека как такового. Красиво развитое тело, легкие, правильные, красивые движения – предмет всеобщего эстетического интереса.

Не только гармоническое сочетание красоты тела, поз, жестов, красоты движений определяют физическую красоту человека. Не в меньшей мере красота зависит от внутреннего состояния человека, возвышенности его интересов, степени активности. В жизни может возникнуть противоречие между внешней красотой человека и его

нравственно-эстетической сущностью. То есть красивые движения еще нужно оживить, а это значит показать свои чувства, эмоции через выразительность и ритмичность. Поэтому существует, по мнению О. В. Дивненко [17], парадокс: человек красив, но не прекрасен, поскольку прекрасное обозначает высшую степень красоты как во внешнем, так и во внутреннем выражении. И прекрасен, но не красив.

В процессе формирования внешней, физической красоты происходит воздействие на внутренний, духовный мир человека. Внутреннюю красоту Н. С. Бервинова [6] связывает с формой, композицией многих элементов, с построением игры, учебного процесса. Человек получает удовольствие от скорости, мощи и силы проявляемых в движении, беге, прыжках. Вышеперечисленные компоненты относятся к функциональным сторонам красоты. Характеризуя механическую сторону движений, они, как правило, несут на себе ярко выраженный эстетический отпечаток. Благодаря им ощутимыми и зримыми становятся координационные способности занимающихся, выявляется богатство его двигательного опыта, умение проявить силу в относительно непринужденной форме. Кроме того, данные стороны создают условия для проявления соответствующих эмоций, большей осмысленности движений, мобилизации способностей к воображению, радостному восприятию окружающей среды. Именно функциональные стороны красоты движений составляют тот элемент эстетического идеала, который обеспечивает лучшее усвоение любых богатств материальной и духовной культуры, служит неперемennым условием высокой творческой активности и долголетия.

С эстетической точки зрения человек представляет собой определенное органическое и неразрывное единение его духовно-эстетической, телесно-эстетической и внешней художественно-выразительной сущности, единство, получающее наиболее полное воплощение в результате всестороннего развития личности.

Таким образом, специфическая сущность физического воспитания в эстетическом заключается в совершенствовании внешнего облика человека в целях достижения эстетического идеала, эстетической культуры. Гармоническое физическое развитие, пропорциональное телосложение, хорошо развитые физические качества, пластическая свобода, здоровье являются

необходимым условием красоты внешней и красоты внутренней. Данные компоненты создают базу для развития эстетического вкуса, служат источником эстетического удовлетворения, наслаждения и понимания прекрасного в физических упражнениях и движениях человеческого тела. Ритмичность рассматривается как эстетическое качество красоты и специфическое свойство физических упражнений.

### **Выводы к 1 главе**

1. Методологической основой единства, взаимосвязи и взаимодействия физического и эстетического воспитания в процессе развития личности является освоение и совершенствование человеком ценностей как эстетической, так и физической культуры в соответствии с принципами философии, педагогики, психологии на основе гармонии в человеке физического, телесного, внешнего и духовного, социального, внутреннего.

Философский уровень методологии дал нам возможность анализа историко-философских основ взаимодействия физического и эстетического воспитания и проведение аналогий по данному вопросу в сочетании с индукцией. Общенаучный уровень позволил проанализировать педагогические концепции в историческом ракурсе, которые определили вектор личностного развития. Конкретно-научный уровень методологии стал основой определения теоретических основ в сочетании научного знания педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания для определения методологического аппарата исследования с учетом единства теоретических основ различных наук в области ритма. Технологический уровень методологии позволил проанализировать основные направления методики воспитания ритма, чувства ритма, а также определить на практическом уровне состояние развития чувства ритма у различных категорий учащейся молодежи.

2. Историко-философский анализ проблемы показал, что на всех этапах развития нашего общества физическое и эстетическое воспитание входило составной частью в процесс гармонического развития личности. Единство физического и эстетического воспитания философами разных исторических эпох основывалось на красоте физической и духовной, гармонии внешней (телесной) и внутренней (духовной). Грации как гармонии движений и

гармонии выражений. При этом красота телосложения, движений выступает естественным дополнением эстетической ценности человека – духовного богатства. Ритм рассматривается философами разных исторических эпох во взаимосвязи с музыкой как элемент гармонии, который оказывает воздействие на душу человека, делая ее красивой. Прекрасным движение становится тогда, когда оно ритмично. А звуко-ритмическое и звуко-пластическое чувство человека является существенным компонентом его социального становления.

3. Историко-педагогический анализ взаимосвязи физического воспитания с эстетическим показал, что основным средством взаимосвязи физического и эстетического воспитания является музыка и гимнастика. Применение в воспитании музыки придает эстетическую осмысленность движениям всего тела, поскольку ритм и гармония лучше всего проникают вглубь души и сильнее всего охватывают ее, принося с собою красоту и делая душу правильно воспитанного человека красивой. Гимнастические занятия являются базой для совершенствования физических качеств человека, так как необходимо упражнять тело для того, чтобы оно могло воспринимать приказания души, а душа через тело могла бы развивать свои силы.

4. Психологическая суть взаимосвязи физического и эстетического воспитания основана на возникновении у человека мышечного наслаждения, мышечной радости в процессе выполнения красивых и выразительных движений. При этом выполнение движений соединяется с творчеством. Целью выполнения движений выступает достижение максимальной точности овладения пространством, временем, силой. А целью творчества – используя силу воображения, совершенствовать процесс решения двигательной задачи по созданию нового двигательного действия по форме и содержанию.

5. Специфическая сущность взаимодействия эстетического воспитания с физическим заключается в постановке задач эстетического воспитания, которые решаются в процессе физического воспитания и направлены на формирование телесной красоты и выразительности движений; эстетических представлений, чувств, потребностей в физическом совершенстве, умений понимать прекрасное и желаний, и умений создавать прекрасное. Основной

путь эстетического воспитания в процессе физического связан с воспитанием чувства ритма, грации, пластики, изящества поз и движений, красоты осанки и походки.

Сущность взаимодействия физического воспитания с эстетическим состоит в совершенствовании телосложения, что является основой физической красоты человека. В гармоническом физическом развитии, которое способствует становлению эстетического вкуса и является источником эстетического удовлетворения и наслаждения. Воспитании физических качеств как основы физической подготовленности человека, что способствует повышению стойкости организма и практической деятельности по законам красоты, а также влияет на эмоциональную сферу, укрепление здоровья и работоспособность человека.

## ГЛАВА 2.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ЭСТЕТИЧЕСКИМ

#### 2.1. Концепция ритма и его воздействие на развитие личности школьника

Ритм – это всеобщий принцип существования природы, неотъемлемая черта жизни, ее временная основа и регулятор. Данное явление сложное как по своей структуре и значимости, так и по функциям, которые он выполняет в окружающем нас мире. Круг вопросов, связанных с ритмом, настолько широк и многообразен, что для его изучения необходима совместная деятельность специалистов самых различных областей знаний. О ритме говорят применительно к природе и человеческой жизни. Необъятная вселенная со своими бесчисленными солнечными системами, одинаково поражающими человеческий разум как своей сложностью, так и стройной организованностью, создавалась путем ритмизации хаоса. В природе движение безостановочно и ритмично (ритм смены времен года, суточный ритм, ритм морского прилива и т. д.). Нарушение ритмичности неизбежно влечет за собой катастрофы. Так, например, солнце и звезды, проникнутые насковью ритмом вибрации раскаленных газообразных частиц, потухают при замедлении движения или при нарушении ритма вибрации.

Ритмы природы наложили существенный отпечаток на развитие всех живых организмов. Ритм для организма на любом уровне развития – это условие его существования. Живой организм как высшее звено эволюции представляет собой комплекс самых различных ритмов, которые отличаются правильной периодичностью. Мельчайшие биологические процессы в микроскопических клетках органических тканей ритмичны. Человеческий организм в процессе своей эволюции ощущал влияние ритмов природных явлений, которые перешли у него постепенно в программу наследственности. Взаимосвязь всех явлений мира явилась стимулом, первоосновой возникновения ритмов жизнедеятельности человеческого организма (кровообращение, дыхание, пищеварение, сердцебиение). У человека ритмичность

функций прослеживается от рождения до смерти, подчиняясь влиянию трех внутренних циклов – физического, эмоционального, интеллектуального в их взаимосвязи [110, с. 43]. Данная ритмичность относится к биологическим ритмам как регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний, событий [94, с. 256].

Франц Хальберг предложил разделить биоритмы на три группы: ритмы высокой частоты с периодом, не превышающим получасовой интервал (ритмы сокращения сердечной мышцы, дыхания, биотоков мозга, биохимических реакций, перистальтики кишечника. Ритмы средней частоты с периодом от получаса до 7 суток – смена сна и бодрствования; активности и покоя; суточные изменения в обмене веществ; колебания температуры, артериального давления, частоты клеточных делений, состава крови. Ритмы низкочастотные с периодом от четверти месяца до одного года (недельные, лунные и сезонные).

Годовым ритмом отзывается человек на смену времен года в виде различной интенсивности ритмических колебаний физиологических процессов, вызванных сменой времен года. Именно циклические изменения различных факторов внешней среды (температуры, напряженности магнитного поля, продолжительности светового дня) вызывают значительные перестройки в деятельности организма, влияющие на состояние здоровья и работоспособность школьников. Так, интенсивность энергетического обмена больше в зимний период по сравнению с летом, а теплоотдача с поверхности кожи имеет обратную направленность. Сезонная периодичность характерна для процессов роста. Максимальный прирост массы тела у детей наблюдается в летние месяцы. Мышечная возбудимость выше весной и летом и слабее осенью и зимой. Уровень работоспособности минимален зимой, а максимален в конце лета и начале осени [108].

Суточные биоритмы, обусловленные сменой дня и ночи, интересны тем, что максимумы и минимумы активности различных биологических процессов не совпадают по времени. Так, максимальные показания температуры тела и давления наблюдаются в 18 часов, массы тела в 20 часов, минутного объема дыхания в 13 часов, лейкоцитов в крови – в 23 часа. При этом хочется отметить, что людей с одинаковыми биоритмами нет, тем

не менее в определенных границах они у всех совпадают. А именно, у большинства школьников два пика работоспособности: с 9 до 12 часов и с 16 до 18 часов. После 16 часов появляется потребность в движениях. Это время наиболее благоприятное для занятий физической культурой и интенсивных спортивных тренировок [107].

Следовательно, школьник живет и развивается в определенных биологических ритмах, которые присущи всем школьникам и на которые оказывают воздействие различные внешние факторы.

В заболеваниях человеческого организма также прослеживается определенный ритм. Так, осенью и зимой наблюдается повышенный фон простудных заболеваний, эпидемий гриппа. При этом повышенная умственная и физическая нагрузка, сильные переживания, работа в ночное время и т. п. вызывают рассогласованность биологических ритмов (десинхроз), что в свою очередь ведет к развитию хронических заболеваний [120, с. 61]. Однако при этом здоровый образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями повышают уровень адаптации и устойчивости организма к нарушению биологических ритмов [120, с. 204].

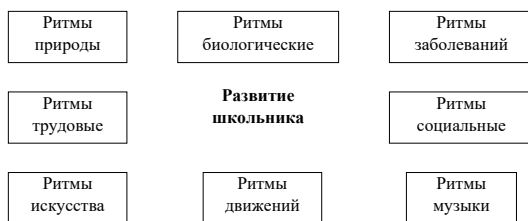
В жизни современного школьника приобрели значимость социальные ритмы (увеличивающаяся учебная нагрузка, сокращение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи и т. д.), которые оказывают влияние на биологические ритмы. Социальный ритм появился в результате социальных причин и стал неотъемлемой частью жизни человека и общества. В основе своей будучи недельным, но оказывает воздействие на работоспособность школьников. Как правило, в понедельник относительно низкая работоспособность, от вторника до четверга – ее подъем и в пятницу намечается спад работоспособности.

Всем трудовым процессам человека присущ совершенно определенный ритм. Совершая какие-либо физические действия, человек выбирает тот или иной ритм, поскольку в ритме легче работать, меньше уходит сил. Самый простой пример – рабочий, который занят в конвейерном производстве. Всем его действиям присущ определенный ритм, движения точны и скоординированы, и, естественно, производительность труда высока.

Следовательно, можно определенно сказать, что вне ритма не протекает ни один жизненный процесс. На уровне органического мира ритм проявляется как физиологическая (т. е. природная) особенность. У человека в процессе его сознательной деятельности

ритм выступает как социальная особенность, необходимая для гармонического развития личности. Так, ритм лежит в основе ритмической культуры разных национальностей, которая проявляется в хороводах, национальных танцах, ритуальных плясках. Ритм есть самая глубокая основа искусства. Из чувства ритма возникло искусство танца, а из танца возник ритм песни, марша, а из них ритм стиха [82]. Ритм, по существу, – синоним танца, один из источников его появления наряду со стремлением к самовыражению. Ритм является важным средством в передаче зрителям и слушателям эмоционального содержания произведений искусства. В музыке ритм играет выразительную роль. Ритм – организатор и регулятор движения, и он необходим человеку в той же мере как сила, быстрота, выносливость. Он развивает внимание, координацию, внутреннюю собранность, умение ориентироваться во времени и пространстве.

Таким образом, ритм имеет важное значение в любой сфере жизнедеятельности школьника, являясь существенным компонентом музыки и движения, поэтому его необходимо развивать. При этом следует отметить, что наблюдения Н. Г. Александровой [3] показывают, что не все люди обладают ритмичностью. Эта способность у многих слабо развита, что отражается на всей деятельности человека, понижает производительность труда, уровень и качество искусства, общий жизненный тонус. Представим на Рис. 2.1 влияние различных ритмов, начиная с биологических и завершая социальными, которые оказывают существенное влияние на развитие школьников, их уровень работоспособности.



*Рис. 2.1. Влияние ритма на развитие школьника*

Рассмотрим сущность ритма в физическом и эстетическом воспитании, в процессе которого происходит гармоническое развитие личности школьника.

В физическом воспитании основным средством является движение, физическое упражнение. По сравнению с биологическими произвольными ритмами организма ритмы движений представляют более высокую степень организации функциональной активности, свойственной лишь человеку, в которую целенаправленно включаются психические факторы, понимаемые как «чувство ритма». Для школьника, выполняющего определенное двигательное действие, очень важно уловить нужный ритм, так как движения станут скоординированными и экономичными по усилиям, а настроение безусловно поднимется, ведь школьник уловил что-то очень важное. Безусловно, школьник, обладающий хорошим чувством ритма, находится в более выигрышной ситуации, чем школьник со слабо развитой ритмичностью. Он более организован, внимателен и внутренне собран, соответственно и жизненный тонус у него выше. Поэтому так важно воспитать у подрастающего поколения наряду с силой, выносливостью, ловкостью и гибкостью ритмичность.

В энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту ритм движений определяется как соразмерность, стройность, чередование следующих один за другим элементов и соединений [128, с. 355].

Различные ученые определение двигательного ритма сводили к следующим понятиям. Так, в области теории и методики физического воспитания, определение ритма представляется как наиболее интегральная характеристика техники физических упражнений [117].

Б. А. Ашмарин указывает, что ритм движений – это временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий. Каждому двигательному действию соответствует определенный ритм [105, с. 49].

А. А. Гужаловский вводит ритм движений во временные характеристики физических упражнений и понимает под ритмом закономерное для данной техники распределение во времени ее частей (фаз). Ритм может быть только в сложных действиях, когда есть не одно единственное движение (например, наклон), а несколько последовательно протекающих. Ритм объединяет движения в единое целое [72, с. 29].

Л. П. Матвеев подчеркивает, что термин «ритм» имеет множество значений (музыкальный, стихотворный, сердечный ритм и т. д.). Применительно к физическим упражнениям он означает определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при которой акцентированные (связанные с активным нарастанием мышечных напряжений) фазы действия закономерно чередуются с не акцентированными (отличающимися меньшими напряжениями либо расслаблением). Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия [60, с. 40–41].

А. М. Максименко отметил, что ритм как интегральная характеристика техники движений представляет собой определенное чередование усилий во времени и пространстве. Автор отмечает, что усилия выделяются сильные и слабые. Такое диалектическое сочетание сильных и слабых усилий очень выгодно в решении двигательной задачи, так как она решается и эффективно, и в то же время экономно. Однако с наступлением усталости чувство ритма притупляется, начинаются сбои, движения становятся напряженными. Поэтому в процессе обучения внимание ученика следует направлять на осознанное освоение как стабильной, так и вариативной ритмовой структуры двигательных действий. При этом, если занимающемуся удастся освоить ритмовую структуру движений не только в соответствии с биомеханическими требованиями, но и со своими индивидуальными особенностями, то его техника исполнения считается достаточно качественной [58, с. 107–108].

Установлено, что ритм движений может быть рациональным, правильным, способствующим высокому результату, и нерациональным, неправильным, снижающим результат [132].

При исследовании техники движений различают хроноритм и динаморитм [32, с. 89–92]. Хроноритм – это временная мера соотношения отдельных движений и фаз в целом двигательном действии. Динаморитм – это расположение во времени силовых акцентов, детерминирующих время отдельных движений и фаз в двигательном действии.

В исследованиях, посвященных спорту, подчеркивалось, что правильной, рациональной техникой спортсмену помогает овладеть

хорошо развитое чувство ритма [25, с. 10–12]. При этом более эффективно и экономно обеспечивается контроль за двигательным актом с уточнением пространственных и временных соотношений.

Поскольку большинство движений в физическом воспитании и спорте являются сложными движениями, то ритм спортивного движения, физического упражнения в целом объединяет в себе ритм движений его подсистем: фаз, элементов [103, с. 116].

Хотелось бы отметить еще одно теоретическое положение, которое имеет значение для определения содержательной сущности понятия двигательного ритма. Так, ритм движений чаще всего рассматривается в процессе формирования двигательного навыка [114, 12, 5]. А именно: ритм движений является характерной частью двигательного навыка и зависит от степени его развития.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что определений двигательного ритма много, но все они имеют одну общую основу, которую подчеркнул Д. Д. Донской [34, с. 316], а именно: всякое движение человека связано с проявлением определенного мышечного усилия, соразмерного во времени и пространстве. Данные компоненты определяют двигательный ритм, и их изменения могут привести к нарушению целостного двигательного акта. Ритм движения отражает прилагаемые усилия. Он зависит от их величины, времени приложения и других особенностей. Поэтому по ритму движений можно, в известной мере, судить об их совершенстве.

В. В. Белинович в своей монографии «Обучение в физическом воспитании» [11, с. 71–72] определяет значение ритма для выполнения физических упражнений, а именно:

1. Ритм обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты, вследствие этого, более продолжительное время проявлять физические усилия. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим повышению работоспособности.

2. Ритм облегчает построение умственного проекта двигательного действия. Создавать проект двигательного действия значительно легче при наличии опорных моментов, помогающих осмысливать движения. Опорные моменты дает ритм, определяющий взаимосвязь и временную последовательность движений. Такие

движения легче удерживаются в памяти, так как ритм дает им определенную структуру. Припоминая хотя бы одно движение, легко восстановить в памяти всю цепь их, поскольку они логически, ритмом, связаны между собой.

3. Ритмические движения легче автоматизируются, что экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

4. Ритм обуславливает согласованность движений в коллективных действиях.

5. Ритм вызывает положительные эмоции.

Данный вывод В. В. Белиновича свидетельствует, что одна из причин возникновения удовольствия от танцев и физических упражнений заключается в их ритмическом характере. Удовольствие, доставляемое ритмом, зависит от ощущения ритма движений. Звуковой же ритм оказывает влияние на психическую сферу человека своей музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки доставляет большое эмоциональное удовольствие занимающимся.

Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу. Ощущение ритма возникает в том случае, если сопровождается сокращением мышц. Ритм не только воспринимается, но одновременно сопровождается сокращением мышц. В одних случаях это ясно заметные движения головы, рук, ног и всего тела, в других – зачаточные, едва уловимые движения в виде, например, напряжения голосовых мышц (Б. М. Теплов [102, с. 213]).

Таким образом, школьник должен обладать способностью улавливать и воспроизводить целесообразный двигательный ритм в соответствии с целями и задачами, стоящими перед физическим воспитанием в школе. Поскольку ритм движений имеет строго определенный и заранее установленный рисунок, то для его воспроизведения нужна специальная тренировка с хорошо развитой координацией движений.

М. Е. Бурцева [17, с. 30] считает, что школьники должны обладать хорошо развитым чувством ритма, которое она сводит к умению человека устанавливать соотношения отдельных моментов движения, к умению создавать, выявлять и воспроизводить ритм. Установлено, что в основе чувства ритма лежит комплексное определение чувства времени, пространства, веса, объема, мускульной энергии.

В спортивной практике под чувством ритма обычно понимают способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Чувство ритма выражается в точном воспроизведении направлений, скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений [57, с. 33].

Следовательно, чтобы воспроизводить правильно двигательный ритм, нужно уметь хорошо чувствовать основные компоненты двигательного ритма, что имеет воспитательное значение.

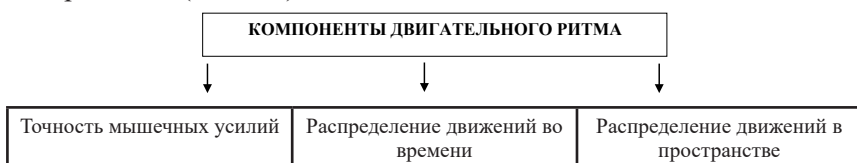
Исследование специфической сущности двигательного ритма мы завершим теоретическими выводами Ж. Далькроза, К. Бюхера и Н. Г. Александровой, которые мы взяли за основу при определении теоретической модели ритмического развития личности школьника. Так, Ж. Далькроз [31, с. 22] установил, что физическая природа ритма определяется тем, что ритм есть движение материи, логически и пропорционально распределенной во времени и пространстве. Жизненная задача каждого мускула состоит в том, чтобы выполнить ряд движений с определенной силой, в определенном времени и пространстве. Логическое распределение этих трех элементов движения способствует укреплению в мозгу ритмических впечатлений: каждый мускул укрепляет своей работой эти впечатления. Сумма этих впечатлений, претворенных в волю, создает ряд правильных привычек, способность быстро реагировать на впечатления и полную свободу сознания. По мнению Ж. Далькроза, изучение ритма сводится, таким образом, к изучению мышечной силы, пространственно-временных измерений и взаимосвязи этих трех факторов.

К. Бюхер, проанализировав большое количество фактического материала о работе и ритме, установил, что способность человека правильно воспринимать ритм движений зависит от возрастных, половых и профессиональных способностей, моторной и интеллектуальной одаренности, состояния здоровья, уровня развития физических качеств [18, с. 36].

Н. Г. Александрова [4] в ранг способностей возводит ритмичность человека и определяет ее как способность человека регулировать свои движения во времени и пространстве как согласно своей воле, так и согласно требованиям, идущим извне, а отсутствие

способности выполнять движение ритмично сказывается на всем организме человека.

Следовательно, практически все исследователи в области физического воспитания приходят к одному выводу, что чувство двигательного ритма включает в себя чувство пространства, чувство времени и точность мышечных усилий, что имеет важное значение для определения теоретической модели нашего исследования. Представим ритм движений, двигательный ритм в схематическом изображении (Рис. 2.2).



*Рис. 2.2. Сущность двигательного ритма*

Рассмотрим, какую роль играет ритм в эстетическом воспитании. Ритм в эстетике как понятие обычно включается в такие категории, как «гармония» и «мера» [53]. В словаре «Эстетика» [130, с. 297] ритм определяется как одно из средств формообразования в искусстве, основанное на закономерной повторяемости в пространстве или во времени аналогичных элементов и отношений через соизмеримые интервалы. По мнению Е. С. Громова [29, с. 19], ритм так же, как и гармония, симметрия трактуется как всеобщий признак красоты в природе, человеке, искусстве. Ритм имеет большое значение во всех видах искусства. В живописи, графике, скульптуре ритм играет роль в композиционном построении художественного произведения в сочетании форм и цвета, теней и полутеней. Посредством ритма и при помощи его в этих видах искусства достигается выразительная согласованность элементов художественного произведения и его эмоционального воздействия [91, с. 222]. Ритм в архитектуре формирует эмоциональный строй произведения искусства, придавая ему красоту. Эмоциональное воздействие архитектурного произведения через ритм достигается определенными соотношениями колонн, аркад, скульптурным оформлением, расположением зданий в архитектурном ансамбле и т. д. В декоративно-прикладном искусстве художественная выразительность узора создается чередованием цветочных пятен,

переплетением линий, повторением рельефных форм, предполагая ритмическое разнообразие в повторении элементов, слагающих красоту произведения декоративно-прикладного искусства. Ритм является одним из главных составных элементов формы поэтического произведения, раскрывая его идейное содержание. Например, стихотворный ритм в общей форме присущ человеческой речи. Это связано с тем, что в речи человека лежит равномерное дыхание. Обособленность вдоха и выдоха определенными паузами делает то, что этот простейший физиологический ритм сочетается со смысловым ритмом и становится основой красоты стихотворного ритма, в котором доведено до наибольшей отчетливости ощущение ритмичности речи. Ритм выступает основой музыки, которая опирается на истоки народного искусства – песни, танцы, ритмику национального творчества. Эхом музыки Ю. Б. Борев [16, с. 373–374] считает танец, как ритмический звук, ставший мелодичным и ритмичным движением человеческого тела, раскрывающим характеры людей, их чувства и мысли о мире. Продолжая развивать эту идею, отметим, что Д. Купфер [136] и Д. Николс [137] считают, что танец пронизан ритмом, который является неотъемлемой частью выражения чувств и эмоций. При этом ритм присутствует и в спорте. Ритм игры подобен в своем значении ритму любого другого произведения искусства, которое создается линией, формой, цветом, моделированием. Следовательно, ритм – неотъемлемая принадлежность целостного произведения как и искусстве, так и в спорте, фактор его красоты и выразительности.

Развитию понимания красоты ритма предшествовало стихийное, неосознанное переживание. И только на более высоком уровне развития сознания человека понимание красоты вообще и ритма в частности достигло глубокого эмоционального переживания. По мнению Л. Ф. Смирнова [95], человек постиг способность осознавать красоту ритма в практике художественного творчества, в которой производственные функции сочетались с эстетическими. Лишь внося элементы ритма и симметрии в создаваемые вещи, человек осознал их как практически целесообразные и тем самым эмоционально приятные эстетические признаки.

Древние греки высоко ценили ритм за его эстетические качества, видя в нем способ, с помощью которого достигается гармоническое сочетание части и целого. Вместе с тем, ритм был

признан и средством, сообщающим необычайную силу, красоту и выразительность произведения искусства. В подтверждение этому А. Л. Чижевский [119, с. 122] отмечал, что в древности высоко почитали ритм, пластику и ритмичность телесных движений, о чем говорит многочисленность танцев и других стройных движений человеческого тела, в которых ритм вызывал ряд приятных ощущений и служил источником эстетического удовольствия. В средние века обсуждение проблемы ритма не выходит за пределы искусства, главным образом музыки и поэзии. В эпоху Просвещения ритм по-прежнему рассматривался как понятие, связанное с музыкальным и поэтическим искусством. Отмечалось огромное влияние музыкальных ритмов на человека. Это связано с тем, что в музыке ритм настолько сильно действует на двигательные нервы человека, что под его влиянием он начинает испытывать желание сопровождать музыку определенными телодвижениями. С древних времен и по сей день магические воздействия ритма музыки используются в жизни туземных общин для свершения различных ритуальных обрядов в виде образно-ритуальных танцев.

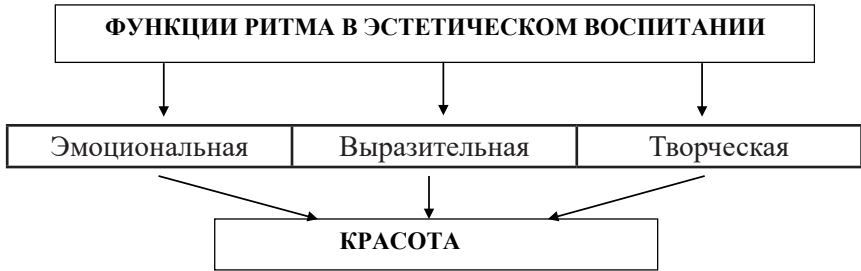
В дальнейшем вопрос о выразительных свойствах ритма в музыке и поэзии обсуждался А. Шопенгауэром [123], который считал его одним из главных средств, с помощью которого искусство пленяет человеческую душу.

В классической немецкой эстетике появляется достаточно развернутое изложение проблемы ритма. Гегель [27] отмечает, что ценность ритма состоит в том, что он вносит в художественный материал оживление и разнообразие, помогая снять скучную правильность метра.

В. Г. Плеханов [78, с. 308] считает, что ритм обладает своими особыми закономерностями, специфическими для каждого вида искусства. Эти закономерности обусловлены художественными средствами различных видов искусств. Например, такими художественными средствами в поэзии является слово, в музыке – звук, в танце – движение. Ритм любого вида искусства может до конца выполнить роль одного из главных выразительных средств в создании художественного образа, если он будет приведен в соответствие с ритмами физиологических и психологических процессов.

Данный анализ позволил нам определить, что основные функции ритма в эстетике определяются красотой, выразительностью,

эмоциональным воздействием на душу человека, творческим потенциалом в создании и передаче художественного образа (Рис. 2.3), что составляет специфическую сущность направленности эстетического воспитания.



*Рис. 2.3. Сущность ритма в эстетическом воспитании*

Рассмотрим более подробно, какую роль играет ритм в музыке в контексте нашего исследования.

Музыка имеет огромную силу воздействия на духовный мир человека, и это воздействие объясняется удивительной возможностью отображать переживания людей в разные моменты жизни, отображать страницы истории различных народов. Музыкальные произведения выражают мысли и чувства человека, вызывают эмоциональный отклик, воздействуют на эстетическую сторону души. Музыка сочетанием своих выразительных свойств создает художественный образ, который вызывает ассоциации с явлениями жизни, с переживаниями человека. Сочетание выразительных средств музыки с поэтическим словом (в песне, опере), с сюжетом (в программной пьесе), с действием (в спектаклях) делает музыкальный образ более конкретным и понятным. Именно с музыкальным образом, выраженным комплексом музыкальных средств, связаны понятия выразительности и изобразительности в музыке. Ю. А. Кремлев [46, с. 10] указывает, что «... не может быть художественного образа без внешней конкретизации его содержания, выступающего в красках, формах, линиях и звуках». Это высказывание очень важно для нашего исследования, поскольку оно приводит к выводу о том, что музыкальный образ должен быть всегда воплощен, внешне оформлен в ритме, темпе. То есть существует тесная связь выразительной и изобразительной

функций музыки, а это указывает на тесную взаимосвязь и взаимодействие эстетического и физического воспитания. Выразительное содержание музыки должно быть «изображено» (по терминологии Ю. А. Кремлева).

Одним из основных выразительных средств в музыке является музыкальный ритм, который в теории музыки определяется как организованная последовательность звуков [59, с. 10].

Он является органичной частью любого музыкального произведения. Вместе с тем, большую роль в художественной выразительности музыкального произведения играет и мелодия в качестве ее смысловой окраски. Ритм и темп являются признаками движения, определяя главным образом энергию музыки. Все это возникает в музыке в результате закономерного сочетания звуков.

В зависимости от содержания, идеи каждое музыкальное произведение имеет свой особый ритм, что вместе с мелодией и гармонией придает произведению своеобразный индивидуальный характер. Поэтому мы говорим об особенностях музыкальных ритмов, свойственных разным народностям. Музыкальные ритмы проявляются в своеобразной ритмической основе многих национальных песен и танцев.

Характер и построение музыкального произведения помимо всего передается посредством эмоционального, выразительного, ритмичного движения. Музыкальный ритм Н. А. Ветлугина называет телом музыки, подчеркивая важность восприятия музыки не только на слух, а и всем телом, что усиливает музыкальные переживания. И далее она продолжает, что движения, подобно музыке, располагаются во времени. В соответствии с музыкальным ритмом меняется и характер движений, их направление и форма, разворачивается тот или иной рисунок танца, упражнения. Контрастность и повторность построений музыкальных произведений вызывают по аналогии и контрастный характер движений или их повторяемость. Ритмические рисунки легко воспроизводятся движениями рук и ног. Динамические и темповые изменения влекут за собой разную степень напряженности и скорости движений, изменение их амплитуды и направления [20, с. 14].

Данное высказывание показывает тесную взаимосвязь движений и музыки. На эту взаимосвязь указывали ряд исследователей. Так, Л. П. Воскресенская [22] отмечает, что музыка –

это искусство, протекающее во времени. Дать же пространственный ритм пластического движения, отвечающего временному ритму, – задача танца. Музыка подсказывает движения, ограничивает его во времени. Это придает движению определенную мерность, законченность. В первую очередь, движение помогает лучше выразить, понять музыку, а музыка, в свою очередь, помогает лучше понять движение.

Следовательно, движения тесно связаны с музыкой, под которую они выполняются. Движения раскрывают содержание музыки и соответствуют ее характеру, темпу, ритму. Это возможно при условии, когда движения выполняются осознанно, а музыка, в свою очередь, становится более понятной и легче усваивается, придавая движениям особую выразительность, четкость, ритмичность. Для передачи художественного образа, создаваемого музыкой, движения должны быть эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Э. Ж. Далькроз отмечал, что тело следует воспитывать в духе музыкального движения. Основа же такого воспитания – ритм, как указывал К. Шток [125, с. 5].

Исследование теоретического состояния вопроса сущности ритма в развитии школьников показало, что не только в восприятии двигательного ритма лежит высокоразвитое чувство ритма, а и в основе восприятия музыки и сочетания ее с движением также лежит чувство ритма.

Б. М. Теплов [102] отмечает, что воспроизводить и воспринимать музыкальный ритм можно только на основе чувства ритма, то есть на основе музыкального критерия, опирающегося на моторику. И далее Б. М. Теплов продолжает, что восприятие музыки в целом сопровождается теми или другими двигательными реакциями, которые более или менее точно передают временной процесс музыкального движения, или, говоря другими словами, музыка имеет активный слухо-двигательный характер. «Двигательность» восприятия музыки особенно характерна для детей младшего школьного возраста в связи с их психофизиологическими особенностями.

Развивая данную тему дальше, А. В. Кенеман [38] указывает, что чувство ритма заключено в человеческой деятельности при условии проявления человеком способности находить в соответствующих случаях нужный объем и темп движений. В основе музыкального ритма, по ее мнению, лежит слухо-

двигательная координация человека. А средством развития слухо-двигательной координации является музыка.

С. И. Науменко [68] приходит к выводу, что переживание музыкального ритма по своей природе всегда активное. Нельзя просто слушать ритм. Слушатель или исполнитель только тогда переживает ритм, когда он его творит. Остановка моторных реакций влечет прекращение переживания ритма. Восприятие музыкального ритма никогда не бывает только слуховым. Оно является слухо-двигательным и эмоциональным процессом.

Следовательно, в движении отображается эмоционально-образное содержание музыки и воспитывается музыкально-ритмическое чувство. В процессе выполнения движений под музыку у школьников активизируется слуховое внимание, развиваются способности самостоятельно распределять свои движения во времени, пространстве, коллективе. Движения детей комбинируются, усложняются, варьируются в соответствии с работой воображения. Все это способствует активизации слухо-двигательного аппарата и тем самым воспитывает чувство ритма.

Д. Г. Элькин установил, что двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики, как средства воспитания у человека ритмического чувства [127, с. 159]. Далее Д. Г. Элькин утверждает, что восприятие танцевальных ритмов сложнее, чем музыкальных. Так как в ритмических движениях танца к временным двигательным представлениям присоединяются еще временные представления слуха.

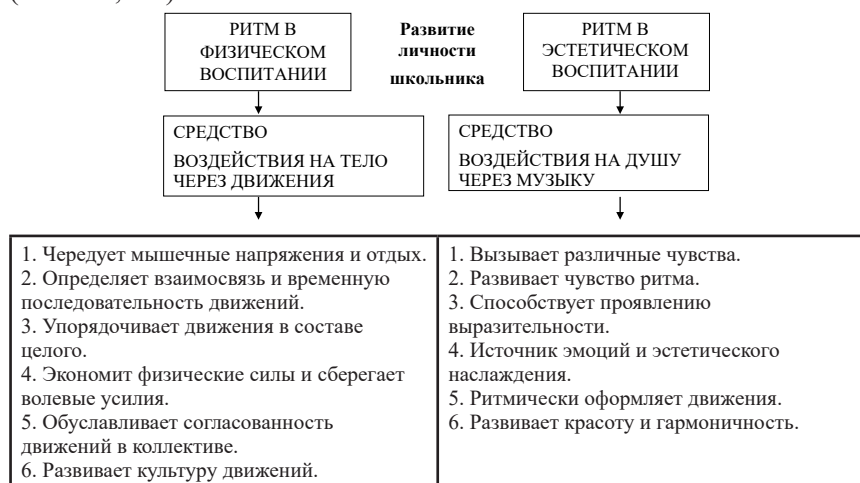
Н. А. Ветлугина, дополняя вывод Д. Г. Элькина, указывает, что музыкально-ритмические движения – это средство развития эмоциональной отзывчивости на музыку, формирование чувства ритма. Поэтому ритмика является «... источником, из которого черпают запас возможных движений и способы их применения в своей самостоятельной деятельности. Особое эмоциональное воздействие ритмики, оказываемое на детей, побуждает их к активным действиям [21, с. 117].

Таким образом, именно ритмика способствует активному развитию чувства музыкального ритма, без которого невозможно выполнение движений в соответствии с музыкой.

Формирование чувства ритма тесно связано и с возникновением познавательного интереса, характерного для детей.

Познание связано с эстетическими эмоциями. Во время усвоения новых движений, выполнения творческих заданий, школьники переживают радость познания. Следовательно, музыка, являясь средством эстетического воспитания, воздействует на чувства, эмоции школьников, стимулирует их творческие проявления в двигательной деятельности.

Специальные музыкально-двигательные способности являются производными от музыкальных способностей. Поскольку движение должно соответствовать характеру музыки, постольку и в двигательных проявлениях должны быть выражены те же музыкальные способности [28, с. 36]. Таким образом, движения должны быть эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Чувство ритма является ведущей музыкальной и двигательной способностью, от качества и уровня развития которой в большей степени зависит результат общего развития школьника. Именно через ритм как средство, с помощью которого можно выразить целый спектр душевных переживаний, проявляется красота движений школьников. Представим в схематическом изображении теоретическую сущность ритма в развитии личности школьника во взаимосвязи физического и эстетического воспитания (Рис. 2.4, 2.5).



*Рис. 2.4. Теоретическая сущность ритма в развитии личности школьника*

Следовательно, в физическом воспитании ритм систематизирует и упорядочивает движения, способствует технически правильному выполнению через совокупность взаимодействия всех составляющих компонентов (чередование мышечного напряжения и расслабления, временная организация в пространстве и во времени, согласованность в движении в составе целостного двигательного действия, и в составе коллективной работы).

Ритм в эстетическом воспитании, согласно Рис. 2.4., способствует возникновению эмоций и наслаждений от ритмизированного выполнения движений, способствует синхронности выполнения, стимулирует двигательную память, дает возможность окрашивать двигательные действия эмоционально и выразительно, выводя на понятие красоты и культуры движений, где доминирует позиция чувства ритма (Рис. 2.5).



*Рис. 2.5. Основы развития личности школьника через ритм*

На основании теоретического анализа сущности ритма в развитии школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим мы определили концепцию нашего исследования.

## КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наша концепция основана на исходном теоретическом положении, что ритм – это глобальное явление природы и жизнедеятельности, которое является основой жизни школьника и формой общественного сознания. Ритм – организатор и регулятор движения. С помощью ритма происходит отражение школьниками духовного мира в двигательных действиях, выражаются чувства и эмоции, ярко проявляется индивидуальная духовность. Ритм является носителем красоты.

Мы можем утверждать, что школьник к своей личности относит свое тело и отождествляет себя со своим телом, через которое он может проявить свои внутренние, душевные качества. А так как мы знаем, все внешние проявления мозговой деятельности у школьника сводятся только к одному явлению – мышечному движению, то, следовательно, школьник свои личностные, внутренние качества может проявить только через физические движения, которые распределяются в определенном пространстве и времени, имеют свой диапазон и выразительность, обладают красотой и амплитудой, выполняются в определенном направлении и темпе. Комплексной характеристикой телодвижений выступает ритм. Следовательно, исходной концептуальной предпосылкой выступает положение, что ритм является составной частью процесса гармонического развития школьника, без целенаправленного развития которого нельзя говорить о факте целостного развития школьника.

Главная концептуальная идея заключается в том, что из множества взаимосвязей физического и эстетического воспитания как фактора гармонического развития личности мы выделяем доминантный компонент – ритм, на котором можно проследить развитие личности школьника как физическое, так и эстетическое. Данная концептуальная идея основывается на том, что ритм выступает составной частью и физического, и эстетического воспитания. В физическом воспитании ритм выступает как средство воздействия на тело школьников через развитие ритмической способности чередовать мышечные напряжения и отдых, определять взаимосвязь и временную последовательность движений, устанавливать соотношения отдельных моментов

движения, варьировать в изменяющихся условиях темп, объем, форму и при этом экономить физические и волевые силы.

В эстетическом воспитании ритм является той первоосновой, которая соединяет в единое целое, заложенное природой в личности школьника чувство красоты. Ритм в эстетическом воспитании – это средство воздействия на душу школьника, источник эмоций и эстетического наслаждения, средство выразительности в создании и передаче художественного образа. Поскольку в физическом воспитании ритм является элементом внешней формы движений, а в эстетическом воспитании ритм выступает как составная часть внутреннего содержания, то возникает следующая концептуальная идея о гармоническом взаимодействии физического и эстетического воспитания через ритм в развитии личности школьника, которое проявляется в процессе ритмического развития как совокупного продукта взаимодействия физического и эстетического воспитания и выражается в развитии у школьников чувства ритма. Данное концептуальное положение обосновывается тем, что восприятие и управление ритмом двигательным и ритмом музыкальным происходит на основе чувства ритма. Наслаждение ритмом зависит от чувства ритма двигательного. Звуковой ритм музыки воздействует на психическую сферу школьников своей музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки имеет большое эмоциональное и мышечное удовлетворение. Это связано с тем, что пространственный ритм пластических движений соотносится с временным ритмом музыки. Музыка подсказывает движения и ограничивает их в пространстве и во времени в соответствии с мышечными усилиями. А движение, в свою очередь, помогает лучше выразить и понять музыку через творческое создание и воплощение музыкально-ритмического образа. В результате такого взаимодействия движения школьника становятся эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Именно в таких движениях сливается тело и душа. Личность школьника становится частицей музыки, ощущает музыку в своем теле и через тело выражает душу. В соответствии с этим мы в нашей концепции вводим новое для педагогики и теории физического воспитания понятие «ритмическое развитие» личности школьника.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РИТМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

На основании теоретического анализа, в соответствии с представленной концепцией, мы разработали теоретическую модель ритмического развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания. Данная модель в нашем исследовании решает задачу конструирования компонентов ритмического развития в едином процессе физического и эстетического воспитания. Определяется механизм взаимосвязей между физическим и эстетическим воспитанием на основе развития ритма двигательного и ритма музыкального. Выявляются новые грани в гармоническом развитии личности школьника через ритм, основанные на развитии чувства времени, чувства пространства, чувства точности мышечных усилий, чувства ритма, через которые в личности школьника проявляется красота, выразительность и ритмичность.

В нашей теоретической модели ритмическое развитие на понятийном уровне определяется количественными и качественными изменениями чувства ритма в личности школьника, которые происходят на основе музыкально-ритмической деятельности.

Количественные изменения в личности школьника проявляются в чувстве пространства, чувстве времени, чувстве точности мышечных усилий. Качественные – в красоте, выразительности и ритмичности движений.

Количественные проявления.

1. Обладание чувством пространства, показателем которого в личности школьника является умение выбирать нужное положение тела в пространственном поле и изменять его в соответствии с ситуацией. Координировать расположение звеньев тела, придавать им определенный колорит в соответствии с жизненной задачей. Четко выбирать и своевременно изменять направление движения. Адекватно оценивать пространственные условия действия и упорядочивать движения в составе целого.

2. Обладание чувством времени в личности школьника проявляется в умении точно ощущать и определять микроинтервалы времени. Дозировать продолжительность движений в соответствии с поставленной задачей. Определять взаимосвязь и временную

последовательность движений. Изменять темп своих движений в соответствии с эмоциональным состоянием. Выбирать оптимальный темп и длительность двигательной деятельности.

3. Обладание чувством точности мышечных усилий заключается в умении школьников чередовать мышечные напряжения с отдыхом. Экономить физические силы. Дозировать мышечные напряжения и находить оптимальный объем усилий. Устанавливать отдельные силовые моменты движения и регулировать степень напряжения и расслабления.

Качественные проявления.

1. Умение выполнять упражнение красиво проявляется в личности школьника в обладании правильной и рациональной техникой физических упражнений и сочетании этой техники с музыкальным ритмом. В пластичности и грациозности движений под музыку, которые включают хорошую амплитуду выполнения упражнений, легкость и изящество. Точность и ритмичность действий, которые придают движениям гармоничную целесообразность. В подтянутости фигуры и осанки, изяществе поз и положений.

2. Обладание выразительностью проявляется в умении выражать определенные чувства при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Осмысленно выполнять упражнения с прочувствованием их воздействия на внутреннюю сущность школьника. Выражать свои мысли и переживания в видимых жестах и движениях всего тела. Передавать различные эмоциональные состояния как положительные, так и отрицательные при выполнении физических и музыкально-ритмических упражнений.

3. Проявление ритмичности в личности школьника основано на умении чувствовать музыку и отображать ее характер, темп, ритм в двигательных действиях. Изменять движения в соответствии с изменением ритмо-темповых и динамических характеристик музыкального сопровождения. Уметь подбирать двигательные средства для передачи красоты и выразительности музыкального образа.

Представим теоретическую модель на Рис. 2.6.



*Рис. 2.6. Теоретическая модель ритмического развития личности школьника*

В заключении отмечаем, что на современном этапе модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, В. П. Моченов [100] отмечают, что в настоящее время не только в нашей стране, а и за рубежом идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физического воспитания, физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных школах, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы, направленные на физическое и духовное оздоровление детей и молодежи, приобщение к здоровому образу жизни, формированию культуры здоровья и физической культуры детей. Среди них концепции физического воспитания и физической культуры школьников, где доминируют идеи физической (телесной, соматической) культуры личности, двигательная культура, культура телосложения, гуманистической направленности физической культуры и др.

Среди новых принципов, форм и методов организации физического воспитания и уроков физической культуры важное значение уделяется внедрению новых оздоровительных технологий,

фитнес-технологий, различных видов аэробики, основанных на эстетике движений, повышение внимания к эстетической и духовно-нравственной стороне уроков физической культуры, что актуализирует направление нашей работы, которое представлено в данном научном материале.

## **2.2. Психофизиологические и возрастные особенности развития чувства ритма в онтогенезе**

К. Д. Ушинский высказал важную мысль: «Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна прежде всего узнать его тоже во всех отношениях» [111, с. 237]. Исходя из этого высказывания, мы посмотрим, как происходит процесс развития чувства ритма в психологическом аспекте, с позиций физиологии, а также какую роль в ритмообразовании и его восприятии играют различные анализаторные системы и опорно-двигательный аппарат.

Научный интерес к ритму в плане воздействия его на психологию человека возник еще в конце XIX века и связан с именами таких известных западных ученых, как Болтон, Мак-Дугала и др. Так, американский ученый Болтон [138] приходит к выводу, что большинство лиц чувствует, что непреодолимая сила побуждает их делать мышечные движения, аккомпанирующие ритмы. Если им удастся подавить эти движения в каком-нибудь одном мускуле, они появляются в другом. Наиболее распространенная форма мускульного движения – отбивание такта, покачивание головой или покачивание всем телом. Болтон считает, что эти движения или мышечные сокращения являются не просто результатом, а условием ритмического переживания.

Этот вывод получил дальнейшее подкрепление в исследованиях Мак-Дугала [139], предполагавшего, что впечатление ритма обязано своим появлением системе кинестетических ощущений, вызываемых моторными реакциями. Большой заслугой Мак-Дугала является то, что он резко подчеркнул активный, действенный характер всякого ритмического переживания, указывая, что ритм ни в коем случае не есть только факт восприятия, но по существу своему он заключает в себе активную установку со стороны воспринимающего субъекта.

Их труды легли в основу известной книги Б. М. Теплова «Психология музыкальных способностей», где автор установил,

что восприятие ритма с психологической стороны представляет особый интерес так как в нем чрезвычайно ярко обнаруживается, во-первых, что восприятие не есть чисто духовный процесс и, во-вторых, что он есть процесс «активно действующий». Чувство ритма, пишет Б. М. Теплов, имеет в своей основе моторную природу. Переживание ритма по своему существу активно. Нельзя просто «слушать ритм». Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его «сопроводит», «соделывает» и далее Б. М. Теплов продолжает, что восприятие ритма интересно с психологической стороны тем, что в нем обнаруживается единство физического и психического [102, с. 213].

Много внимания уделили психологическому анализу восприятия ритма Д. Г. Элькин [127] и его сотрудники. В частности, он показывает, что ритм является одним из выразительных средств в музыке, пластике, поэзии и т. д., выражая эмоциональную сторону этой деятельности, что сближает восприятие ритма с эмоциональными процессами.

Более детально о роли движения в восприятии музыкальных ритмов писал К. Сишор [140]. Так, он отмечал, что восприятие музыкального ритма имеет моторную природу. И далее, восприятие временных интервалов в музыке – это не пассивный процесс, а это сложный процесс активного отображения в движении – действительный или представленный.

Еще более точно о психологической сущности ритма говорит А. М. Пазовский [75], а именно, что ритм можно переживать только активно. Находиться во власти моторной силы ритма – радостное и глубоко активное чувство, которое организует волю, полет творческой фантазии, темперамент.

Результаты научных исследований вышеперечисленных авторов свидетельствуют, что именно ритм является основным взаимосвязывающим компонентом физического воспитания с эстетическим, а ритмическое развитие как продукт взаимодействия двух видов воспитания построено на развитии ритма двигательного и ритма музыкального. По мнению Г. В. Плеханова, чувствительность к ритму – одно из основных свойств психофизиологической природы человека [79].

Музыкальный ритм всегда является выразителем эмоционального содержания музыки. Чувство музыкального ритма

можно определить как способность человека активно переживать (через двигательные переживания) музыку и вследствие этого тонко ощущать эмоциональную выразительность временного процесса музыки [68, с. 30].

Следовательно, все исследователи сходятся на мнении, что чувство ритма имеет моторную природу и его характеризуют следующие психологические особенности:

1. Переживание музыкального ритма по своей психологической природе всегда активное. Нельзя просто слушать ритм. Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его творит (сопроизводит).

2. Восприятие музыкального ритма никогда не бывает только слуховым. Этот процесс всегда бывает слухо-двигательным и эмоциональным.

3. Эмоциональный характер восприятия ритма делает его важным средством эмоционального воздействия на чувства человека.

4. Переживание акцентов – это переживание активности, чувства деятельности, внутренней пульсации, моторной силы.

5. Ритм связывает отдельные элементы процесса в единое целое, что придает структуре данного процесса внутреннюю законченность и определенность.

То есть, по сути дела, ритм с позиций психологии определяется как средство эмоционально-двигательного воздействия, которое оказывает эстетическое влияние на человека, а именно вызывает чувство эстетического наслаждения.

В появлении эстетического в ритме важную роль играют его физиологические основы. Представители физиологической школы в эстетике пытались выяснить вопрос, почему правильность, ритм, симметрия, гармония, целесообразность доставляют чувство эстетического наслаждения. Представители идеалистических взглядов в эстетике причину этого видели в том, что в закономерности выражается разумность всевышнего или же особенности психофизиологической природы человека. Последнее, субъективно-идеалистическое толкование чувства эстетического наслаждения было особенно широко распространено в эстетических концепциях второй половины XIX столетия. Так, исходя из субъективно-идеалистического взгляда на мир, Э. Мах [64, с. 89] утверждал, что эстетическое наслаждение человека

возникает в результате восприятия «правильного», «ритмического», «симметрического» и основывается на повторении ощущений.

Р. Авенариус [1, с. 46] писал о том, что эстетическая ценность известных форм является результатом действия «принципа целесообразного пользования силами». Усвоив основные идеалистические положения философии Р. Авенариуса, Л. Сакетти [89, с. 256] написал, что в сбережении сил заключается причина, по которой нравятся единство в разнообразии, правильность, симметричность и пропорциональность. Правильные формы, состоящие из одинаковых частей, легче воспринимаются, чем неправильные, части которых различны. Такое психологическое объяснение эстетического переживания было субъективистским потому, что замыкалось в рамках психологических законов, которые произвольно конструировались.

Герберт Спенсер [98, с. 191] уделил достаточно много внимания изучению физиологических основ эстетического наслаждения, которое возникает в результате созерцания грациозных телодвижений и поз танцовщицы или конькобежца. Он заключал, что глазу приятно воспринимать движения и позы, совершаемые на основе экономии мускульной энергии. А в основе экономии мускульной энергии лежит ритм. Все, что ритмично, требует от нас наименьшей затраты сил. Герберт Спенсер пришел к выводу, что из различных определенных перемен положения и движения та оказывается наиболее грациозной, которая выполняется с наименьшей тратой сил. Грация по отношению к движению означает движение, которое производится с экономией мышечной силы. Грация по отношению к позам означает такие позы, которые могут быть поддерживаемы с соблюдением этой экономии.

В ходе длительного эволюционного развития органы чувств человека приспособлялись к восприятию закономерных цветовых и звуковых отношений для ориентации организма в окружающей природной среде. Это восприятие связано с наиболее нормальным функционированием органов чувств, что и вызывает приятное ощущение.

На этот момент обратил внимание А. В. Луначарский. Так, он отметил, что играя, мускулы, принимающие участие в процессе восприятия зрительного мира, должны работать правильно и мерно, то, что мы называем волнистой линией, правильной

геометрической фигурой, прямой линией, свободным взмахом линии, красивым и правильным ритмом орнамента, все это как раз соответствует требованиям организации глаза. Напротив, ломаная линия, неправильный круг, острые и угловатые формы тел и т. д. заставляют глаз многократно менять свое направление и тратить массу усилий [55, с. 66–68].

Таким образом, легкость восприятия линий лежит в основе оценки глазом правильной приятности фигур. Опыт учит с несомненностью, что именно правильные фигуры приятны глазу, а неправильные – неприятны.

Те же соображения можно применить и к движению тел в пространстве. Это же характерно и для слухового аппарата. А. В. Луначарский пишет, что не только ритмические удары воспринимаются как относительно приятные, но и каждая неправильность ритма немедленно отражается в сознании. Таким образом, слуховой аппарат, видимо, подчинен тому же закону, что и нервно-мышечный аппарат глаза.

Эстетическое чувство ритма представляет собой продукт воспитания, культуры, то есть сложную систему условных рефлексов. Анатомио-физиологически оно самым тесным образом связано с органами чувств человека и с корой головного мозга как местом анализа и синтеза.

Понимание физиологических механизмов ритма и, в частности, ритма двигательных действий вытекает из учения И. П. Павлова об условных рефлексах на время, физиологическую основу которых составляет динамическая смена основных нервных процессов – возбуждения и торможения, происходящих в коре больших полушарий. В частности, изучение условного рефлекса на время позволило раскрыть и охарактеризовать вопросы ритма [73]. И. П. Павлов также подчеркивал, что ритмическая деятельность является вообще особенно легкой и выгодной. Человек всегда может при этом правильном чередовании раздражителей предвидеть порядок их дальнейшего следования, аналогично предшествующим. Особенно этому благоприятствует движение, согласованное с музыкой.

Согласно теории И. М. Сеченова [92], мышечное чувство представляет собой сумму ощущений, сопровождающих движения членов нашего тела и всякое изменение в их положении друг

относительно друга. Наряду с этим, мышечное чувство в деле анализа своих ощущений соединяет в себе способность глаза и способность уха. И. М. Сеченов считал, что главные анализаторы времени – слух и мышечное чувство. Он полагал, что слух служит хорошим анализатором времени по той причине, что звук тянется. Вот этот тянущийся звук и позволяет производить отсчет времени, особенно если в тянущемся звуке имеются ритмические компоненты, облегчающие отсчет. И. П. Сеченов утверждал, что зрительным ощущениям все же доступен анализ времени, хотя зрение и не является ведущим анализатором времени.

В этом контексте хотелось бы отметить, что движение, связанное с определенным ритмом, захватывает этим ритмом человека, который начинает чувствовать себя скрытым участником данного движения. Показанное движение эстетического характера побуждает человека бессознательно воспроизвести, повторить его со всеми свойственными ему ритмическими особенностями. В музыке ритм настолько сильно действует на двигательные нервы человека, что под его влиянием он начинает понемногу двигать головой, руками, ногами или начинает испытывать желание сопровождать музыку определенными телодвижениями.

Формирование ритма нельзя рассматривать в отрыве от учения А. А. Ухтомского [110] об усвоении ритма, согласно которому сонастроение ритмов и темпов деятельности отдельных участков нервной системы лежит в основе ритмообразования. При этом скорости вегетативных процессов становятся синхронными со скоростями двигательного ансамбля. Вся эта сложная работа центральной нервной системы по регуляции физиологических отправлений опирается на механизм усвоения ритма как существенного фактора образования доминанты, а вместе с тем и динамического стереотипа. Через процесс усвоения ритма доминанта приобретает полноценное рабочее значение. В результате преодоления начальной неналаженности центральных регуляторных процессов создаются условия, когда двигательная деятельность становится под контроль строго определенного объединения центров, работающих в едином, оптимальном для данных условий ритме. Преодоление начальной неналаженности центральных процессов при условии нового ритма деятельности осуществляется путем систематического повторения ритмовых действий.

В контексте с учением А. А. Ухтомского А. М. Шлемин придавал большое значение ритму при обучении и тренировке гимнастов. Он подчеркивал, что в основе формирования ритма движений лежит образование условного рефлекса на временный раздражитель, входящий в динамический стереотип и лежащий в основе изучаемого двигательного навыка. По мнению А. М. Шлемина, образование условного рефлекса на время у гимнастов способствует быстрейшему овладению изучаемыми движениями [122, с. 38–40].

Роль нервных процессов возбуждения и торможения в «отсчете» времени организмом определяется в известной мере состоянием рабочих механизмов, непосредственно участвующих в процессе ориентирования во времени. Такими рабочими механизмами являются мышечный и слуховой анализаторы. К физиологическим особенностям двигательного ритма относятся акцентированные усилия или акценты. Акцент как один из моментов характеризующий ритм вообще и двигательный ритм в частности, помогает концентрировать внимание на основном участке движения. О физиологическом значении акцента в ритмической фигуре движения А. А. Ухтомский писал, что мышцы, будучи подвергнуты быстрому растягиванию, развивают в себе быстрое рефлекторное сокращение. Это положение объясняется тем, что акцент вызывает усиление рефлекторной деятельности, оказывает положительное влияние на осуществление последующих движений» [109, с. 51].

Кроме акцента, особенностями двигательного ритма являются смена отдельных фаз: работа – отдых; напряжение – расслабление; подготовительное движение – основное и т. п. Эта фазность протекает во времени и пространстве закономерно и строго обусловлено. Причем смена фаз движений, определенное соотношение отдельных его частей имеет место в каждом двигательном действии [48].

Путь творчества заключается в переходе человека от физиологического ритма к специальным формам и от общих реакций к более дифференцированным.

Говоря о психолого-физиологических основах красоты ритма, следует отметить, что «красивый» ритм – это легко воспринимаемый и усвояемый мозгом ритм который способствует возможной частоте ритмических изменений нервных клеток. Это

является необходимым условием, потому что слишком частый ритм раздражений воспринимается мозгом как непрерывное, нерасчлененное воздействие, а слишком редкие ритмические раздражители нарушают «настроенность» мозга, не усваиваются им.

Красивый ритм предполагает разнообразие, которое включает в себя наряду с повторяющимися элементами и элементы неповторяющиеся. Это связано, в первую очередь, с обеспечением чередования работы и отдыха, возбуждения и торможения, напряжения и расслабления.

По мнению П. Ф. Смирнова [95], эстетическое наслаждение принадлежит к духовной сфере, но и является функцией мозга. Поэтому эстетическое переживание подчиняется законам высшей нервной деятельности человека.

Таким образом, эстетическое в ритме связывается с его выразительностью, сообщаям необычайную красоту как произведениям искусства, так и физическим упражнениям. Ритм выражает эмоциональную сторону в музыке, пластике, живописи, физическом воспитании.

Физиологические основы эстетического в ритме связываются с эстетическим наслаждением, которое возникает у человека в связи с восприятием правильного, целесообразного, симметричного, экономичного выполнения движений.

С психофизиологических позиций «красивый» ритм – это ритм, легко воспринимаемый и усвояемый мозгом.

Посмотрим, как происходит развитие чувства ритма у детей. Современные ученые придают большое значение роли движений в развитии ребенка, особенно в первые 6–7 лет его жизни. По мнению Н. А. Берштейна [12, 13], двигательная активность играет ведущую роль в развитии высшей нервной деятельности коры головного мозга, речевого, мыслительного центра и других жизненно важных механизмов деятельности организма.

Одним из показателей развития детей является наличие ритмичности в движениях. Ощущение ритма – врожденная особенность человеческого организма, которая присутствует с первых дней его жизни, проявляясь не только в двигательной активности, но и практически во всех безусловно – рефлекторных актах. Уже у младенца заметна потребность в определенных кинестетических ощущениях. Так, равномерное покачивание на

руках или в коляске оказывает на него успокаивающее действие и, наоборот, порывистые, неритмичные движения вызывают у него беспокойство и плач. Положительная реакция ребенка на ритм доказывает его благоприятное влияние на общее состояние детского организма, создавая оптимальный режим для протекания многих физиологических процессов.

По материалам исследования М. М. Кольцовой [42] можно определить, что ритмичность в движениях ребенка находится в прямой зависимости от общего развития его двигательной активности. Чем более сложными, дифференцированными они становятся, тем сильнее проявляется в них ритмическое начало. До 6–8 месяцев реагирование на внешние ритмы происходит в форме бессознательных, спонтанно возникающих движений. С 8–10 месяцев эти реакции усложняются, приобретая хотя еще и не вполне осознанный, но ярко выраженный эмоциональный характер. В своих исследованиях М. М. Кольцова обнаружила зависимость между словообразованием у детей и степенью ритмичности их движений. Так, в процессе словообразования отмечается повышенная двигательная активность, появляется потребность облекать в ритмичную форму многие движения: махи руками, приседания, прыжки. Постепенно в процессе этих упражнений ребенок начинает подкреплять сильную долю отдельными, единичными возгласами, которые в скором времени приобретают характер настойчивых, периодичных повторений, а спустя некоторое время эти возгласы заменяются уже произнесением отдельных слогов. Объективный смысл этих ритмических актов заключается в том, что в коре головного мозга устанавливается устойчивая связь между производимыми движениями и произносимым звуком, что приводит к выработке условного звукового рефлекса на всякое ритмично выполненное действие. По мере развития психики становится все более заметной связь между физиологическим воздействием ритма и эмоциональным состоянием ребенка. Это подтверждается тем, что всякое ритмично производимое движение вызывает у него радостное, эмоциональное возбуждение. Однако было бы неверным считать, что с развитием высших психических функций первичные кинестетические ощущения исчезают. Напротив, по мнению психологов, они являются неотъемлемым компонентом психического переживания, хотя их влияние существенно

уменьшается. Вместе с тем, замечает А. В. Бакушинский [7], в раннем возрасте именно благодаря этим элементарным ощущениям у детей формируется представление о времени. Позже эти временные ощущения ритма постепенно усложняются, превращаясь из ощущений и восприятий в представления, то есть связываются с пространственными образами.

Формирование эстетического отношения у детей к пространственно-временным ритмам начинается тогда, когда вих восприятия уменьшается роль двигательно-осязательных анализаторов и усиливается зрительная функция. Этот процесс развивается интенсивно, когда используются знакомые детям образы. Так, например, предлагается изобразить при помощи движений «как клюет птичка», «как прыгают воробьи».

Большую роль в подготовке детского сознания к восприятию пространственно-временных ритмов играет музыкальный фактор. Музыкальный звук, в отличие от немusического, обладает такими качествами, как тембровость, высотность и является наиболее эффективным средством воздействия на эмоции ребенка.

Вместе с тем, трудно не согласиться с мнением Т. Г. Козаковой [41], что на каждой возрастной ступени ритм, как выразитель определенно образного содержания, может качественно изменяться. Чем старше становится ребенок, тем шире система его представлений об окружающем мире, тем глубже постигает он его выразительные и изобразительные возможности. К 5–7 годам эстетическое восприятие приобретает устойчивую форму. Ребенок становится способным самостоятельно решать задачи образно-выразительного порядка, используя ритм как средство с помощью которого можно выражать целый спектр душевных переживаний.

По мнению Л. Н. Гусевой [30], можно выделить 3 этапа развития эстетического отношения к ритму у ребенка: 1 этап – доэстетический – охватывает период от рождения до 1,5–2 лет. Для него характерны произвольные двигательные реакции в ответ на внешние ритмические раздражители.

2 этап относится к возрасту 2,5–3 года. Здесь наблюдается проявление первых эстетических чувств. Это связано с тем, что рефлексорное восприятие ритма вытесняется заинтересованным, постепенно осознаваемым отношением. Последнее обусловлено развитием высших психических функций, в частности,

способностью к ассоциированию чувственных ощущений со слуховыми и зрительными впечатлениями.

3 этап – окончательное закрепление за ритмом эстетического статуса – происходит в сфере художественной деятельности, где отношение к нему становится опосредованным содержательным смыслом организуемого материала. С этого момента не только ритм, но и другие формообразующие элементы приобретают в глазах ребенка новое значение – художественно-выразительное.

Таким образом, именно к школьному возрасту эстетическое восприятие ритма у ребенка приобретает устойчивую форму, и он становится способным решать задачи образно-выразительного порядка, используя ритм как средство, с помощью которого можно выражать целый спектр душевных переживаний.

Рассмотрим, как же происходит процесс развития чувства ритма в школьные годы с точки зрения учения о высшей нервной деятельности, развития анализаторных систем, опорно-двигательного аппарата и с позиций педагогики музыкально-ритмического развития.

Развитие чувства ритма у детей школьного возраста с позиций учения о высшей нервной деятельности происходит неравномерно. Периоды усиления роста сменяются периодами замедления и даже ухудшения. Наиболее интенсивно чувство ритма развивается в младшем школьном возрасте, менее выраженными темпами его развитие происходит в среднем и некоторое ухудшение чувства ритма наблюдается в старшем школьном возрасте.

Данный вывод подтверждается рядом исследований, а именно, В. А. Кручинин [48] на основании научных исследований выделил три этапа в естественном развитии чувства ритма у школьников: первый этап – 7–12 лет, второй этап – 13–15 лет и третий этап – 16–18 лет. Эта периодизация объясняется следующим: развитие чувства ритма связано с ростом и формированием организма. Каждому детскому возрасту присущи свои особенности морфологического и функционального развития организма. Развитие организма идет не строго равномерно, а по определенным циклам. Эта цикличность касается анализаторной, нервной, сердечно-сосудистой систем, желез внутренней секреции, опорно-двигательного аппарата.

Г. А. Ильина [37] определила, что чувство музыкального ритма наиболее активно развивается в младшем и среднем

школьном возрасте. Автор объясняет это тем, что в этот возрастной период у детей складывается целая система двигательных реакций, подчиняющихся специфической слуховой регуляции, системе ритмических реакций. Г. А. Ильина утверждает, что в основе ритмических реакций лежит координирование мышечного тонуса, которое является своеобразной опорой музыкального слуха. Н. А. Самойлова [90], изучая возрастные изменения чувства ритма у школьников, пришла к выводу, что уровень и темпы возрастных изменений чувства ритма неодинаковы. В наибольшей степени показатель чувства ритма увеличивается в возрасте от 7 до 12 лет. В среднем и старшем школьном возрасте прирост показателей чувства ритма замедляется. Н. А. Самойлова пришла к выводу, что наибольшей величины уровень ритмической подготовки достигает в старшем школьном возрасте (по данным слухового и зрительного восприятия), что связывается с активным морфологическим и функциональным развитием анализаторных систем.

Изучение возрастных изменений чувства ритма имеет для нашего исследования важное педагогическое значение, так как раскрывает естественное развитие данной функции у детей на различных этапах их жизни. Это позволяет точно определить возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития чувства ритма, а также наметить средства и методы для управления развитием этой функции.

Ряд исследователей [35, 77], изучая возрастные изменения чувства ритма на основе слуховой, зрительной, тактильной и кинестетической чувствительности, пришли к выводам, что лучше всего школьники усваивают заданный ритм при комплексном восприятии ритмических сигналов. При этом развитие чувства ритма в возрастном аспекте происходит непрерывно и в то же время неравномерно.

В. А. Кручинин [49] пришел к следующим выводам, что на основе слухового восприятия в возрасте от 7 до 12 лет наблюдается значительное улучшение чувства ритма, которое к 13–14 годам достигает наилучших показателей. В период от 13–14 до 17–18 лет происходит незначительное снижение чувства ритма, что может быть связано с перестройкой в ЦНС и анализаторных системах. 17–18-летние школьники характеризуются наилучшими показателями чувства ритма на основе слухового восприятия.

На основе зрительного восприятия в возрасте от 7–8 до 13–14 лет наблюдается интенсивный прирост показателей чувства ритма. Самый высокий уровень чувства ритма на основе зрительного восприятия наблюдается в 15–16 лет. Это объясняется тем, что зрительный анализатор в этом возрасте достигает наивысших функциональных возможностей. С 15–16 до 17–18 лет автор наблюдал ухудшение чувства ритма на основе зрительного восприятия.

Наименьшее улучшение чувства ритма на основе тактильного восприятия В. А. Кручинин отмечал в возрасте от 7–8 до 9–10 лет. В период от 13–14 до 17–18 лет наблюдается стабилизация в показателях развивающегося чувства ритма, а наименьшая величина ошибки при тактильном восприятии ритма наблюдалась у школьников 13–14 лет.

Результаты изучения чувства ритма у школьников на основе кинестетической чувствительности позволили В. А. Кручинину сделать вывод, что во всех возрастных группах выявлено значительное улучшение чувства ритма.

При анализе возрастных изменений чувства ритма на основе комплексного восприятия обнаружено, что возраст от 7–8 до 9–10 лет характеризуется незначительным естественным улучшением чувства ритма. Высокие темпы изменений чувства ритма отмечаются у школьников от 10 до 16 лет. В следующем возрастном периоде (от 15–16 до 17–18) происходит снова ухудшение чувства ритма.

Следовательно, высокий уровень развития чувства ритма отмечается на основе зрительного и слухового восприятия, видимо, это связано с тем, что с непосредственной деятельностью этих анализаторов связана вся жизнь человека. В. С. Фарфель [112], С. И. Гальперин [26] утверждают, что развитие чувства ритма из года в год повышается, однако увеличение показателей чувства ритма происходит гетерохронно. Это связано с особенностями морфологического, функционального развития организма, нервной, сердечно-сосудистой, анализаторной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, которые также развиваются по определенным возрастным периодам.

Изучая высшую нервную деятельность младших школьников, М. М. Кольцова [42] высказала предположение, что период с 7 до 11 лет является наиболее спокойным в развитии высшей нервной

деятельности ребенка. В это время нервные процессы обладают уже значительной силой и уравновешенностью. Все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо. Это обуславливает большую пластичность центральной нервной системы и постепенное совершенствование координационных способностей детей.

Младший школьный возраст характеризуется также активным развитием анализаторных систем. Особенно активное развитие отмечается в возрасте от 8 до 11–12 лет, в особенности развитие двигательного анализатора.

Как показали многочисленные исследования, разные стороны двигательной деятельности достигают высокого уровня развития к 13–14 годам. Хорошее развитие двигательной функции к этому времени связано, в основном, с завершением развития двигательного анализатора. В этот период активно развиваются и другие анализаторы. Так, по данным С. И. Гальперина, с годами возбудимость тактильных рецепторов возрастает, особенно с 8–10 лет и позже – у подростков. В это время быстро образуются временные связи зоны кожно-мышечной чувствительности с другими воспринимающими зонами, что уточняет локализацию раздражений кожи. Анатомическое развитие органов слуха в целом заканчивается к 12 годам [26]. В это время происходит и дальнейшее развитие зрительного анализатора, который, как и слуховой, в процессе онтогенеза проходит сложный и длительный путь совершенствования.

Таким образом, характерное для младших школьников уравновешенное состояние возбuditельно-тормозных процессов в коре головного мозга, активное морфологическое и функциональное развитие анализаторных систем и определяет, видимо, бурный рост чувства ритма в этом возрастном периоде после восприятия ритмических сигналов с участием различных видов чувствительности.

Некоторое снижение темпов развития изучаемой функции отмечается после 12–13 лет, которое, возможно, связано с наступлением полового созревания. В этот период у школьников отмечается явное преобладание возбуждения, ответные реакции по силе и характеру часто оказываются неадекватными вызвавшим их раздражителям. Повышается и общая возбудимость ЦНС, появляется довольно широкая генерализация возбуждения и

ухудшения дифференцирования (М. М. Кольцова). Это, главным образом, и обуславливает некоторое снижение прироста показателей чувства ритма у школьников.

Старший школьный возраст – это наиболее критическая и бурно протекающая полоса в развитии детей. В это время усиливается рост, увеличивается вес тела, в функциональном же отношении организм крайне неустойчив. Этот период перестройки организма связан с большим напряжением всей нервной деятельности. Наблюдается картина дальнейшего нарастания общего возбуждения и ослабления всех видов внутреннего торможения, дифференциация держится на более низком уровне. В этом возрасте снижается двигательная активность школьников в связи с увеличением периодов чтения, занятий искусством и т. д. Это ведет к уменьшению образования условных двигательных рефлексов в двигательном анализаторе и, следовательно, между двигательными и другими анализаторами. Еще Н. М. Сеченов писал об огромной роли мышечных движений в психическом развитии человека.

Из вышеизложенного можно заключить, что в старшем школьном возрасте чрезвычайно важны занятия спортом, ибо спорт является одним из наиболее мощных средств нормализации всех функций организма.

Таким образом, рассмотрение возрастных периодов развития детского организма с точки зрения учения о высшей нервной деятельности, развитии анализаторных систем и опорно-двигательного аппарата дает основание полагать, что ритмическая деятельность выражает общие свойства развития в онтогенезе.

С позиции педагогики, эстетического и музыкально-ритмического развития в младшем школьном возрасте происходит интенсивное накопление, освоение основ знаний о мире: окружающих вещах, людях, человеческой деятельности, культуре. Формируются элементы знаний об эстетических и художественных свойствах предметов в конкретных видах деятельности, продолжается освоение способов эстетического восприятия, видения окружающих предметов, явлений природы и их эталонов (А. И. Буров, Е. В. Квятковский [80]).

Формируется познавательная, волевая и эмоциональная сферы личности школьника в процессе музыкально-ритмической деятельности. Познавательные способности развиваются в силу

того, что дети многое узнают благодаря разнообразной тематике музыкальных игр, хороводов, ознакомлению с художественными видами движений. Выполняя движение под музыку, дети мысленно представляют тот или иной образ. Художественный образ, развиваясь во времени, передается с помощью сочетания и чередования средств музыкальной выразительности. Движение также располагается в пространстве: изменяется его характер, направление, разворачивается рисунок построения, чередуется индивидуальная и групповая последовательность движений [65].

Двигательные образы, которые создают дети, заражают их эмоциями и совершенно реально, серьезно и глубоко ими переживаются.

Л. С. Выготский [24, с. 7] установил, что в младшем школьном возрасте развивается творческая деятельность. В результате этой деятельности создаются новые образы ритмических действий. Творческие процессы у детей лучше всего выражаются в играх. Так, ребенок, который сидя верхом на палке, воображает, что едет на лошади, девочка, которая играет с куклой и воображает себя ее матерью, ребенок, который в игре превращается то в разбойника, то в космонавта, то в моряка – все эти играющие дети представляют примеры самого подлинного, самого настоящего творчества.

Механизм творческого воображения заключается в том, что опорными точками для будущего творчества ребенка является то, что он видит и слышит. Таким образом, он накапливает материал, из которого впоследствии будет строить свои фантазии. Далее следует очень сложный процесс переработки этого материала. Составными частями этого процесса является диссоциация и ассоциация воспринятых впечатлений.

В младшем школьном возрасте воображение оказывает сильное влияние на психическое развитие ребенка. Поэтому для развития воображения, указывает М. В. Вовчик-Блакитная, необходимо расширять представления детей, обогащать их знаниями, умениями, навыками [23].

Огромными возможностями в связи с этим обладает музыкально-ритмическая деятельность, которая побуждает детей к творческому воображению и эмоционально-эстетическим переживаниям.

Учащиеся младших классов очень эмоциональны. Поэтому занятия ритмикой вызывают у них эмоциональный подъем, чувство

удовлетворения, гордость собой. А между тем эстетические эмоции являются переходным звеном между первоначальным целостным музыкально-ритмическим образом и его двигательным воплощением.

По мнению В. А. Крутецкого [47], в младшем школьном возрасте совершенствуется воссоздающее воображение, связанное с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком. Представления младших школьников постепенно становятся все более реалистичными, более верно отражают полученные знания, умения и навыки в музыкально-ритмической деятельности, не лишаясь, при этом, живости, яркости, конкретности. Развивается и творческое воображение, которое у младших школьников создает все более реалистичные двигательные образы. На начальных этапах обучения двигательным действиям отображение движений происходит в форме сенсорного образа. В дальнейшем формируется смысловой образ. Строение смыслового образа связано с сосредоточением внимания школьников на определенной музыкальной и двигательной особенности. С формированием образов-символов связано у детей усвоение понятий о гармонии, симметрии, пропорциональности. Поэтому образ-символ является не только продуктом действий, а и продуктом творческого мышления [39].

Дети не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешние проявления. В первую очередь ими воспринимаются те объекты, их свойства, признаки, особенности, которые вызывают у них непосредственную эмоциональную реакцию. Неутомимая восприимчивость проявляется в оживлении, импульсивности, склонности к быстрому реагированию. Дети особенно активно реагируют на непосредственные впечатления, доставляемые органами чувств. Для них характерна не только непосредственность реакций, но и вместе с тем сознание своих возможностей.

В этом возрасте проявляется подражательность многих действий. Младшие школьники стремятся подражать взрослым и некоторым сверстникам, любимым героям.

Дети быстро привыкают к новому, легко осваиваются с непривычной обстановкой и новыми обстоятельствами. Младшие школьники поддаются внушениям и эмоциональным воздействиям.

В этом возрасте может еще проявляться наивное и игровое отношение к деятельности, элементы игрового отношения к познанию. Детям не свойственно задумываться о каких-либо сложностях и трудностях. Они часто не проявляют самостоятельного интереса к той или иной деятельности. Любознательность тесно связана с собственным опытом ребенка. Дети, в основном, овладевают внешней стороной, формой деятельности. Наблюдается несоответствие между тем, чему учат детей, и степенью их зрелости (умственной, физической, эстетической, нравственной). Отмечается общая недостаточность воли, частая смена настроений, склонность к аффектации, кратковременным и бурным проявлениям радости, гнева, горя, страха. Поведение детей отличается непосредственностью, искренностью, раскованностью.

На следующем этапе – в подростковом возрасте – выявляется эстетическая ценность качеств, объектов, отношений, вкусов. Коллектив сверстников помогает осуществлять предварительную эстетическую ориентацию.

На этом этапе именно при общении формируется потребностно-мотивационная сфера школьника, его личностные отношения, мотивы, индивидуальная избирательность и активность.

Именно при наличии разнообразных контактов со «значимым другим» человеком, эстетически влияющих на характер действий и поступков школьника может произойти качественный скачок в эстетическом развитии интересов, вкусов, мотивов, активности в области освоения искусства, эстетических объектов, ритмической деятельности [81].

При отсутствии или незначительном количестве таких контактов качественного сдвига в эстетическом и ритмическом развитии подростка не происходит.

Подростковый возраст, по мнению А. А. Мелик-Пашаева и З. Н. Навлянской [65], трудный для эстетического и музыкально-ритмического развития личности. Ведущей возрастной чертой является жажда самоутверждения, способность и потребность познать себя как индивидуальность. Установлено, что именно на этот возраст попадает кризис в области музыкально-ритмической и изобразительной деятельности. Черты кризиса – это исчезновение экспрессии, подражательность, робость в обращении с изобразительными средствами, утрата индивидуальности и

крайняя неуверенность в своих возможностях. В стремлении подростка к самостоятельности содержится сначала ориентация на некий обособленный «эталон» взрослости. Вместе с тем, этот возрастной эталон взрослого творчества очень беден, носит внешний, поверхностный характер. В этом одна из причин подражательности творчества подростка, а также создания психологических трудностей, которые приводят к тому, что он бросает занятия искусством, музыкально-ритмической деятельностью. Еще одна причина подражательности его творчества, как отмечает Л. В. Богомолова и Т. П. Голубева [15], содержится в открытии собственного внутреннего мира. Это «открытие» вызывает у растущего человека состояние беспокойства, из которого он выходит, обнаружив для себя некоторый образец для подражания.

Существует, наконец, еще одна причина обеднения художественного творчества в подростковом возрасте. По мнению ученых, речь идет о стремительном развитии интеллекта. «Теневой» же стороной является тот факт, что подросток как бы «глохнет» по отношению к непосредственным свойствам предметов и явлений окружающей действительности. Ни цвет, ни форма, ни звук не волнуют подростка так, как раньше.

Следует заметить, что в образцах и эталонах содержится не только «возрастная слабость» подростков, но и ценная предпосылка дальнейшего развития. Эта черта делает подростка психологически открытым для освоения художественной культуры человечества. Поэтому одним из важных путей его обучения будет освоение художественных музыкально-ритмических стилей и направлений ритмики, ритмической гимнастики.

Именно занятия ритмической гимнастикой создают возможность самореализации своих способностей, самоутверждения и самовоспитания, ибо хорошая спортивная форма способствует развитию у подростка уверенности в себе [61]. По-видимому, характеризуемые психологами и педагогами механизмы развития и самовоспитания личности школьника выступают в качестве наиболее существенных факторов в эстетическом и ритмическом развитии на этапе онтогенеза, который может быть обозначен границами подросткового возраста. Высокий уровень эстетического и ритмического развития отличает школьника-подростка в том случае, если он проявляет разнообразные

эстетические и музыкально-ритмические эмоции, оценки, а общая эстетическая и ритмическая направленность его деятельности сочетается с потребностью в получении музыкально-ритмических и эстетических знаний, впечатлений.

Однако следует отметить, что для этого возраста в целом, по мнению ряда ученых, характерны избирательные, но недостаточно развитые и устойчивые вкусы, оценки.

Старший подросток стремится создать себе физические перегрузки, чтобы дать выход избытку своей энергии. Вот тут, с нашей точки зрения, ритмика, аэробика и будет в определенной мере способствовать решению личных задач и стремлений подростков. В среде старших подростков-мальчиков становится популярным своеобразный культ силы. Это свойство возрастного становления подростков может быть основанием для проведения комплексов упражнений силового характера. Учащиеся с хорошими физическими данными нередко занимают среди сверстников положение лидера.

Стремление подростков к физическим и психическим нагрузкам – это способ его самоутверждения, мощный, активный стимул самовоспитания.

В старшем школьном возрасте ведущая деятельность – профессионально-ориентационная и учебная, определяющая основные жизненные интересы и направленность личности, проявления как общей, так и художественно-эстетической активности школьника. Устремленность в будущую жизнь, ответственность за поступки и деятельность, социальная позиция «почти взрослого человека» требуют от школьников в действиях и суждениях развернутой аргументации. На этом этапе развития активизируются самостоятельное творческое отношение к эстетическим действиям, оценкам, сознательность в выборе эстетических предпочтений, идеалов, в самовоспитании эстетического и художественного вкуса и интереса, в углублении занятий каким-либо видом эстетической, музыкально-ритмической деятельности, в своеобразном характере индивидуальных проявлений и эстетической культуры личности.

Старшеклассник углублен в решение вопросов оценки окружающей его жизни, себя, думает о своем будущем, об эстетической привлекательности своего облика и поведения. Часто ответы на эти вопросы он ищет не только в окружающем его мире, но и в книгах, в произведениях искусств, стремясь провести аналогии и

найти объективные социальные критерии для подтверждения своих выводов. Он осознанно контролирует и содержательную сторону своих оценок, часто опираясь на суждения, идеи выдающейся личности, а также товарищей, влиятельных в классе (лидеров). Углубляется характер его эстетического общения, которое позволяет ему идентифицировать свои взгляды на эстетические ценности с предпочитаемыми ценностями своего коллектива и общества в целом.

В художественно-эстетической активности старшего школьника уже проявляется и сопутствует друг другу устойчивая созидательно-эстетическая активность в трудовых действиях, познавательно-эстетическая активность в учении, познании, активность этико-эстетического характера в общении. Г. И. Филонова, определяя возрастные характеристики школьников, отмечает, что в старшем школьном возрасте происходит завершение физического развития и полового созревания, что приводит к большим изменениям в облике старшеклассников и привлекает их особое внимание к своему физическому «Я». Юноши и особенно девушки внимательно и придирчиво, порой в течение многих часов, изучают свою внешность и далеко не всегда остаются удовлетворенными результатами такого изучения. Сравнивая себя со сверстниками, с героями кино, с собственным идеалом, они могут обнаружить действительные и мнимые несовершенства своего физического облика. И в том, и в другом случае у них возникают переживания, порой принимающие болезненный характер, которые одних приводят к стремлению самосовершенствоваться, к занятиям физической культурой, спортом, а других – к безжизненной подавленности и понижению жизненного тонуса [115].

Опасность неадекватного осознания своего физического «Я» в этом возрасте довольно велика, а это влечет за собой либо завышенные, либо заниженные притязания во взаимоотношениях с лицами противоположного пола и иногда имеет далеко идущие последствия, вплоть до неспособности создать семью.

Осознание физического «Я» обостряет внимание к состоянию здоровья: у одних возникает стремление заниматься спортом, закаливанием, у других наблюдается проявление болезненной заботы о своем здоровье. Очень часто эти стремления сочетаются и одновременно уживаются с совершенно безрассудными

поступками, которые наносят непоправимый ущерб здоровью. Подобное сочетание – одно из противоречий, свойственных процессу развития личности в ранней юности [44].

Из этого мы можем сделать вывод, что образ собственного тела – гораздо более важный компонент юношеского саморазвития, чем это обычно считают взрослые. Очень многие юноши и девушки хотели бы изменить свой облик, в частности, уменьшить избыточный вес, и тут неоценимую помощь могут принести занятия ритмической гимнастикой.

Особенно остро эти противоречия проявляются при осознании старшеклассниками своих личностных качеств. В ранней юности человек уже становится в позицию наблюдателя по отношению к себе. Наблюдая свои поступки, отношение к себе со стороны окружающих, пытаюсь осознать свои мысли, чувства, переживания, молодой человек часто обнаруживает в самом себе противоречия, которые порой ставят в тупик, затрудняя ответ на вопрос: кто я, какая я? Найти ответ на вопрос – одна из важнейших проблем юношеского возраста. Юноша или девушка обнаруживают, что в нем (в ней) уживаются мечтательность и практицизм, высокие нравственные стремления и низкие побуждения, переоценка собственной личности и желание казаться раскованным, резкость и застенчивость, откровенность и скрытость и т. д. Это приводит к тому, что образ «Я» у старшеклассника не складывается в единую систему, порождает беспокойство и переживания (Н. Г. Филонова).

Все вышеперечисленные особенности осложняют творческий путь педагога, целью которого является поиск эстетического и музыкально-ритмического воспитания нового поколения. Дело в том, что проторенным путем уже двигаться вперед невозможно. Ясно одно: необходимо отказаться от прежних традиционных взглядов на проблему. Задача педагога, по всей видимости, заключается в том, чтобы разобраться в художественно-эстетических потребностях школьников, постараться понять их желания, вникнуть в музыкально-ритмическую деятельность. Педагог должен научиться говорить с детьми, подростками, юношами и девушками на их языке. Лишь в союзе с ними, сотрудничая с ними, развивая их собственные способности, чувствовать, понимать, ощущать, мыслить, не теряя взаимопонимания с учителем, можно помочь им

и научить их творить, создавать свой собственный мир, в котором они чувствуют себя комфортно.

Все вышеперечисленные особенности возрастного становления личности младшего, среднего и старшего школьника мы учитывали при организации экспериментальной работы.

Следовательно, во всех возрастных группах музыкально-ритмическая деятельность, занятия ритмикой, ритмической гимнастикой, аэробикой являются необходимым компонентом развития личности школьника. Рассмотрим в следующем параграфе сущность ритмических занятий.

### **2.3. Ритмические занятия как средство развития личности школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим**

В результате теоретического анализа и обобщения научных фактов, касающихся взаимодействия физического воспитания с эстетическим, мы установили, что наиболее эффективно развитие личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания может осуществляться на ритмических занятиях, которые включают в себя в определенных соотношениях ритмику, эвритмию, ритмическую гимнастику, аэробику. Поскольку предлагаемые нами комплексные ритмические занятия в школах не использовались, остановимся на понятийном аппарате составляющих частей ритмического занятия: ритмики, эвритмии, ритмической гимнастики, аэробики.

В словаре русского языка С. И. Ожегова [71, с. 679] «ритмика» определяется как ритмические движения с музыкальным сопровождением.

Д. Г. Элькин [127, с. 152] пишет, что двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики как средства воспитания у человека ритмического чувства. Следовательно, Д. Г. Элькин ритмику определяет как средство воспитания у человека ритмического чувства.

В литературе по теории и методике физического воспитания нам не удалось найти четких определений «ритмики». В журнале «Физическая культура в школе» Т. Т. Ротерс [86, с. 20] определяет ритмику как необходимую часть уроков физической культуры для учащихся начальных классов, которая поможет младшим

школьникам выражать свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, глубже понимать суть упражнений, учиться владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, ориентироваться во времени и пространстве, быть самостоятельными в поиске выразительных движений. И далее автор отмечает, что ритмика сочетает в себе духовное и физическое, и как бы перекидывает мостик от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Основными средствами ритмики являются музыка и движение.

Основное внимание ритмике уделяется в процессе музыкального воспитания, однако четких определений этому понятию нам найти не удалось. Н. А. Ветлугина и А. В. Кенеман [20, с. 13] в процессе музыкального воспитания детей определяют ритмику как прикладную дисциплину, которая помогает освоению музыкально-теоретических знаний в процессе отображения в движении эмоционально-образного содержания музыки.

В методике музыкального воспитания в детском саду Н. А. Ветлугина [21 с. 12] определяет ритмику как важное средство музыкально-эстетического развития ребенка, формирования его познавательной, волевой и эмоциональной сфер.

В школе ритмика отождествляется с музыкальным движением. Так, С. Д. Руднева и Э. М. Фиш [87, с. 9], авторы учебного пособия по ритмике, музыкальному движению для учащихся 1–2 классов, задачей музыкального движения определяют воспитание у детей умения слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать у них любовь к музыке и потребность в ней, готовить из них будущих чутких слушателей и любителей музыки, черпающих в ней вдохновение, радость, поддержку, пробуждать в них художников. Занятия ритмикой, музыкальным движением, по мнению С. Д. Рудневой и Э. М. Фиш, должны развивать музыкальность детей.

В программе внеурочной деятельности учащихся 1–4 классов «Музыка и движение» акцентируется внимание на развитие художественного вкуса, музыкальной культуры, где важное значение имеет воспитание ритма при помощи подобранных движений, которые способствуют восприятию музыки и красоты звуков [81, с. 3].

Отмечаем, что курс «Музыка и движение» имеет важное значение в коррекционном обучении детей 1–4 классов, что

дает возможность с помощью различных движений под музыку, музыкально-ритмических игр способствовать развитию эмоциональной и личностной сферы, способствовать социализации и самореализации ребенка.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в рамках спортивно-оздоровительного направления предусматривается курс «Ритмика» для учащихся 1–5 классов для внеклассной работы, где сделан акцент на развитии координации движений, двигательной памяти средствами хореографии и танца, которую разработала учитель физической культуры О. В. Ковшина (2017 г.). Основными задачами выступает формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма; совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям; развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора; развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков; формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях; улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности; воспитание умений работать в коллективе.

Как мы видим, в основном ритмика решает задачи музыкального-хореографического и физического воспитания и развития. Данный вывод совпадает с мнением Н. Г. Александровой [2], одной из основоположников ритмического воспитания, которая утверждает, что не может быть ритмики вообще, ритмики универсальной. Ритмика должна соответствовать требованиям определенной области и менять в связи с этим свое содержание и свой творческий метод.

Следовательно, в музыкальном воспитании ритмика имеет одно содержание, а в физическом воспитании – другое, так как цели и задачи физического и музыкального воспитания различны. Отмечаем, что через журнал «Физическая культура в школе» предлагаются методические статьи по использованию на уроках

физической культуры как элементов ритмики, так и проведению отдельных уроков ритмики для учащихся I–XI классов. Так, с 1991 по 2000 годы были опубликованы ряд статей Т. Т. Ротерс, где ритмика направлена на решение задач физического воспитания как система физических упражнений, художественных видов движений, специальных музыкально-ритмических упражнений, которые нацеливают на воспитание ритма движений, соединяют в себе духовное и физическое, способствуют гармоническому развитию души и тела, воспитывают красоту движений и являются взаимосвязывающим звеном физического воспитания с эстетическим.

В последнее время на страницах данного журнала речь идет о модернизации урока физической культуры средствами аэробики, фитнеса, ритмопластики, стретчинга, фитбола.

Таким образом, в области музыкального воспитания ритмика позволяет лучше изучить и понять через движение, музыкальные произведения, а в области физического воспитания ритмика помогает через музыку лучше понять движение и передать все его пространственно-временные параметры. При этом темп, ритм и характер музыки помогают выразить свои чувства и эмоции путем выразительного движения, способствуя эстетическому воспитанию школьников и взаимосвязи физического воспитания с эстетическим.

Установлено, что в развитии человека имеет место эвритмия, которую создатель Вальдофской школы, философ и педагог Рудольф Штайнер определяет как способность человека выражать свои мысли и переживания не только в речи, но и в движении членов своего тела, которые образуют особый язык жестов [124].

В. Р. Бейлина, А. А. Бейлина подчеркивают, что эвритмия дает образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души человека. Это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях всего тела [8, с. 34].

В эвритмии каждое движение является объективным осмысленным и рациональным. Возникает так называемая эвритмическая форма, или образ, который создается при помощи мимики, жеста, телодвижения. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения – пластически-округленных, плавных или, наоборот, резких, угловатых, прямолинейных, можно судить о состоянии души человека. Таким образом, эвритмия

является проявлением взаимосвязи физического и духовного в человеке.

Обратимся к понятию «ритмическая гимнастика». Если понятие «ритмика» в основном фигурирует в музыкальном воспитании, то понятие «ритмическая гимнастика» полностью относится к области физического воспитания.

В энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту [128, с. 355] ритмическая гимнастика определяется как одна из разновидностей гимнастики, сущность которой заключается в том, что занимающиеся, слушая музыку, воспроизводят ее ритм движениями тела по заранее установленной форме.

В. Ю. Сосина [97, с. 4] определяет ритмическую гимнастику как разновидность гигиенической гимнастики.

В. В. Матов говорит о том, что ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся здоровье, бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы [62, с. 3].

Е. В. Бирюк отмечает, что название «ритмическая гимнастика» условное. В олимпийской программе художественная гимнастика называется спортивно-ритмической, так как имеет спортивную направленность и выполняется в сопровождении музыки. Поскольку новый вид гимнастики использует упражнения художественной гимнастики, но не имеет спортивной направленности, ее назвали ритмической гимнастикой. За рубежом она называется аэробикой [14, с. 6].

Т. С. Лисицкая, отвечая на вопрос, что представляет из себя ритмическая гимнастика, говорит о том, что она развивает у занимающихся, а особенно у женщин, силу и гибкость, улучшает телосложение, делая человека стройным и подтянутым, создает ощущение физического и психического расслабления, улучшает координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений [51].

Однако данные определения ритмической гимнастики касаются взрослого населения. Посмотрим, как трактуется учеными понятие ритмической гимнастики применительно к школьной практике физического воспитания. Ряд авторов [121], Д. И. Фоменко [116] на страницах журнала «Физическая культура в школе» определяют ритмическую гимнастику как эффективное средство

уроков физической культуры, которое способствует развитию двигательных качеств, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С помощью ритмической гимнастики воспитывается красота и культура движений, формируется правильная осанка и красивая походка. Ритмическая гимнастика – эффективное средство развития ритмичности движений, воспитания чувства коллективного ритма, согласованности действий школьников в пространстве и во времени.

Выполнение упражнений ритмической гимнастики под ритмичную музыку создает положительный эмоциональный фон, который с удовольствием воспринимается школьниками и способствует проявлению чувств, эмоций и созданию ими музыкально-двигательного образа. Эмоциональное возбуждение, в свою очередь, способствует повышению работоспособности, предоставляет возможность выполнить большую по объему и интенсивности мышечную работу. Таким образом, мы можем сказать, что ритмическая гимнастика является одним из основных средств взаимосвязи и взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

В настоящее время существует более пятидесяти ритмопластических направлений в гимнастике: аэробика, дискогимнастика, спортивная аэробика и т. д. Суть этих занятий состоит в выполнении комплексов общеразвивающих упражнений в сочетании с беговыми, прыжковыми, танцевальными упражнениями преимущественно поточным способом под современную эмоционально-ритмичную музыку. Различия заключаются в применяемых средствах: в одних случаях общеразвивающие упражнения комбинируются с джаз и дискотанцами, в других – с упражнениями атлетического характера.

Рассмотрим понятие «аэробика». Впервые термин «аэробика» применил американский ученый Кеннет Купер. Это система аэробных упражнений, выполняемых за определенное время и в установленном пульсовом режиме. Аэробными упражнениями К. Купер называет такие упражнения, которые требуют большого количества кислорода в течение продолжительного времени и неизбежно заставляют организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспорт кислорода, то есть упражнения, которые выполняются организмом в так называемом устойчивом состоянии [50, с. 70].

По мнению К. Купера, программы аэробики значительно влияют на сердечно-сосудистую систему, а следовательно, и на здоровье. Так, аэробика укрепляет костную систему, помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, служит средством к похудению и поддержанию веса в норме, защищает от риска сердечных заболеваний, позволяет получить максимальную пользу за минимальное время.

В качестве основных физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным потенциалом, К. Купер выделил лыжные гонки, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба. К менее традиционным, но весьма популярным видам аэробики К. Купер отнес и ритмическую гимнастику, дав ей еще одно название «аэробные танцы», где аэробный эффект достигается путем времени занятий (30–45 минут) и показателями пульса (130–140 уд./мин). При этом у занимающихся не возникает кислородного долга. Наряду с К. Купером разработкой методических вопросов применения аэробики для широких масс населения занимались J. Fonda [141], S. Rome [142], P. Astrand [143]. Исследованием эффективности воздействия назанимающихся различных видов аэробики – степ, фитнес, танцевальная аэробика – К. Schuster [144], J. Sorensen [145], P. Vaccaro and M. Clinton [146].

В нашей стране «аэробика» получила иной термин – ритмическая гимнастика. Поэтому мы будем употреблять термин, принятый в нашей стране. В. Ю. Сосина [96, с. 5] утверждает, что применение термина «аэробика» к системе гимнастических упражнений не совсем точно. Было бы неверно говорить, что во время занятий ритмической гимнастикой невозможно образование кислородного долга. Часто при выполнении прыжковых, силовых или беговых упражнений ЧСС может быть выше, до 160–180 ударов в минуту. Да и в начале занятий, пока системы, обеспечивающие доставку кислорода в мышцы, еще не успевают насытить организм кислородом, выделение энергии работающих мышц происходит за счет анаэробных процессов. В каждом случае возможно образование кислородного долга. Поэтому, с ее точки зрения, правильной будет сказать, что занятия ритмической гимнастикой проходят в аэробно-анаэробном режиме работы мышц. А преимущество того или иного режима работы зависит от характера выполняемых упражнений.

В последние десятилетия в практику физического воспитания вошло прочно понятие «фитнес». Установлено, что слово «фитнес» (от англ. fit) имеет весьма широкий спектр толкований – пригодный, бодрый, приспособленный и здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово «подготовленный». По своему целевому назначению «фитнес» в большей степени соответствует общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура» и ассоциируется со здоровым образом жизни.

По мнению О. Е Афтимичук [6] фитнес рассматривается как форма и система оздоровления. В качестве оздоровительных факторов, определяющих успешность фитнеса, выступает систематические физические нагрузки; сбалансированное питание; здоровый и достаточный сон; релаксация и устойчивость к стрессам; отказ от употребления табака, алкоголя, никотина и других вредных привычек. Таким образом, «фитнес» в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью.

Отмечаем, что фитнес занимает место и практике физического воспитания дошкольников (Н. В. Стрельникова). Модернизация урока физической культуры осуществляется средствами фитнеса, используются современные фитнес-технологии. Предлагается внедрение фитнес-аэробики в содержание 3-го урока (Т. Г. Полухина, И. В. Борнякова). Вместе с тем, отмечаем, что фитнес-технологии в физическом воспитании включают разнообразные направления с элементами гимнастики, восточных единоборств, йоги, цигун, аэробики и методов релаксации [36] и воздействуют на развитие физических качеств.

Таким образом, анализ понятий ритмики, эвритмии, ритмической гимнастики, аэробики позволил сделать вывод, что во всех понятиях присутствует использование музыки и движения, воспитание чувства ритма, развитие эмоциональности, создание музыкально-двигательного образа, и все на фоне развития физических качеств человека и использования физических упражнений. Данные понятия имеют одну общую основу – использование музыки и движения, развитие чувства ритма,

эмоциональности и выразительности движений, проявление своего внутреннего «я» через музыкально-ритмически-двигательный образ, и все это на фоне развития физических качеств человека с использованием различных физических упражнений.

Обратившись к исследованию истории становления ритмики, эвритмии, ритмической гимнастики (аэробики), которые лежат в основе ритмических занятий, мы определили, что все эти направления имеют одни исторические корни. Исторический обзор мы начнем с характеристики системы занятий Г. Демени, оригинальность которой заключалась в том, что он стремился достигнуть физическими упражнениями точно намеченного результата. А именно, результата гигиенического, зависящего от количества работы, продолжительности и интенсивности упражнений. Этот результат выражался в здоровье и увеличении запаса энергии. Результата эстетического, зависящего от характера упражнений, от распределения усилий на разные части тела и проявлявшегося в красоте, пластичности и форме движений. Результата экономического, зависящего от качества выполнения упражнений и от его практической полезности. Этот результат связывался с воспитанием чувств и способностей ощущать. Результата нравственного, зависящего от усилия воли, требуемого упражнением, и от мужественных качеств развиваемых лиц [113, с. 45].

Следовательно, Г. Демени впервые вводит упражнения эстетического характера как проявление взаимосвязи физического воспитания эстетическим, на основе которых он создал своеобразную танцевальную гимнастику для женщин, которая получила известность не только во Франции, но и далеко за ее пределами. Эта гимнастика была основана на ведущем значении ритма и гармонии, ритмическом чередовании расслабления и напряжения мышц. Эстетический результат такой гимнастики проявлялся в развитии грации и изящества у женщин, воспитании формы и пластичности движений, для чего Г. Демени включал ритмические упражнения, музыкальные импровизации, упражнения с палками, булавами, танцевальные комбинации.

При этом Г. Демени считал, что упражнения, выполняемые без остановок, не вызывают утомления, а ритмичная работа напрягающихся и расслабляющихся мышц – необходимое условие их развития. Таким образом, ритм и непрерывность

выполнения упражнений – одно из основных требований в системе Г. Демени. Этим он заложил основу поточного метода выполнения упражнений, который в современной ритмической гимнастике является основным при выполнении физических упражнений.

Основателем науки о телесной выразительности, которая проявляется в ритмических движениях, по праву можно считать Франсуа Дельсарта. Изучая движения взрослых, наблюдая, как дети мимикой и жестом выражают свои эмоции, он пытался систематизировать жесты по смыслу, назначению и эмоциональной окраске. Так родилась его система движений, получившая название выразительной гимнастики [97].

Ф. Дельсарт учил, что недостаточно внутреннего побуждения, нужно умение этому побуждению повиноваться; мало чувствовать, надо воплотить это чувство в движение; недостаточно только испытать, необходимо пережитое выразить. В этом проявляется тесная взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.

Швейцарский педагог Ж. Далькроз вошел в историю педагогики как создатель ритмической гимнастики. Идея ритмической гимнастики была подсказана самой практикой. К. Шток, автор книги о Далькрозе пишет: «Жак-Далькроз наблюдал, что движения тактировки во время пения вызывали в учениках мышечное ощущение музыки, как бы связь с этим бестелесным миром. Ученики подтвердили Жаку, что движения тактировки давали им ощущение созвучия, слияния всего их изящества с музыкой и создавали радостное настроение, убеждающее их в том, что сочетание музыки и движения является чем-то прекрасным» [125, с. 36].

Это открытие привело швейцарского педагога к мысли о необходимости ритмического воспитания, в процессе которого достигалось бы умение отзываться движениями своего тела на музыкальный ритм или, другими словами, совпадение синхронного переживания движения в пространстве с движениями во времени. Для этого была разработана система упражнений, в которых реакция тела на музыкальный ритм, включая его самые сложные образцы, доводилась до автоматизма. Далькроз утверждал, что основой всякого индивидуального совершенствования является дисциплина чувственных восприятий и тренировка импульсов, и в этом видел назначение ритмической гимнастики. Также Далькроз считал, что целью ритмической гимнастики является

совершенствование силы, гибкости, а также способности мышц к сокращению и расслаблению, чего можно достичь благодаря музыке, поскольку она определяет точность движений и скорость их выполнения. Для правильного восприятия ритма музыки Далькроз использовал различные движения ногами: ходьбу, бег, прыжки. Занимающиеся одновременно выполняли сильные порывистые движения руками и ногами, что все вместе составляло значительную физическую нагрузку. В то же время большая эмоциональность занятий Ж. Далькроза не позволяла замечать утомления.

Для нашего исследования очень важным является то, что Далькроз определил роль ритма как универсального принципа мироздания. Он подчеркнул, что особенное достоинство ритмической гимнастики заключается в том, что она воспитывает одновременно и тело, и душу. Что такое ритм? Духовное, телесное? И то и другое вместе [125, с. 74]. Этот вывод Далькроза подтверждает нашу мысль о том, что именно ритм концентрирует в себе как духовное, так и физическое в человеке, являясь основным взаимосвязывающим компонентом физического воспитания с эстетическим.

Характерно, что швейцарский педагог пришел к выводу об удивительном сходстве предложенных им ритмических игр с орхестрикой древних греков. В своей работе «Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства» Далькроз посвятил целый раздел воспеванию орхестрики, характеризуя которую он многократно ссылается на Лукиана [31, с. 8].

На близость концепции Далькроза Платону указывает в своей книге К. Шток. Он дважды цитирует высказывания античного философа о том, что эвритмия, являющаяся выражением порядка, проникает в душу через тело, и что пластические движения вносят гармонию в существо человека, подчеркивая их глубокую связь с провозглашаемыми Далькрозом принципами целостного воспитания человека с помощью ритма [147].

Не менее интересна оригинальная методика немецкого философа и педагога, создателя Вальдофской педагогики, Р. Штайнера, которая основывается на способности человека выражать свои мысли и переживания не только в речи и пении, но и в движении членов своего тела, которые образуют особый язык жестов, именуемый эвритмией [124, с. 7].

Эвритмия начинается с интерпретации речи в движении, а затем этот принцип переносится на музыку. Р. Штайнер считал, что каждый звук содержит в себе невидимый жест; при этом гласные звуки более связаны с внутренним миром человека, а согласные соответствуют явлениям внешнего мира. Членение речи на звуки ударные и неударные, короткие и длинные может быть отражено в движениях рук, особом положении корпуса тела в пространстве. Движения эти не просто сопровождают речь, но выражают «живущий в словах танец».

Эвритмия музыкальная аналогична звуковой. Она неразрывно связана со всеми элементами музыкальной речи, а не только с ритмом. При этом за каждым элементом закрепляются определенные движения.

Данную методику в нашей модификации мы применили на экспериментальных ритмических занятиях для школьников различных возрастных групп.

На развитие ритмики, ритмической гимнастики существенное влияние, наряду с творчеством Г. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза, оказала американская танцовщица А. Дункан. Она отошла от системы классического балета, передающего различные человеческие переживания условными механическими жестами. Танец А. Дункан представлял собою гармоническое слияние трех компонентов – музыки, пластики и костюма. Главным моментом танца А. Дункан была естественность, тенденция очеловечивания чувств через движение. Она как бы снова открыла выразительный смысл человеческой походки, бега, легкого, естественного прыжка, движений головы и рук.

В ее творчестве ярко прослеживается взаимосвязь с античным культом тела. Вот как она пишет в своих воспоминаниях «Моя жизнь» [33, с. 20]: «Греки были необыкновенными наблюдателями природы, в которой все выражает бесконечное, все нарастающее развитие – развитие, не имеющее ни конца, ни остановок. Такие движения всегда будут зависеть от порождающего их тела и должны будут вполне ему соответствовать. Движения жука естественно соответствуют его облику, движения лошади соответствуют ее сложению; совершенно так же движения человеческого тела должны соответствовать своей форме. И даже больше того, они должны соответствовать его индивидуальному облику: танец двух

лиц ни в коем случае не должен быть тождественным». И далее она продолжает, что в созерцании человеческого тела, симметрии его форм человек почерпнул первое понятие красоты. И новую школу танца должны составить те движения, которые стоят в теснейшей гармонии с совершенной формой человеческого тела и которые сами должны развивать и совершенствовать тело человека. К. С. Станиславский к А. Дункан пишет: «Вы потрясли мои принципы. После Вашего отъезда я ищу в своем искусстве то, что Вы создали в Вашем. Это красота, простая как природа» [33, с. 226].

Мечтой А. Дункан было создание множества школ, где бы духовно и физически воспитывались дети, окруженные музыкой и живописью. Айседоре казалось, что если тело будет легким, грациозным, свободно двигающимся, то это в значительной степени повлияет и на сознание людей, и даже на их общественную жизнь. Она утверждала: «Если вы научите человека вполне владеть своим телом, если вы при этом будете упражнять его в выражении высоких чувств, сделаете так, что движения его глаз, головы, рук, ног, туловища будут выражать спокойствие, глубокую мысль, любовь, ласку, дружбу или гордый жест величавого отказа от чего-нибудь презренного, враждебного и т. д., то это отразится воспитывающе на самом сознании, на его душе» [33, с. 227].

При этом А. Дункан не создала своей педагогической системы и не выработала методических приемов. Педагогические декларации Дункан довольно неопределенны: «Когда педагоги спрашивают меня о программе моей школы, я отвечаю: «Прежде всего научим маленьких детей дышать, вибрировать, чувствовать. Учите ребенка поднимать руки к небу, чтобы в этом движении он постигал бесконечность вселенной... Учите ребенка чудесам и красоте окружающего его бесконечного движения...». На вопрос как учить этому конкретно она ответила: «Разве можно научить танцам? У кого есть призвание – просто танцует, живет танцуя и движется прекрасно» [33, с. 9].

Система А. Дункан послужила основой для возникновения художественной гимнастики, средства которой используются и в занятиях ритмикой и ритмической гимнастикой.

Специфическая система ритмо-двигательного воспитания детей была создана в середине 20-х годов нашего столетия немецким композитором К. Орфом. Идеи К. Орфа реализовались

в процессе работы Мюнхенской школы музыки и танца. В основе его методики, как отмечает В. Я. Розинер, лежит требование выполнения движений с музыкой. Ценными являются взгляды К. Орфа на возможность музыкально-ритмического воспитания всех детей: «Я не думал о воспитании особо одаренных детей, а имел в виду воспитание на более широкой основе, которое позволило бы охватить и малоодаренных детей. Опыт убедил меня, что редко можно встретить совсем немusикальных детей, что почти к каждому можно найти путь, у каждого вызвать отклик, и таким образом, содействовать раскрытию скрытых способностей. Беспомощный педагог часто по невежеству засыпает живые родники, препятствует развитию талантов» [84, с. 52]. Это положение важно для нас, так как показывает необходимость музыкально-ритмической работы со всеми детьми.

Отечественная система музыкально-ритмического воспитания стала развиваться в начале XX века. Толчком к этому послужили различные студии пластики, свободного танца, ритмики, которые стремились к гармоническому развитию человека, его физической красоты, духовному обогащению. В этом контексте В. В. Матов, О. А. Иванова, Л. А. Ланцберг выделяют Л. Н. Алексееву – создательницу системы гармонической гимнастики. Главное в гармонической гимнастике – это подбор упражнений, гармонически развивающих тело, естественность движения; особая обработка гимнастического материала. Даже самые небольшие учебные упражнения оформлялись как маленькие «этюды движения» со своей гимнастической и эмоциональной задачей. Движение в них органически сливается с музыкой, соответствует духу музыкального произведения. Между движением и музыкой должна быть, по мнению Л. Н. Алексеевой, ритмическая гармония. Гармоническая гимнастика способствовала тесному сочетанию чувства музыкального и пластического ритма с красотой общего рисунка композиции [61, с. 3].

Гармоническая гимнастика Л. Н. Алексеевой, система ритмической гимнастики Э. Жак-Далькроза и другие системы оказали влияние на развитие музыкально-ритмического воспитания детей школьного возраста, которую в течение многих лет разрабатывали Н. Г. Александрова, Н. П. Збруева, Е. В. Конорова. Педагоги-ритмисты определяли цели и задачи, средства и

методы работы применительно к школам общеобразовательным и музыкальным, дошкольным учреждениям и театральным институтам. Это свидетельствует о том, что ритмика проводилась и в художественных учебных заведениях, и в школах, и в детских садах. Организующее, повышающее жизненный тонус, дисциплинирующее воздействие ритмических занятий сделало их лечебным средством в работе с нервнобольными, заиками, глухонемыми. Однако, несмотря на то, что в каждой области занятия проводились своеобразно, сохранялась при этом общая, основная направленность, которая выражалась в использовании в воспитательных целях эмоционального и организующего воздействия музыкального ритма, выявление в движении характера музыки и ее выразительных средств, коллективная форма построения ритмических упражнений, развитие самостоятельности при решении поставленных задач.

Такое широкое распространение ритмического воспитания в 20–40-х годах нашего столетия можно объяснить не только значимостью ритмических занятий для всестороннего и гармонического развития личности, а, видимо еще и тем, что в нашей стране был открыт Государственный институт ритмического воспитания, занимавшийся не только подготовкой педагогических кадров, но также дальнейшей разработкой системы преподавания и пропагандой этого нового метода художественного воспитания. То есть по сути дела ритмика изначально мыслилась как метод художественного воспитания.

По мнению Е. В. Коноровой [45, с. 246], особенность системы музыкально-ритмического воспитания в нашей стране связана с общей тенденцией отечественной художественной педагогики – развивать у детей способность целостного восприятия произведений искусств. Задача воспитания музыкально-ритмического чувства не должна приводить к чрезмерному выявлению ритмической структуры музыки, к изолированию ритмического момента от всей совокупности музыкально-выразительных средств, как это наблюдается в зарубежном опыте педагогов, работающих по системе Далькроза. Увлечение ритмическими трудностями в отрыве от общей выразительности музыки порождает формальное, механическое отношение к музыке, что противоречит нашим эстетическим воззрениям. И далее Е. В. Конорова продолжает,

что стремление воспитывать у детей целостное восприятие музыки побудило отечественных педагогов отказаться от импровизационного музыкального сопровождения занятий, а использовать на занятиях музыку высокого художественного качества, отобранную из произведений классиков, современных композиторов, а также образцов народного музыкального творчества. Это позволяет воспитывать у учащихся способность к эмоциональному и целостному восприятию музыки и направлять их внимание не только на ее ритмическое строение, но и на всю совокупность музыкально-выразительных средств.

Следовательно, исторический анализ показал, что ритмика и ритмическая гимнастика представляли собой единое средство ритмического воспитания, входящее в художественное воспитание и основанное на единстве музыки и движения. Музыка как область искусства относится к эстетическому воспитанию, а движения, физические упражнения являются составной частью физического воспитания. Таким образом, изначально в самом предмете заложены как эстетические, так и физические начала, которые находятся в тесном единстве и взаимодействии. Рассмотрим условия взаимодействия музыки и движения в ритмике как методе художественного воспитания и средстве воспитания эстетических представлений, чувств.

В настоящее время ритмика заняла прочное место в системе дошкольного и школьного воспитания как необходимый компонент предмета «музыка». Для того, чтобы полнее и глубже понять музыку, представить и передать музыкальный образ, привлекаются движения. По мнению Ю. Г. Коджаспирова, [40, с. 12], звуковая (интонационная) и временная (ритмическая) природа музыки позволяет ей выражать требуемое эмоциональное состояние как процесс движения со всеми его особенностями и изменениями, динамическими нарастаниями и спадами, взаимопереходами и столкновениями эмоций. С помощью специально организованных по законам композиции звуко сочетаний музыка может успешно отражать и передавать самые различные настроения – радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу; интеллектуальные и волевые процессы – решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность; обобщенные свойства явлений действительности – силу, легкость,

продолжительность, направленность, пассивность, наполненность, широту, пространственность; самые разнообразные характеристики движений – быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые и т. д.

Следовательно, музыка – это эмоции, музыка – это ритм, а ритм – это такой компонент музыки, который наиболее естественно и органично отражается в движении. Поэтому, музыкально-ритмическая деятельность очень нравится детям и привлекает их своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях.

В процессе слушания музыки дети узнают, какие чувства передает музыка, о чем и как она рассказывает. Предварительный настрой к моменту прослушивания, дальнейший разбор содержания помогают правильно воспринять музыку. Но более осмысленно дети воспринимают музыку, когда могут выразить свое отношение к ней через исполнительство, прежде всего посредством движений под музыку. Музыкально-ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат пространственной ориентировке, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов плясок, танцев и игр, углубляют навыки обращения с различными предметами [9].

Следовательно, на музыкальных занятиях в детском саду взаимосвязь музыки и движения проявляется в том, что дети приобретают музыкально-ритмические навыки, которые проявляются в умении детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами, переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, отмечать в движении метр, метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок, а также навыки выразительного движения. К ним относится выполнение различных упражнений в ходьбе, беге, танцевальных шагов, пружинных движений, упражнений с предметами и т. д. На музыкальных занятиях музыкально-ритмической деятельности отводится 12–15 минут. Сюда включаются различные задания: 1) музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения; 2) пляски (парные, народные, тематические); 3) игры (сюжетные, несюжетные, с

пением, музыкально-дидактические; 4) хороводы; 5) построения, перестроения; 6) праздничные упражнения с предметами (шарами, лентами, цветами, мячами, флагами и пр.); 7) задания на танцевальное и игровое творчество (С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина [10]).

Таким образом, ритмика в дошкольных учреждениях направлена на восприятие музыкальных образов и формировании способности выражать свои чувства в движении, слушая музыку. Органичная взаимосвязь музыки и движения делает ритмику средством эстетического воспитания, обладающего большой силой эмоционального воздействия, формирования эстетических идеалов. При этом занятия по ритмике являются средством и физического воспитания, так как формируют основные двигательные умения и навыки.

В общеобразовательной школе ритмика, по мнению Е. В. Коновой [43], имеет следующие цели: развитие музыкальности и ритмичности детей; совершенствование основных двигательных навыков; воспитание гармонически развитой, активной и организованной личности. Занятия по ритмике проводятся в тесной взаимосвязи со всей учебно-воспитательной работой школы. Так, подбор ритмических упражнений должен учитывать объем навыков и знаний, получаемых детьми на уроках пения, физического воспитания и на хоровых занятиях. Развитие двигательных навыков происходит в той же последовательности, как и на занятиях по физическому воспитанию. Эстетическое воспитание детей в процессе занятий по ритмике должно содействовать формированию их эстетического вкуса.

Вывод Е. В. Коновой о том, что ритмика основывается на двигательном материале уроков физической культуры, указывает на тесную взаимосвязь этих двух предметов. При этом образное содержание и характер упражнений всецело вытекают из содержания и формы музыки.

С. Д. Руднева и Э. М. Фиш в учебном пособии по ритмике, музыкальному движению для учащихся 1–2 классов учебный материал систематизировали по четырем разделам. В первый раздел они включили упражнения, при помощи которых дети овладевают тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению

характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам. Упражнения второго раздела помогают овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов. Упражнения третьего раздела раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций: учат коллективно выполнять их так же осмысленно, четко, музыкально, как должно исполняться каждое индивидуальное движение; развивают у детей чувство пространства. Главная задача упражнений, игр и танцев четвертого раздела – развивать и углублять творческие способности детей, уметь создавать музыкально-двигательные образы самостоятельно, используя при этом навыки, полученные в упражнениях других разделов [87].

Следовательно, взаимосвязь музыки и движения как проявление взаимодействия эстетического и физического направлены в первую очередь на воспитание эмоциональности у детей, умения выразить свои чувства в движении, воспитании эстетических вкусов.

В ритмической гимнастике (аэробике) также используются музыка и физические упражнения, однако цели и задачи, стоящие перед этим средством физического и эстетического воспитания различны. Остановимся на музыке.

Музыка в ритмической гимнастике (аэробике), по мнению Т. Т. Ротерс [85], играет роль как ритмического, так и эмоционального фактора. Как ритмический фактор музыка определяет темп выполнения работы, служит звуколидером, способствующим без особых усилий выработать «ритмический стереотип». Именно следование заданному ритму обеспечивает высокий темп и интенсивность выполненной работы. Использование музыки в качестве ритмического раздражителя особенно важно при наступлении усталости в период выполнения нагрузочных и продолжительных упражнений. Такого рода упражнения должны сопровождаться музыкой с четко выраженным ритмом, которому легко следовать.

Музыка как эмоциональный фактор, вызывая определенные переживания, оказывает влияние на эффективность деятельности человека. При этом следует учитывать, что характер зависимости определяется характером музыки, отношением к ней человека, индивидуальными особенностями занимающихся. В музыке

воспринимается не только мелодия, но и ее смысл. Поэтому музыка, связанная с ассоциациями (события, текст, действия) оказывает на человека большее эмоциональное воздействие.

Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создает у занимающихся представление о характере движений, их временных характеристиках, повышает пространственную точность и выразительность движений, развивает эстетический вкус.

Т. С. Лисицкая в книге «Ритмическая гимнастика» указывает, что музыка – это эмоции, это радость, которые люди ощущают на занятиях. Музыка – это ритм движения, темп его исполнения. Музыка на занятиях ритмической гимнастики должна быть ритмична [51].

В. В. Матов отмечает, что музыка – существенная часть программы занятий ритмической гимнастикой. Она не только создает радостный настрой, но и активизирует движения, содействует развитию двигательных навыков путем «подсказывания», вызывания соответствующих реакций. Исследования ученых установили, что координация движений и чувство ритма – по существу близкие способности, тесно связанные друг с другом [62].

Связь движений и музыки осуществляется на каждом уроке ритмической гимнастики. Музыка воздействует на эмоциональное состояние, психику занимающихся. Хорошо подобранная к движениям музыка постепенно развивает музыкальную память, музыкальную и двигательную культуру. Выразительность движений подчеркивается хорошей осанкой, красивым поворотом головы, умением принимать необходимые позы и положения тела, рук, ног, поддерживать устойчивое равновесие. Двигаться выразительно – это значит выполнять упражнения эмоционально, осмысленно, быстро перестраивать режим движений в зависимости от характера музыки, вкладывать в движения всю душу. Благодаря тесному согласованию движений с музыкой, возрастают выразительные возможности физических упражнений. Они у подготовленных занимающихся уже не воспринимаются как работа мышц. Создается впечатление, что занимающиеся рассказывают о себе, раскрывают свои чувства и мысли языком движений [14]).

Следовательно, в ритмической гимнастике музыка занимает значительное место, однако функции ее суживаются по сравнению с ритмикой. Если в ритмике ведущая роль принадлежит музыке и

в основном решаются музыкально-эстетические задачи с помощью движений, то в ритмической гимнастике ведущая роль принадлежит физическим упражнениям, а музыка помогает решению этих задач и обогащает занятия ритмической гимнастикой эстетическим содержанием.

Рассмотрим, какие задачи стоят перед ритмической гимнастикой. В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан [97] к основным задачам занятий ритмической гимнастикой со школьниками относят следующие:

- развитие двигательных качеств силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение двигательной активности при дефиците времени, отводимого на физкультурные мероприятия в режиме дня школьников;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение психического состояния школьников;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности;
- нормализация массы тела за счет активизации обменных процессов;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и привитие потребности систематически заниматься физической культурой и спортом, обогащение знаний об активном отдыхе.

Однако ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и играет огромную роль в деле их общего воспитания и, в частности, эстетического. Так, В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова, И. Н. Шарабарова указывают, что ритмическая гимнастика развивает бодрость духа, жизнерадостность, находчивость и самостоятельность. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной.

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте.

Основу ритмической гимнастики (аэробики) составляют общеразвивающие гимнастические упражнения (ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны, повороты туловища, головы), упражнения художественной гимнастики (волны, взмахи, пружинные движения, равновесия, повороты, прыжки), упражнения с палками, гантелями, эспандерами, элементы хореографии, ритмики, пантомимы, танцевальные упражнения, танцы народные и современные. С помощью этих средств решаются задачи ритмической гимнастики.

Следует остановить внимание еще на одной яркой особенности ритмической гимнастики – это выполнение упражнений поточным способом, при котором упражнения или серии следуют одно за другим без перерыва, что позволяет увеличить плотность занятий и их воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Многие упражнения ритмической гимнастики, оставаясь, по сути, гимнастическими упражнениями, имеют танцевальный характер. Танцуя, дети одновременно и упражняются. Или, упражняясь, танцуют. Оба эти понятия взаимосвязаны, что также указывает на взаимосвязь физического воспитания с эстетическим посредством тесного взаимодействия не только музыки и движения, а и физического упражнения с танцем, художественным видом движения.

Взаимосвязь музыки и движения как проявление взаимодействия физического воспитания с эстетическим заключается в том, что выполнение общеразвивающих упражнений в соответствии с характером ритмичной музыки способствует повышению настроения, появлению чувства наслаждения движением. Танцевальный стиль выполнения упражнений стимулирует проявление положительных эмоций у занимающихся, повышается эмоциональное восприятие окружающего мира, эстетические эмоции дают возможность осуществить большее количество повторений различных упражнений, не замечая усталости, что дает значительный тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Таким образом, основным средством развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания выступают ритмические занятия, которые в свое содержание включают контексты занятий ритмикой, ритмической

гимнастикой и аэробикой с использованием музыкального сопровождения. При этом музыкально-ритмические занятия, ритмическая гимнастика активно содействует эстетическому воспитанию занимающихся в процессе физического.

### **Выводы ко 2 главе**

1. Теория развития личности школьника через ритм основана на глобальном значении ритма для развития природы, человечества и общества. Ритм для организма на любом уровне развития – условие его существования. Вне ритма не проходит никакой жизненный процесс.

На развитие личности школьника оказывают влияние ритмы природные, ритмы биологические, ритмы социальные, ритмы трудовые, ритмы заболеваний, ритмы музыкальные, ритмы двигательные. Именно ритм выступает и духовной и физической сущностью личности школьника.

2. Ритм выступает составной частью как физического, так и эстетического воспитания. В физическом воспитании ритм воздействует на тело школьника через развитие ритмической способности чередовать мышечные напряжения и отдых, определять взаимосвязь и временную последовательность движений, устанавливать соотношения отдельных моментов движений, варьировать в изменяющихся условиях темп, форму, направление движений и при этом экономить физические силы. В эстетическом воспитании ритм – это средство воздействия на душу школьника, источник эмоций и эстетического наслаждения, функции которого определяются красотой, выразительностью, эмоциональностью, творческими возможностями в создании и передаче художественного образа.

3. В физическом воспитании ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей проявление определенного мышечного усилия, распределенного во времени и пространстве.

Анализ сущности ритма в эстетическом воспитании позволил сделать вывод, что основные его функции определяются выразительностью, эмоциональным воздействием на душу человека, творческим потенциалом в создании и передаче художественного образа.

4. Взаимодействие ритма двигательного и ритма музыкального заключается в том, что движение, подобно музыке, распределяется во времени. В соответствии с музыкальным ритмом меняется характер движений, их направление и форма.

Пространственный ритм пластического движения соответствует временному ритму музыки. Музыка подсказывает движение и ограничивает его как во времени, так и в пространстве. В свою очередь движение помогает лучше выразить и понять музыку.

С помощью движений создается музыкальный образ, для чего движения должны быть эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Музыка, являясь средством эстетического воспитания, через ритм воздействует на чувства и эмоции школьников, их творческие проявления посредством движений. А движения по форме, амплитуде, направлению, усилию соответствуют характеру музыки.

5. В деле восприятия как двигательного, так и музыкального ритма лежит чувство ритма, которое определяется способностью точно воспроизводить заданный ритм. Чувство ритма как в музыке, так и в движении опирается на моторику и сопровождается различными двигательными реакциями.

6. Эстетическое чувство ритма представляет собой продукт воспитания, культуры, то есть сложную систему условных рефлексов. Анатомио-физиологически оно самым тесным образом связано с органами чувств человека и с корой головного мозга как местом анализа и синтеза.

7. Физиологические основы эстетического в ритме связываются с эстетическим наслаждением, которое возникает у человека в связи с восприятием правильного, целесообразного, симметричного, экономичного выполнения движений.

8. С психологических позиций красивый ритм – это ритм, легко воспринимаемый и усвояемый мозгом, сообщающий красоту и выразительность как произведениям искусства, так и физическим упражнениям, являющийся средством эмоционально-двигательного воздействия на чувства человека.

9. Анализ возрастных особенностей развития чувства ритма показал, что ощущение ритма – врожденная особенность человеческого организма, которая присутствует с первых дней его

жизни. К школьному возрасту эстетическое восприятие чувства ритма у ребенка приобретает устойчивую форму, и он становится способным решать задачи образно-выразительного порядка, используя ритм как средство, с помощью которого можно выражать целый спектр душевных переживаний.

10. Развитие чувства ритма у детей школьного возраста происходит непрерывно и в то же время неравномерно. Периоды усиления роста сменяются периодами замедления и даже ухудшения. Наиболее интенсивно чувство ритма развивается в младшем школьном возрасте, менее выраженными темпами его развитие происходит в среднем и некоторое ухудшение чувства ритма наблюдается в старшем школьном возрасте.

Раскрытие этапов естественного развития чувства ритма позволяет точно определить возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития чувства ритма, а также наметить средства и методы для управления развитием этой функцией.

Рассмотрение возрастных периодов развития детского организма с точки зрения учения о высшей нервной деятельности, развития анализаторных систем и опорно-двигательного аппарата дает основание полагать, что ритмическая деятельность выражает общее свойство развития организма в онтогенезе.

11. В теоретической модели ритмическое развитие определяется количественными и качественными изменениями чувства ритма в личности школьника на основе музыкально-ритмической деятельности, в едином процессе физического и эстетического воспитания. Количественные изменения в личности школьника проявляются в чувстве пространства, чувстве времени, чувстве точности мышечных усилий. Качественные – через красоту, выразительность и ритмичность движений.

12. Основным средством ритмического развития как проявление взаимодействия физического воспитания с эстетическим является ритмическое занятие, которое базируется на комплексном применении элементов ритмики, ритмической гимнастики (аэробики), эвритмии, физической культуры.

Общей основой ритмических занятий является использование музыки и движения. Музыка как область искусства относится к эстетическому воспитанию, а движение, физические упражнения являются составной частью физического воспитания. Следовательно,

в самом предмете заложены как эстетические, так и физические начала, которые находятся в тесном единстве и взаимодействии, проявляясь в ритмическом развитии личности школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим.

13. Исторический анализ показал, что ритмика и ритмическая гимнастика имеют одни исторические корни и входят в единую систему ритмического воспитания, как составная часть художественного воспитания личности школьника.

## ГЛАВА 3.

# ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 3.1. Анализ состояния проблемы развития личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания

Реализация доминирующей идеи нашего исследования, которая связана с механизмом взаимодействия физического воспитания с эстетическим на основе развития ритма двигательного и ритма музыкального посредством музыкально-ритмической деятельности, внедрения ритмических занятий возможна только на основе изучения программно-нормативной основы физического воспитания школьников различных возрастных групп, для чего в Российской Федерации существует ряд документов и программ. Среди них основополагающую роль играет Федеральный государственный стандарт начального общего образования [79], основного общего образования [80] и среднего общего образования [81]. Проанализируем данные документы и определим их направленность на развитие личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания.

Анализ требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования свидетельствует о направленности требований относительно личностного развития обучающихся, и в том числе, духовно-нравственного и социокультурного развития. Выделяется позиция личностных результатов, сформированных в систему ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам. Относительно физического воспитания сфокусирована его миссия на уровне формирования здорового образа жизни и обеспечения условий для сохранения и укрепления здоровья. Отмечаем, что рабочая программа воспитания, согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, должна быть направлена на развитие личности, в том числе духовно-нравственное

развитие, укрепление психического здоровья и физическое воспитание, достижение результатов освоения программы. Она должна предусматривать приобщение к традиционным духовным ценностям и реализовываться в единстве урочной и внеурочной деятельности.

При определении требований к результатам освоения школьниками программ начального общего образования сфокусируем внимание на требованиях к личностным, метапредметным и предметным результатам. Так, среди них именно личностные результаты являются основной для направленности гражданско-патриотического воспитания, духовно-нравственного, эстетического, физического воспитания, формирования культуры здоровья и других видов воспитания. Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны обеспечивать сформированность среди других видов жизненно важных прикладных умений и навыков, овладение содержанием гимнастических, игровых, туристических и спортивных упражнений. При этом делается акцент на умении использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышение физической и умственной работоспособности.

В требованиях Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования [80] прослеживается преемственность в развитии личности обучающихся между начальной и основной школой, где делается акцент на создании целостной образовательной среды, включающей урочную и внеурочную деятельность, реализацию комплекса воспитательных мероприятий. Среди них отметим стимулирование интереса к творческой деятельности, формирование целостного мировоззрения на основе научного, эстетического и практического познания устройства мира, создание условий для систематических занятий физической культурой, овладении физкультурно-оздоровительными технологиями и все это на фоне приобщения школьников к традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности этнической группы, правила и нормы поведения в российском обществе.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования [81] устанавливает требования к

личностным, метапредметным и предметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. На уровне личностных результатов акцент делается на осознании обучающимися российской гражданской идентичности; готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части гражданского воспитания, духовно-нравственного, эстетического, физического, трудового и других видов воспитания.

Следовательно, в требованиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

основного общего образования и среднего общего образования присутствует позиция, связанная с развитием личности на основе совокупности различных видов воспитания, в том числе физического и эстетического воспитания, формирования ценностных установок и мотивов, достижения традиционных духовных ценностей. Именно данный документ лежит в основе разработки рабочих программ обучения и воспитания.

Проанализируем, как в историческом аспекте в содержании различных школьных программ представлена позиция развития личности во взаимодействии физического и эстетического воспитания, где доминирующую роль играют художественные виды движений и музыкально-ритмическая деятельность, которые обладают ярко выраженным эстетическим потенциалом.

Школьные программы по физической культуре появились с момента становления нашего государства. В них определялись задачи и средства физического воспитания школьников, которые не оставались постоянными, а менялись, исходя из социально-экономических, политических условий функционирования государства. Однако основные средства, к которым можно отнести бег, прыжки, метание, игры, гимнастические упражнения, имели место в каждой программе. Из вышеперечисленных средств наибольшими эстетическими возможностями обладает гимнастика со всеми ее разновидностями: ритмическая, художественная, спортивная, что обуславливается тесной связью гимнастики со средствами художественного воспитания школьников – музыкой и танцами. Проанализируем раздел гимнастики в школьных программах по физической культуре и определим его эстетические возможности.

В первых программах по физической культуре (1927 г.) среди перечня физических упражнений, имели место хороводы, гимнастические танцы «как средство воспитания эстетического чувства, ритма, гибкости и пластичности движений» [35, с. 392]. Программа по гимнастике включала 11 видов физических упражнений, в том числе и элементы плясок. Программа занятий пляской состояла из 3-х отделов: отдел танцевальных шагов, пляски народные и искусственные, творческий танец. Программой предусматривалось вначале правильное изучение и освоение отдельных видов ходьбы и бега, танцевальных шагов: простой

шаг, подскоки, приставной шаг, переменный, полька, галоп, вальс, мазурка. И только после этого – соединение изученных шагов в короткие танцевальные упражнения и пляски. Обучение как отдельным танцевальным шагам, так и танцевальным упражнениям предлагалось проводить под пение и музыку или по крайней мере под хлопанье в ладоши.

В программе 1928 года для школ 2 ступени существовала ритмика, которая не выделялась в особые уроки, но играла, тем не менее, значительную роль в школьной работе. Ритмические занятия совмещались с занятиями по музыке и физическими упражнениями. На занятиях по музыке, при прохождении музыкальной грамоты, знания закреплялись путем ритмических движений. А выполнение физических упражнений под музыкальное и песенное сопровождение способствовало их лучшему освоению. В этом мы видим пример взаимосвязи физического воспитания с эстетическим. Помимо этого, в программе указывалось, что танцы и пляски должны найти себе место в школе, так как у подростков есть потребность в пляске. «Культура пляски, возникающая на фоне общей, художественной, двигательной и музыкальной культуры, отвечая потребностям молодежи и давая выход их плясовой энергии, ликвидирует современный больной вопрос «о танцах» [36, с. 425].

Мы даем такой подробный анализ содержания гимнастики данных программ, так как в них четко прослеживается взаимосвязь с эстетическим воспитанием и ритмическим развитием. Это было обусловлено тем, что в 20–30-х годах повысился интерес к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, ритмическому воспитанию. Появлялись школы ритмической гимнастики, студии пластического движения и спортивно-танцевальные. Начатое в программах 1927–1928 гг. направление на ритмическое воспитание во взаимосвязи с эстетическим воспитанием прослеживается и в последующих программах. В частности, в школьных программах с 1933 по 1938 годы [37, 38, 39, 40].

Из анализа послевоенных программ (1950–1967 гг. [41–60]) мы видим, что уделяется внимание воспитанию чувства ритма, взаимосвязи упражнений со средствами музыкальной выразительности, однако по сравнению с довоенными программами этот объем постепенно сокращается, а увеличивается объем танцевальных и хореографических упражнений. Видимо это

связано с тем, что элементы танца и танцы знакомят с народным творчеством, развивают любовь к искусству своего народа, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, эмоциональности.

В последующих программах 1970–1974 гг. [61–65] совсем исчезли упражнения на воспитание чувства ритма, но отмечается повышение удельного веса подготовительных танцевальных упражнений у опоры и без опоры. Безусловно, данные упражнения способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, однако об этом в программах не говорится. К тому же не указывается на то, что эти упражнения следует выполнять под музыку. Не имея такой установки, учитель эти упражнения может проводить под счет, а это снижает их воспитательное, эмоциональное, эстетическое значение.

С 1975 года [66] в школьные программы вводится художественная гимнастика для девочек и девушек. Это связано, с одной стороны, с ростом популярности художественной гимнастики в нашей стране и за рубежом, а с другой стороны с тем положительным воздействием, которое она оказывает. По мнению Т. С. Лисицкой, автора учебника по художественной гимнастике, цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются понятия о красоте тела, красоте движений: художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитывает эстетический вкус, музыкальность, чувство ритма [65]. То есть именно через художественную гимнастику четко прослеживается взаимодействие физического воспитания с эстетическим.

В 1983 году школы перешли на новые учебные программы по физической культуре, в которых впервые введены элементы современных танцев под ритмичную музыку. Основной отличительной чертой этих танцев являлось произвольное исполнение движений, импровизация, которую объединяет ритм и определенный набор характерных для этих танцев движений: простых шагов на месте и с продвижением, движений рук в различных плоскостях, прыжков, поворотов. Поэтому для того,

чтобы повысить культуру движений, интерес к физической культуре, данные танцы были внедрены в школьную программу и стали своего рода предвестником ритмической гимнастики, которая была введена в практику физического воспитания школьников с 1985 года [19]. Представим объем упражнений, отвечающих задачам взаимодействия физического воспитания с эстетическим, ритмическому развитию в Табл. 3.1.

*Таблица 3.1.*

**Художественные виды движений в школьных программах по физической культуре**

Год	Вид упражнений
1927	Хороводы, гимнастические танцы как средство воспитания эстетического чувства, ритма, гибкости и пластичности движений. Подскоки, приставной шаг, переменный шаг, галоп, полька, вальс, мазурка, использование пения, музыки, хлопков в ладоши
1928	Ритмика, выполнение упражнений под музыку и песенное сопровождение.
1933-1934	Упражнения для воспитания чувств ритма, ритмические игры, пляски, дирижирование жестами по Далькрозу.
1935	Обращается внимание на связь физического воспитания с художественным (пение, музыка). Приставные шаги, широкие, подскоки, упражнения со скакалкой и мячом.
1938	Ходьба с дирижированием (тактировкой на 2/4, 3/4, 4/4), броски и ловля мяча, подскоки через короткую скакалку на 2-х и на одной ноге. Ходьба с притопами, хлопками, приставными и широкими шагами.

1950-1959	Ритмическая ходьба под музыку, с песней, хлопками в ладоши, с притопами, с замедлением и ускорением темпа. Шаг польки, галопа, приставные и переменные шаги, веревочка, массовые народные танцы и пляски, "Па-де-карт", "Краковяк", "Венгерка", "Фигурный вальс".
1961-1962	Позиции ног, движения по позициям, прыжки у опоры и на середине зала. Танцы "Школьная полька", "Бульба", "Школьный вальс", "Полька-минутка". Обучение под музыку, счет учителя, пение учащихся.
1970-1974	Подготовительные упражнения у опоры. Танцы "Пионерский", "Веселая полька", "Украинский танец", шаги вальса, тройной притоп и танец "Полька с переходом".
1975	Художественная гимнастика: повороты, прыжки, равновесия, упражнения с мячом, скакалкой, обручем, лентой, различные танцевальные шаги.
1983	Упражнения художественной гимнастики для девочек и мальчиков с 4-го класса, элементы современных танцев под ритмичную музыку.
1985	Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставной, галоп, 3-я позиция ног, переменный шаг, шаг польки, сочетание шагов галопа и польки. Упражнения ритмической гимнастики, художественной гимнастики.
1991	Танцевальные упражнения, ритмическая гимнастика, художественная гимнастика.

1993-1998	Подскоки, приставные шаги, шаг галопа в сторону, 3-я позиция ног, переменный шаг и шаг польки, 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа и польки в парах, вальсовые шаги, элементы народных танцев, гопак, ритмическая гимнастика, упражнения художественной гимнастики: волны руками и туловищем, перекидной прыжок, упражнения с обручем, лентой, скакалкой.
-----------	---

Из представленной таблицы видно, что на протяжении 1927–1998 годов в школьных программах по физической культуре имели место различные танцевальные упражнения, упражнения, направленные на развитие чувства ритма, упражнения художественной и ритмической гимнастики, которые можно отнести к художественным видам движений, менялся только их объем и характер. Однако эти упражнения представляют определенный объем двигательных умений и навыков, которые не имеют целенаправленной взаимосвязи с музыкой. Не акцентируется внимание учителей на систематическое ритмическое развитие школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания. В программе упражнения на воспитание чувства ритма, ритмическая гимнастика имеют эпизодический характер и не решают в полной мере задачи развития чувства времени, чувства пространства, чувства точности мышечных усилий. Не предусматривается воспитание красоты и выразительности движений.

С 2000 и по 2013 год учащиеся школ Украины работали по новым программам, в которых 1–4 классы осуществляли освоение программного материала по разделам: легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, кроссовая подготовка. Именно в разделе гимнастика был целый раздел, посвященный освоению ритмической и аэробной гимнастике [31].

Программы по физической культуре для 5–9 [83] и 10–11 [84] классов были построены по модульному принципу, где наряду с обязательным материалом теоретической и общефизической подготовки имели место 6 вариативных модулей (баскетбол, волейбол, гандбол, гимнастика, легкая атлетика,

футбол), из которых в 5–6 классах изучают 4–6 модулей; в 7–8 – 3–5 модулей, в 9 классе – 3–4 модуля, а в 10–11 – 2–3 модуля. Выбор модулей осуществляла школа самостоятельно, в зависимости от возможностей материально-технической базы, профессионализма учителей физической культуры и желания учеников. Вместе с тем, вариативный модуль «Гимнастика» для учащихся 10–11 классов имел достаточно большой материал по художественной гимнастике, а также ритмической и аэробной гимнастике для девушек. В программе для 5–9 классов в теоретических сведениях предусматривался теоретический материал по эстетическому воспитанию в процессе занятий физическими упражнениями. А в разделе «Специальная физическая подготовка» – упражнения ритмической гимнастики и танцевальные упражнения.

С 2014 по 2020 год Луганская Народная Республика перешла на комплексные программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Следует отметить направленность данной программы на гармоническое духовно-физическое развитие, формирование школы движений наряду с воспитанием физических качеств.

Анализ содержания программного материала для 1–4 классов свидетельствует, что уже в задачах авторы локализируют внимание на содействие гармоническому физическому развитию, развитию координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей наряду с другими задачами.

Среди программного материала по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» предусматривается с 1–4 класс выполнение танцевальных шагов таких как: 1 класс – шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. 2 класс – 3 позиция ног, танцевальные шаги: переменный, полька, сочетание танцевальных шагов с ходьбой. 3 класс – шаги галопа в парах, полька, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. 4 класс – 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев. При этом обращается внимание на формирование осанки, красоты и школы движений.

В 5–9 классах предусматривается дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей. В разделе физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня предусматривается использование музыки для выполнения гимнастики до учебных занятий.

В 10–11 классах как для юношей, так и для девушек предусматривается ритмическая гимнастика в разделе «Гимнастика с элементами акробатики».

Следовательно, в программе В. И. Ляха и А. А. Зданевича [20] четко прослеживается линия на гармоническое развитие личности школьников, уделяется внимание эстетическому воспитанию, предлагаются средства для формирования ритма и координационных способностей.

С 2021 года Луганская Народная Республика переходит на работу по примерным рабочим программам начального общего образования [32] основного общего образования [33] и среднего общего образования [34]. Анализ данных нормативных документов свидетельствует, что в примерной рабочей программе начального общего образования в содержание раздела «Гимнастика с элементами акробатики» включены упражнения ритмической гимнастики, танцевальные упражнения, стилизованные виды ходьбы, прыжков, бега, что подразумевает использование музыкального сопровождения.

Анализ содержания примерной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5–9 классов убеждает нас в том, что несмотря на направленность программы на воспитание физических качеств, общую физическую подготовку, все же имеет место, на содержательном уровне, и средства художественно-эстетического воспитания, а именно упражнения для формирования осанки, танцевальные упражнения, упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики, черлидинга (для девушек).

В примерной рабочей программе среднего общего образования представлены примерные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на основе среднего общего образования и, в части, личностных результатов, предусматриваются личностные достижения в духовно-нравственном, эстетическом и физическом аспекте, что свидетельствует о наличии позиции взаимодействия в формировании целостной личности выпускника общеобразовательного учреждения.

В содержании учебного материала, в разделе «Физическое совершенствование» на уровне физкультурно-оздоровительной деятельности предусматривается атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры (10 класс) и в знаниевом аспекте школьники должны знать цели, задачи и формы организации таких занятий. При проведении практических занятий делается акцент на самостоятельной работе по изучению темы «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой». Обучающиеся знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики, составляют комплексы упражнений предметно-ориентированной направленности, разучивают комплексы аэробной гимнастики и планируют их в содержание занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.

Для 11 класса, в том же разделе, предусмотрены упражнения стретчинга и шейпинга. На уровне практического занятия обозначены две темы: «Комплекс упражнений силовой гимнастики» (шейпинг) и «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц» (стретчинг). Обсуждается история данных видов оздоровительной физической культуры, правила подбора упражнений, техника их выполнения и происходит разучивание комплексов упражнений как содержание занятий кондиционной тренировки.

Следовательно, в данных примерных рабочих программах по физической культуре начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования в разделе «Гимнастика с элементами акробатики» имеют место средства ритмической гимнастики, аэробики, различные танцевальные упражнения, направленные на развитие координационных возможностей.

В 2023 году в Российской Федерации введены Федеральные рабочие программы по физической культуре для 1–4, 5–9 и

10–11 классов. Их особенность состоит в том, что они по сути направлены на спортивную подготовку обучающихся на основе лично-ориентированного и системно-деятельностного подходов.

Анализ содержания Федеральной рабочей программы начального общего образования [76] свидетельствует, что в ней представлено два варианта программы, а учебное заведение само выбирает, по какой программе они будут работать. Установлено, что первый вариант программы имеет гимнастическую направленность и представлен танцевальными упражнениями, художественными видами движений, элементами художественной гимнастики и т. д. Особое место отводится упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений.

Второй вариант программы составлен в соответствии с примерными рабочими программами по физической культуре и направлен на формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. В разделе «Спортивно-оздоровительная физическая культура», при изучении гимнастики с основами акробатики, имеют место танцевальные упражнения (галоп, полька), танцы (Летка-енка, хороводный танец), ритмическая гимнастика, упражнения с мячом и скакалкой. Предусмотрено 16 модулей по видам спорта, среди которых выделяем модуль «Фитнес-аэробика».

Федеральные рабочие программы основного общего образования [77] и среднего общего образования [78] построены по принципу преемственности с Федеральными рабочими программами начального общего образования. Базовая физическая подготовка представлена двигательной деятельностью с её основными компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой инвариантных, вариативных модулей и модулю по спорту. Так, инвариантные модули в своем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических

упражнений базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание, что содействует обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединяются модулем «Спорт» (для 5–9 классов) и модулем «Спортивная и физическая подготовка» (для 10–11 классов), содержание которых разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основная направленность вариативных модулей – подготовка к сдаче нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Данный модуль может разрабатываться учителем физической культуры или образовательной организацией, Модули по спорту представлены программами различных видов спорта. Так, для учащихся 5–9 классов предусмотрено 16 модулей, для учащихся 10–11 классов – 12 модулей по спорту.

Отмечаем, что имеют место танцевальные упражнения, ритмическая гимнастика, упражнения степ-аэробики, черлидинга (для девочек и девушек), что расширяет возможности музыкально-ритмического воспитания. Также и для 5–9 и для 10–11 предусмотрен модуль по спорту «Фитнес-аэробика».

Таким образом, анализ школьных программ свидетельствует, что в них, в различном объеме присутствуют танцевальные упражнения и танцы, упражнения ритмической гимнастики и аэробики, что обогащает уроки физической культуры эстетическим и эмоциональным содержанием, стимулирует мотивацию к занятиям физической культурой.

Конечно, в любом двигательном действии, виде спорта имеют место эстетические параметры, наличие красоты движений и поз, проявляется двигательная культура на основе ритмических характеристик.

Проанализируем уровень профессиональной подготовки учителей физической культуры, поскольку профессиональная компетентность, уровень знаний и качество преподавания, индивидуальные личностные качества учителя физической культуры – способность к пониманию, отзывчивость, сердечность, умение справедливо пользоваться предоставленной властью, все это несомненно влияет на решение поставленных задач и

получение положительных результатов в осуществлении задач ритмического развития школьников различных возрастных групп во взаимодействии физического и эстетического воспитания.

Как в свое время писал К. Д. Ушинский, «... в воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности» [75, с. 342]. Этот принцип остается неизменной основой прогрессивной педагогики, будь то А. С. Макаренко, Я. Корчак, С. Т. Шацкий или В. А. Сухомлинский. Современный учитель должен ясно сознавать: хочешь добиться определенных результатов у школьников – будь сам мастером своего дела, стремись воспитывать у детей трудолюбие, волю к победе, покажи на деле, как надо любить труд, преодолевать трудности в достижении поставленной цели. Зовешь к честности, правдивости, принципиальности, скромности – будь и сам в этом безупречен. Хочешь развивать эстетические вкусы учеников – прежде сам стань художественно образованным человеком.

Чтобы уметь воспитывать своим предметом, специалисту физического воспитания необходимо хорошо знать свое дело, быть методически и физически подготовленным, обладать спортивно-техническим мастерством.

Побуждая к физическому совершенствованию своих воспитанников, учитель должен иметь гармонично развитые формы тела, совершенные движения, стройность осанки.

Анализ посещенных уроков физической культуры, ритмики, внеклассных занятий и мероприятий, сорокадевятилетний опыт работы в педагогическом университете, систематические встречи с педагогической общественностью в областном институте последипломного образования, республиканском центре развития образования учителей, тщательное изучение периодической печати за последние 25 лет позволили сделать самые общие выводы, касающиеся профессиональной подготовки учителей к этому виду деятельности. Во-первых, ритмическое развитие во взаимодействии физического и эстетического воспитания носит эпизодический характер. Во-вторых, ритмическое развитие школьников средствами физического и эстетического воспитания осуществляется, главным образом, учителями-энтузиастами. То, что должно быть нормой, типичным явлением в общеобразовательной школе, чаще всего

представлено как передовой педагогический опыт отдельных учителей. В-третьих, ритмическое развитие средствами физического и эстетического воспитания находится в прямой зависимости от уровня профессиональной подготовки самого учителя. В-четвертых, становится все более очевидной необходимость введения целенаправленной работы по усовершенствованию педагогических кадров в плане их эстетической и музыкально-ритмической подготовки, изучения фитнес-аэробики в педагогическом университете на факультете физического воспитания и факультете подготовки учителей начальных классов, а также прохождения курсов повышения квалификации.

Эти выводы были получены путем специально разработанной методики по выявлению общих данных подготовленности учителя физической культуры к работе по ритмическому развитию школьников младших, средних и старших классов во взаимодействии физического и эстетического воспитания. Использовался метод педагогических наблюдений и метод анкетирования.

Посмотрим, как на уроках физической культуры осуществляется ритмическое развитие во взаимодействии физического и эстетического воспитания. В результате педагогических наблюдений на уроках физической культуры мы установили, что в младших классах ритмическое развитие во взаимосвязи с эстетическим воспитанием не является объектом пристального внимания учителей, упражнения на связь движений со средствами музыкальной выразительности, развитие чувства ритма не используются. Это же относится и к танцевальным упражнениям, упражнениям художественной гимнастики. Учителя проводят со школьниками разновидности ходьбы и бега, отдельные танцевальные движения, упражнения с предметами, однако этим материалом они не раскрывают эстетические возможности учебного предмета по физической культуре и не решают задачи эстетического воспитания. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры учителя, как правило, не применяют.

Используя метод слова, учителя начальных классов не делают эстетических оценок внешнего облика учеников, состояния их осанки, походки, выразительности и красоты выполняемых упражнений. В речи учителя отсутствуют сведения эстетического характера: эстетические описания, объяснение прекрасного,

указание путей эстетического совершенства. В большинстве случаев речь учителя невыразительная, не позволяющая красиво говорить, лаконично выражать свои мысли и чувства. Это все достигается в результате повышения уровня эстетической подготовки педагога.

Наличие эстетических впечатлений, связанных с изучением предмета «Физическая культура» вызывает у школьников любовь и интерес к занятиям. Поэтому уже для младших школьников важен красивый, образный показ упражнений учителем, который отличается технической точностью, легкостью, свободой, согласованностью, ритмичностью движений. Анализ педагогических наблюдений на уроке позволил констатировать, что показ упражнений учителем не отвечает эстетическим требованиям выполняемых упражнений в 80% случаев. Следует помнить и о том, что основное назначение показа заключается в передаче знаний. В этом отношении он имеет принципиальное родство со словом. Л. В. Занков на основе экспериментальных исследований приходит к выводу, что среди функций наглядных средств и слова «главной и ведущей является одна: служить источником знаний» [15, с. 14–15].

Таким образом, на уроках физической культуры в младших классах учителя не занимаются целенаправленно ритмическим развитием во взаимодействии физического воспитания с эстетическим.

Педагогические наблюдения на уроках физической культуры в средних и старших классах позволили сделать следующие выводы: учителя физической культуры систематически не проводят уроки ритмической гимнастики, элементы аэробики, ритмики. Они изредка вводят отдельные упражнения ритмической гимнастики в урок физической культуры. Музыкальное сопровождение используется эпизодически, специально подобранных музыкальных произведений не имеется. Танцевальные упражнения, танцы, элементы художественной гимнастики не используются. Учителя физической культуры целенаправленным развитием чувства ритма, чувства пространства, чувства времени, чувства точности мышечных усилий не занимаются. Целенаправленное воспитание красоты и выразительности движений у школьников не проводится. Следовательно, эстетико-воспитательные возможности содержания физической культуры и ритмики, ритмической гимнастики в полной мере не используются или используются эпизодически. Не

проводится целенаправленной работы по развитию у школьников пространственно-временной ориентации и чувства ритма. Учителя в определенной мере обращают внимание на осанку школьников, ее правильность в движении. Однако, все эти указания не имеют ярко выраженных сведений эстетического характера о красоте телосложения, красоте движений, красоте поступков. Все указания и замечания учителя имеют чисто функциональный, технический характер. Не проводится взаимосвязь выполняемых физических упражнений и возникающих при этом чувств, эмоций. Не указывается на духовные возможности физических упражнений. Не связывается физическая красота школьников с уровнем их здоровья и подготовки к жизненной практике. Учителя не акцентируют внимание обучающихся на важности музыкально-ритмических упражнений, музыке, танцевальных упражнениях и танцев в формировании их эстетической культуры, достижении поставленных жизненных целей.

Отмечаем, что в практике проведения урока физической культуры используются отдельные упражнения, способствующие воспитанию чувства ритма. Это ходьба с ритмичными хлопками в ладоши, игра «Ритмы, ритмы», «Ритм на ритм». Во второй четверти, когда изучается раздел гимнастики, учителя подключают музыку для сопровождения упражнений ритмической гимнастики, которая служит подготовительной частью урока и решает задачи подготовки организма к выполнению упражнений основной части урока. Используются степ-платформы для организации и проведения подготовительной части урока не только во второй четверти, а весь учебный год и после такой разминки школьники переходят к изучению волейбола, легкой атлетики. В уроки физической культуры включаются танцевальные шаги и танцы, предусмотренные школьной программой. Используются упражнения аэробики.

Следует отметить, что школьники с большим интересом и желанием посещают такие уроки и выполняют вышеперечисленные упражнения. Об этом свидетельствует такой показатель, как высокий уровень посещаемости уроков обучающимися начальной школы, с пропусками только по уважительной причине. Школьники на уроки не опаздывают, у них выше успеваемость по предмету физическая культура.

Все это позволяет прийти к заключению, что несмотря на то, что в отдельных школах проводится работа по ритмическому развитию, эстетическому воспитанию, в целом данные стороны

учебно-воспитательного процесса не являются предметом и объектом пристального внимания школы и, в частности, учителей физической культуры.

Из педагогических наблюдений на уроках музыки мы сделали вывод, что учителя целенаправленным воспитанием чувства ритма не занимаются. Данная работа идет в комплексном изучении музыкального произведения и при тематическом прохождении метроритма. Вместе с тем, в концертном исполнении песни используется ритмика для двигательного воплощения музыкального образа.

Установлено, что в системе внеклассной работы в школе проводятся занятия по ритмике для учащихся 1–8 классов, которая составляется для различных групп классов (1–4; 5–6; 1–5) в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса, программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1–8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.

При общей характеристике учебного предмета, авторы указывают, что ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Указывается, что занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Анализ различных рабочих программ по ритмике свидетельствует, что каждый учитель выбирает для себя различные

разделы. Например, учитель О. В. Ковшина (2017 г.) определила 4 раздела, а именно: упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико-пластические упражнения, игры под музыку и танцевальные упражнения.

Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве» представляют из себя различные виды ходьбы, построений и перестроений.

Раздел ритмико-гимнастических упражнений включает общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, расслабление мышц.

Раздел «Игры под музыку». Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Раздел «Танцевальные упражнения» включает изучение позиций рук и ног, танцевальные движения и различные танцевальные шаги (переменный, боковой, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, шаг польки, элементы русского танца и др.). Значительное место занимает изучение танцев, построенных из изученных ранее движений.

Автор В. М. Васильева (2021–2022 гг.) для учащихся 5–6 классов ввела также 4 раздела, но они имеют свое самостоятельное значение, а именно: ритмико-гимнастические упражнения; ритмические упражнения; танцевальные движения и танцы; импровизационные движения на музыкальные темы, игры под музыку.

Основной формой образовательной работы выступают музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных

видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, прослушивание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы – диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях. Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию. Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Следовательно, урок ритмики в школе как самостоятельный учебный предмет проводится по решению школы и, как правило, решает задачи музыкально-ритмического воспитания. Урок проводится в классе, а движения используются как средство более глубокого проникновения в понимание музыкального искусства.

Таким образом, в результате педагогических наблюдений мы установили, что целенаправленное ритмическое развитие школьников различных возрастных групп во взаимодействии физического и эстетического воспитания на различных видах занятий (уроки физической культуры, музыки, ритмики) осуществляется не систематически.

За последнее десятилетие значительно улучшилась организационная сторона ритмического развития школьников во взаимосвязи с эстетическим воспитанием во внеклассной работе. В школах организуются праздники, дни здоровья и спорта, конкурсы, которые в определенной мере решают задачи эстетического воспитания учащихся и повышают их заинтересованность в своем ритмическом развитии, наблюдая слаженные и четкие, красивые и ритмичные выступления гимнастов, акробатов. Их стройные

фигуры и яркие купальники вызывают восхищение у школьников различных возрастных групп. В определенных школах организуются занятия в кружках и группах хореографии, аэробики, художественной гимнастики, акробатики в рамках внеклассной работы.

Для более полной характеристики состояния ритмического развития в школе во взаимодействии физического воспитания с эстетическим мы провели анкетирование директоров общеобразовательных школ и учителей физической культуры.

Анкетирование директоров общеобразовательных школ проводилось для того, чтобы определить, какое место в учебном плане школы занимают ритмика и хореография, проводятся ли такие уроки для всех учащихся и кто их проводит.

В результате проведенного анкетирования мы определили, что уроки ритмики в школах для учащихся 1–4 классов проводятся очень редко. Представим в схеме процентное соотношение уроков ритмики, которые имеют место в школьной практике, имели место, но очень давно и не проводятся совсем (Рис. 3.1).



*Рис. 3.1 Уроки ритмики для учащихся начальных классов*

Как видно из представленной схемы, в основном, уроки ритмики в школах проводятся крайне редко.

В современных условиях интеграции в Российское образовательное пространство, переход на Федеральные государственные стандарты начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования активизируются проведение занятий во внеурочной деятельности по различным направлениям, которые школой выбираются самостоятельно исходя из наличия материально-технической базы, специалистов соответствующей квалификации и желания обучающихся и их родителей. Так, в практике Луганской Народной Республики каждая школа выбирает свое направление, а именно занятия по хореографии для учащихся 1–4 классов, по направлению

«Растем сильными и здоровыми» и др., однако ритмика и танец выбирается школами крайне редко.

Исходя из результатов опроса директоров школ мы, определили, что в настоящее время основная нагрузка по ритмическому развитию во взаимодействии физического воспитания с эстетическим должна лежать на учителях физической культуры и учителях начальных классов.

В анкетах для учителей физической культуры изучались вопросы применения танцевальных упражнений, танцев, элементов художественной гимнастики, музыкального сопровождения на уроках физической культуры, вопросы решения задач эстетического воспитания в процессе физического, возникающие при этом трудности, варианты проведения уроков ритмики, ритмической гимнастики для учащихся различных возрастных групп с целенаправленным воспитанием чувства ритма, чувства музыки, чувства пространства, чувства времени, чувства точности мышечных усилий.

В результате анкетного опроса мы выяснили, что танцевальные упражнения, танцы, элементы художественной гимнастики, музыкальное сопровождение редко используются на уроках физической культуры (Табл. 3.2).

*Таблица 3.2*

**Результаты анкетного опроса учителей физической культуры**

Стаж работы учителей	Количество опрошенных	Используют средства ритмического развития (%)	Проводят уроки под музыкальное сопровождение (%)
от 1 до 5 лет	55	6,6	3,3
от 5 до 10 лет	56	7,2	3,9
от 10 до 15 лет	71	3,9	4,6
от 15 до 20 лет	47	5,9	3,9
от 20 и выше	121	14,4	13,8

Учителя физической культуры, имеющие большой стаж работы, как мы видим из Табл. 3.2, используют средства ритмического развития в большем количестве, чем учителя с малым стажем.

Создавшееся положение сами учителя объясняют следующими причинами:

1. Слабая профессиональная подготовка (незнание этого раздела, неумение показать красиво, легко, четко и правильно объяснить, подобрать соответствующее музыкальное сопровождение. На это указали 41,4% опрошенных учителей.

2. Недостаток конкретных методических разработок, методических рекомендаций, методической учебы – 26,4%.

3. Отсутствие материально-технических условий и технических средств – 32,2%.

При этом 83,4% учителей считают, что дети с интересом отнесутся к элементам ритмики на уроках физической культуры и что ритмическое развитие школьников очень важная составная часть физического воспитания школьников. 12,0% не знают, как ответить на этот вопрос. 4,6% учителей предполагают, что ритмическим развитием следует заниматься только с девочками.

Выясняя мнение учителей физической культуры относительно внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию уроков ритмики, ритмической гимнастики для различных возрастных групп, мы получили следующие результаты, которые представлены в Табл. 3.3.

Все опрошенные учителя считают актуальным введение уроков ритмики в младших классах, элементов ритмики и ритмической гимнастики в средних классах и уроков ритмической гимнастики для девушек старших классов. При этом они считают, что им будет трудно самостоятельно проводить такие уроки. Этим должен заниматься специально приглашенный специалист. А вот в старших классах, для девочек, такие занятия смогут организовать и провести большинство опрошенных учителей физической культуры.

*Таблица 3.3*

### **Мнения учителей физической культуры**

Вопросы анкеты	Всего опрошено	Примерные ответы в %		
		Да	Нет	Не знаю
1. Считаете ли Вы целесообразным проведение уроков ритмики в младших классах?	350	100	–	–
2. Смогли бы Вы провести урок ритмики?	350	12,5	83,3	4,2

3. Необходимо ли в уроки физической культуры в средних классах вводить элементы ритмики, ритмической гимнастики?	350	100	–	–
4. Смогли бы Вы проводить данный раздел в средних классах?	350	12,5	87,5	–
5. Как Вы считаете, в старших классах ритмическая гимнастика может стать отдельным уроком для девочек?	350	100	–	–
6. Смогли бы Вы организовать и провести такие уроки?	350	83,4	8,3	8,3

Посмотрим, какая схема организации и проведения уроков ритмики для учащихся младших классов находит поддержку у учителей (Табл. 3.4).

Как видно из таблицы, наибольшее количество ответов относится к схеме «1+1», которая обозначает один урок физической культуры и один урок ритмики в неделю и «2+1» – два урока физической культуры в неделю, и один урок ритмики. Данное распределение мнений учителей физической культуры приводит нас к выводу, что наиболее целесообразно проведение самостоятельного урока ритмики в младших классах. Вместе с тем, учителя склоняются и к схеме два урока физической культуры с элементами ритмики и два урока физической культуры и один урок ритмики.

*Таблица 3.4*

#### **Частотное распределение ответов учителей на вопросы анкеты**

№	Варианты	Частота
1.	2 урока физкультуры с элементами ритмики в неделю	84
2.	1 урок физкультуры и 1 урок ритмики в неделю	110
3.	2 урока ритмики в неделю	46
4.	2 урока физкультуры и 1 урок ритмики в неделю	110
	ИТОГО:	350

Следовательно, все указанные варианты находят у учителей поддержку и одобрение и только экспериментальным путем можно определить все достоинства и недостатки предложенных вариантов.

Элементы ритмики и ритмической гимнастики на уроках физической культуры в средних классах, а также уроки ритмической

гимнастики для девушек старших классов учителя рекомендуют проводить в течение всего учебного года.

В процессе изучения вопросов эстетического воспитания на уроках физической культуры мы установили, что из всех опрошенных учителей школ г. Луганска и Луганской области 82,6% решают задачи эстетического воспитания в процессе физического. Однако при этом они имеют весьма общие представления о красоте физического облика, красоте движений. У учителей нет четких представлений о различных характеристиках красоты физического облика, красоты движений, красоты поведения. Это говорит о недостаточной осведомленности учителей в вопросах эстетического воспитания школьников. Низкий уровень эстетической подготовленности приводит к тому, что учителя испытывают затруднения в выборе тех сторон урока, которые подлежат эстетической оценке. Они не вполне заинтересованы в решении задач, связанных с эстетическим воспитанием школьников.

Слабость эстетической подготовки определяется еще и тем, какими методами пользуется учитель, осуществляя взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Так, учителя в анкетах указали, что используют методы показа, беседы, рассказ, показ диафильмов, объяснение и другие методы (объяснение, демонстрация плакатов, таблиц). Эти методы относятся к общепринятым педагогическим методам слова и показа, являются методами передачи специальной информации, служат побудительным источником становления и совершенствования эстетического отношения к занятиям физическими упражнениями. Каждая из названных форм слова и показа играет своеобразную роль, ориентируя на умелый подбор методов и методических приемов с учетом особенностей тех или иных сторон школьников. Однако учителя физической культуры не указали на специфические особенности применения общепедагогических методов обучения в целях эстетического воспитания школьников.

В результате анкетирования учителей начальных классов мы установили, что учителя осознают важность ритмического развития младших школьников во взаимодействии с эстетическим воспитанием и в силу своей компетентности занимаются ритмическим развитием на уроках физкультуры, которые проводят 89,3% из числа опрошенных.

В качестве средств ритмического развития во взаимодействии с эстетическим воспитанием учителя начальных классов используют, в большинстве случаев, разновидности ходьбы и бега (54,2%), различные прыжки (33,3%), танцы (12,5%), танцевальные упражнения (37,4%), музыкально-ритмические игры (12,5%) и упражнения с предметами (8,3%). Как видим из перечня данных физических упражнений, учителя начальных классов не используют в полной мере эстетические возможности содержания физической культуры и ритмики. Музыкальное сопровождение учителя начальных классов используют только на уроках музыки, так как при проведении уроков физкультуры у них нет таких условий для использования технических средств обучения, поэтому вышеназванные упражнения учителя проводят без музыки. При этом учителя отмечают, что детям нравится выполнять физические упражнения под современную музыку (53,3%). На втором месте стоит детская песня (36,3%), а затем идет танцевальная музыка различных жанров (10,4%).

Выясняя мнение учителей начальных классов по вопросу, что они понимают под эстетическим воспитанием на уроках физической культуры и ритмики, учителя ответили – развитие способности чувствовать, понимать красоту физических упражнений (41,0%), красиво двигаться, стоять (28,0%), иметь хорошую осанку (16,0%), правильно выполнять физические упражнения (25,0%).

В ответах на вопрос, с помощью каких основных эстетических средств и методов учителя будут эстетически воспитывать школьников младших классов на уроках физической культуры и ритмики мы обнаружили довольно поверхностные знания. Однако, все учителя отмечают важность танцевальных упражнений, музыки, хореографии, отмечая при этом, что им не хватает умений красиво показать упражнения под музыку.

Проанализируем уровень развития чувства ритма у школьников различных возрастных групп. Методика определения чувства ритма у школьников основывалась на умении воспроизводить ритм после предлагаемой ритмической формулы. Испытуемому предлагалось 2 теста, каждый из которых состоял из 3-х ритмических рисунков-заданий, из которых первый тест выполнялся стоя, а второй в ходьбе на месте. Оценка выполнения отдельного задания каждой серии теста: «выполнено» или «не выполнено», что дало возможность определить количество правильно воспроизведенных ритмических

рисунков, которые в определенной степени дают представление об исходном уровне развития чувства ритма у школьников. Результаты развития чувства ритма представлены в Табл. 3.5.

Таблица 3.5

**Исходный уровень развития чувства ритма  
у школьников 1-11 классов**

Классы	Количество n	Среднестатистические данные		
		$X \pm m$	G	V
1-4	90	2,0±0,13	1,21	60,2
5-7	75	2,5±0,14	1,24	50,4
8-9	41	3,8±0,16	1,11	36,8
10-11	43	3,0±0,24	1,43	45,7

Проанализируем среднюю арифметическую ( $X$ ), которая является обобщающим количественным показателем чувства ритма у школьников различных возрастных групп. На основании полученных данных можно резюмировать, что школьники 1–4 классов правильно выполнили два ритмических рисунка из шести, что соответствует низкому уровню. Обучающиеся 5–7 классов правильно воспроизвели менее трех ритмических формул, что соответствует уровню ниже среднего, а школьники 8–9 и 10–11 классов правильно воспроизвели от трех до четырех ритмических формул, что свидетельствует о среднем уровне развития чувства ритма.

Такое состояние указывает на определенные недостатки в методике развития чувства ритма как основы ритмопедагогики. В среднем и старшем школьном возрасте данные показатели также невысокие. Видимо, воспитанию чувства ритма учителя физической культуры уделяют недостаточно внимания во всех возрастных группах, что в целом оказывает влияние на результат физического воспитания на основе овладения техникой физических упражнений, а также качественными характеристиками воспроизведения идеальной техники – слаженностью, легкостью выполнения, гармоничностью и т. п.

Отмечаем, что учителя физической культуры проходят базовую подготовку в высших учебных заведениях и от того, как учителя владеют чувством ритма, зависит и качество ритмического

развития школьника. Проанализируем уровень развития чувства ритма у студентов института физического воспитания и спорта. Для оценки уровня развития чувства ритма были применены тестовые методики, направленные на определение умения точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственно-временные параметры движений, что обуславливает эффективность двигательной деятельности в различных видах спорта.

Мониторинговое исследование чувства ритма проводилось по двум методикам: по методике теста № 1 «Ритмичное постукивание руками» и методике теста № 2 на воспроизведении ритмической формулы движений руками и ногами за 20 секунд. В исследовании приняли участие 11 групп спортивно-педагогического совершенствования по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, баскетбол мужчины и женщины, футзал, футбол, плавание, фитнес, армспорт, воркаут, ГТО общим количеством 71 респондент.

В результате проведенного исследования было установлено, что на основании первого теста лучшие показатели чувства ритма продемонстрировали студенты отделения воркаут –  $M=8,9\pm 2,6$  циклов за 20 секунд. Вторая позиция – плавание  $M=8,3\pm 1,8$  и третья – спортивная гимнастика  $M=7,2\pm 2,9$ . Наиболее низкие показатели продемонстрировали студенты отделения футбол  $M=5,0\pm 2,4$ .

Результаты мониторингового исследования по второму тесту свидетельствуют, что ритмическую формулу, которая связана с воспроизведением 4 фаз ритмического цикла движений руками и ногами продемонстрировали студенты отделения футзал  $M=11,6\pm 1,5$ . Вторую позицию заняли студенты отделения фитнес  $M=9,5\pm 1,2$  и третью – воркаут  $M=7,9\pm 1,9$ . Наиболее низкие показатели у студентов отделения баскетбол (женщины)  $M=4,0\pm 2,2$ . Условно было определено, что количество воспроизведенных циклов от 11 до 9 соответствует высокому уровню. От 8 до 6 – среднему и от 5 до 3 – низкому уровню. Следовательно, по 1 тесту студенты показали средний уровень развития ритмичности, а по 2 тесту – продемонстрировали высокий и средний уровни, что свидетельствует о достаточном уровне развития чувства ритма и говорит о готовности будущих учителей физической культуры к развитию чувства ритма у школьников в процессе будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, анализ состояния развития личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания свидетельствует, что на государственном уровне перед общеобразовательными организациями ставится задача, направленная на развитие личности обучающихся, укрепление его здоровья, духовно-нравственное развитие, физическое и эстетическое воспитание, наряду с другими видами воспитания, что дает возможность сформировать целостную личность на основе межпредметных связей. В рабочих программах по физической культуре предусматриваются различные средства и методы на уровне достижения личностных, метапредметных и предметных результатов. Вместе с тем отмечаем, что результативность развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания зависит от уровня профессиональной подготовки учителей физической культуры, состояния материально-технической базы и технических возможностей обеспечивать достаточный уровень проведения таких занятий.

### **3.2. Экспериментальная программа и методика ритмического развития школьников в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания**

Современная парадигма воспитания и образования школьников различных возрастных групп направляет учебный процесс в общеобразовательных школах на гармоническое духовно-физическое развитие.

В объяснительной записке к программе по физической культуре в школе указывается, что физическая культура, как составная часть культуры общества, направлена на укрепление здоровья, развитие физических, духовно-нравственных и интеллектуальных способностей с целью гармонического формирования личности школьника.

Следовательно, основная цель предмета заключается в гармоническом развитии как физических, так и духовных возможностей личности школьника средствами физической культуры, для чего в программах по физической культуре предусматриваются различные средства, направленные на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, где имеет место совокупность различных видов

воспитания: гражданского, патриотического, трудового, экологического, духовно-нравственного и в том числе эстетического и физического. Однако при этом не акцентируется внимание на духовных аспектах развития личности школьников, взаимодействии физического воспитания с эстетическим.

У Л. В. Кузнецовой мы находим, что понятие «духовное богатство личности» включает в себя оптимальный для определенного возраста уровень интеллектуальной, эмоциональной, деятельно-практической сфер личности, потребность в знаниях и широте кругозора, развитое воображение, чувство прекрасного, стремление к творчеству [22 с. 14].

Исходя из этого, можно сказать, что в программе не предусматриваются средства для формирования у школьников чувства прекрасного, развития воображения, стремления к творчеству, развития чувства ритма двигательного и музыкального – важного компонента личностного фактора культуры физической, влияющего не только на развитие координационных способностей школьников, а и на их эмоционально-эстетическую сферу.

В словаре «Эстетика» [89, с. 53] отмечается, что качественным показателем формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является гармония как один из важнейших критериев эстетической оценки, содержательно совпадающей с понятием о прекрасном, о красоте как единстве многообразного.

Таким образом, гармония физического и духовного наиболее органично может проявляться через красоту и ритmicность посредством взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

Исходя из этого, одним из *принципов* нашего экспериментального подхода к системе физического воспитания школьников будет *гармоническое духовно-физическое развитие школьников* на основе *музыкально-ритмической* деятельности.

Данное положение мы реализовали в формирующем эксперименте путем введения в процесс физического воспитания школьников различных возрастных групп *ритмических занятий*. При этом мы учитывали, что в учебном предмете «Физическая культура» предусматривается базовый, необходимый для

учащихся каждого класса, обязательный уровень физкультурного образования и школьный компонент, который обуславливается необходимостью учета запросов и интересов школьников, состояния их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, состояния материальной базы школы, наличия кадрового обеспечения. В новой Федеральной рабочей программе по физической культуре для школьников всех возрастных категорий он представлен инвариантными и вариативными модулями. В связи с данной установкой ритмические занятия мы рассматривали как вариативную часть предмета «Физическая культура», которые углубляют и расширяют предусмотренный программой обязательный минимум знаний, умений и навыков.

На основании этого для школьников начальных классов были введены ритмические занятия с элементами физической культуры вместо уроков физической культуры из расчета два часа в неделю.

Для школьников 5–9 классов в уроки физической культуры включались элементы ритмики и ритмической гимнастики в течение всего года из расчета 5–15 минут.

Для старшеклассников предполагались уроки ритмической гимнастики вместо одного урока физической культуры в течение всего учебного года.

При этом мы стремились:

1. Обеспечить целенаправленное развитие у школьников чувства пространства, чувства времени, чувства точности мышечных усилий.

2. Учитывать естественные темпы развития чувства ритма, как синкретического показателя физического и эстетического воспитания.

3. Способствовать воспитанию у школьников красоты и культуры движений, выразительности чувств и эмоций через музыкально-ритмические упражнения, отображении духовного мира в двигательных действиях и «живой» телесности.

4. Учитывать целевые установки, стремления, желания и мотивы занятий школьников музыкально-ритмической деятельностью.

На основе этого мы определили общие задачи ритмических занятий, которые условно были разделены на три группы: задачи музыкально-ритмические, задачи физического воспитания и задачи эстетического воспитания.

Музыкально-ритмические задачи способствуют формированию умений школьников выполнять упражнения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, развитию музыкально-двигательных представлений и чувств, творческому созданию и воплощению в движении музыкально-двигательного образа, развитию чувства ритма.

Задачи физического воспитания направлены на формирование двигательных умений и навыков в объеме школьной программы по физической культуре, умений управлять своими движениями в пространстве и во времени, экономно расходовать свои мышечные усилия, развитие основных физических качеств.

С помощью задач эстетического воспитания формируется красота и культура движений под музыку, выразительность чувств и эмоций в процессе выполнения физических упражнений, изящность поз и жестов, передаются духовные качества личности школьника через музыкально-ритмическую деятельность, формируется сознательное отношение к своему ритмическому развитию. Конкретизация вышеперечисленных задач по этапам возрастного становления представлена в Табл. 3.6.

*Таблица 3.6.*

**Задачи ритмического развития личности школьника**

Задачи	Школьный возраст		
	Младший	Средний	Старший
1	2	3	4
Музыкально-ритмические	Воспитать умение слушать, воспринимать, оценивать музыку. Развивать любовь к музыке и потребность в ней. Развивать способность переживать содержание музыкального произведения. Передавать в движении музыкально-двигательный образ. Уметь самостоятельно выражать движениями эмоциональное восприятие музыки.	Привить умение двигаться в ритме, темпе и характере музыки. Уметь самостоятельно импровизировать под музыку, передавать её содержание, проявляя свою индивидуальность. Выполнять музыкально-ритмические упражнения для передачи средств музыкальной выразительности.	Совершенствовать полученные умения и навыки слушать и воспринимать музыку. Совершенствовать музыкальный вкус, любовь к музыке, воспитывать умение получать от музыки радость, вдохновение. Способность через музыку проявлять свой характер, творческие способности.

Физического воспитания	Сформировать основные двигательные умения, с помощью которых передаётся музыкальный образ и средства музыкальной выразительности. Выражаются чувства и эмоции. Это: построения, строевые движения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, подскоков. Общеразвивающие танцевальные упражнения с предметами, ритмической гимнастики.	Совершенствовать основные виды движений в ходьбе, беге, прыжках, подскоках, танцевальных упражнениях и танцах. Выполнять отдельные упражнения ритмической гимнастики.	Выполнить комплекс ритмической гимнастики под музыку различного темпа, характера, проявляя определённые физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.
Эстетического воспитания	Научить выполнять движения выразительно, эмоционально, ритмично. Привить понятие красивого и некрасивого исполнения движений. Красивого и некрасивого в осанке, фигуре, поведении.	Привить основные умения красивого, техничного, слаженного выполнения упражнений в соответствии с музыкой.	Двигаться в ритме музыки на занятиях ритмической гимнастикой и в повседневной жизни легко, грациозно, изящно. Чувствовать себя уверенной и красивой.

Определенные нами задачи решаются с помощью тщательно подобранных и систематизированных средств. Поэтому следующий *принцип* экспериментального подхода к системе физического воспитания заключается в *использовании средств* как *физического*, так и *эстетического воспитания*, которые, с одной стороны должны быть носителями красоты телосложения, изящества походки, стройности осанки, выразительности движений и жестов, а с другой – развивать чувство ритма, чувство музыки, пространственно-временную ориентацию, точность мышечных усилий, творческую самостоятельность и эмоциональность в создании и передаче музыкально-двигательного образа.

Наиболее оптимальными средствами, как мы уже указали во 2 главе, являются средства ритмики, ритмической гимнастики (аэробики), эвритмии, входящие слагаемыми компонентами в ритмические занятия наряду с использованием музыки, двигательных заданий творческого характера, музыкально-хореографических этюдов, основных физических упражнений.

Вышеперечисленные средства для школьников младших классов были сгруппированы в четыре раздела, а именно: базовый, вариативный, образно-выразительный, самостоятельно-творческий.

В *базовом* разделе предусматриваются физические упражнения, с помощью которых воспитывается школа движений, формируется правильная осанка, походка, даются представления о многообразном мире движений, формируются основные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, выполнении общеразвивающих упражнений, воспитываются основные физические качества, ритмичность, умение ориентироваться в пространстве, времени, точно распределять мышечные усилия.

В *вариативный* раздел включается выполнение изученных упражнений в ритме, темпе и характере музыки, закрепляются двигательные умения и навыки посредством проведения музыкально-ритмических игр, специальных ритмических упражнений на взаимосвязь движений школьников со средствами музыкальной выразительности, целенаправленно развивается чувство ритма.

*Образно-выразительный* раздел представлен упражнениями, которые способствуют воплощению художественного образа в движении, ритмическому проявлению чувств, эмоций, двигательному отображению природных стихий, инсценирование сказок, песен, игровых этюдов.

*Самостоятельно-творческий* раздел включает упражнения, направленные на развитие творческой активности и самостоятельности усложнять и варьировать знакомые движения, импровизировать, создавать оригинальные варианты упражнений, использовать музыкально-ритмические движения в повседневной жизни.

Для школьников среднего школьного возраста программа состояла из средств, которые влияют на развитие чувства ритма, чувства пространства, чувства времени, чувства точности мышечных усилий и структурировалась по следующим темам:

- специальные упражнения для развития чувства ритма в ходьбе и беге;
- ритмические упражнения танцевального характера;
- ритмические упражнения хореографического характера;
- ритмические упражнения прыжкового характера;
- ритмические упражнения силового характера;
- ритмические упражнения на выносливость;
- ритмические упражнения на гибкость;
- ритмические упражнения на координацию;

- ритмические упражнения с предметами;
- музыкально-ритмические игры;
- упражнения для выражения внутренних чувств.

Основное внимание в данной программе уделялось проявлению личностных качеств школьников через красоту и выразительность движений, поз, положений, формирование школы и культуры движений, направленность на теоретическую подготовку.

Для школьников старших классов программа имела целевое направление на проведение уроков ритмической гимнастики и аэробики. Она состояла из учебных заданий для каждой четверти, в которых упражнения для воспитания физических качеств сочетаются с воспитанием чувства ритма, выразительности, красоты и культуры движений. Так, в I четверти учебная работа была направлена на определение лично значимых целей и задач занятий, формированию эстетических знаний, выполнение комплекса упражнений в танцевальном стиле. Производилась коррекция осанки, правильности поз и положений, красоты линий тела при выполнении взмахов, поворотов. Укреплялись мышцы, которые участвуют в поддержании правильного положения тела. Используемая музыка решала задачи поднятия эмоционального тона занятий, умения проявить свою индивидуальность в движениях.

Во II четверти проводились упражнения у гимнастической стенки, которые представляли собой совокупность хореографических и гимнастических упражнений, упражнений современной пластики, упражнений для развития красивой осанки, гибкости, координации. Продолжалась целенаправленная работа по воспитанию красоты движений, красоты осанки, красоты поз и положений.

В III четверти применялись комплексы упражнений на гимнастической скамейке для преимущественного развития силы отдельных мышечных групп и упражнения ритмической гимнастики без предмета с акцентом на выносливость. Совокупность различных упражнений на гимнастической скамейке способствовала развитию хорошей ориентировке в пространстве и во времени, точности мышечных усилий, мощности и энергичности движений. Упражнения ритмической гимнастики без предмета предполагали их четкое сочетание с ритмом и темпом музыки, проявление выразительности, грациозности и легкости движений.

В IV четверти проводились упражнения, изученные в предыдущих четвертях, но выполненные более интересно, с элементами творческой импровизации, в соответствии с современными стилями и направлениями аэробики.

Определив задачи и средства взаимодействия физического воспитания с эстетическим на ритмических занятиях для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, мы применили еще один *принцип*, который заключается в *выявлении эстетических сторон в используемых физических упражнениях*. На основе теоретического анализа технической сути каждого упражнения, входящего в программу ритмического развития, мы определили, что данные упражнения имеют основу техники и детали. Основа техники – это тот состав движений, который необходим для решения поставленной задачи определенным способом. Так, для выполнения прыжка шагом с разбега необходимы разбег, толчок, полет с широко разведенными ногами и приземление. Если из этой цепи выпадает какое-либо звено то, как такового прыжка не будет, а если данные части прыжка выполняются плохо, не с полной амплитудой, недостаточной легкостью, то это отрицательно влияет на эстетическое восприятие данного упражнения.

Детали техники – это второстепенные особенности, которые не влияют на основу техники и определяются индивидуальными особенностями каждого занимающегося. Например, при выполнении прыжка шагом с разбега один школьник выполняет с очень широко разведенными ногами, а другой с менее, что обуславливается развитием подвижности в тазобедренных суставах. Один выполняет с прямыми ногами, а другой слегка сгибает ноги, так как у него недостаточный контроль за работой ног и т. д.

На основании этого мы пришли к выводу, что красота выполнения упражнений будет зависеть от умений школьников технически правильно выполнять основу и детали техники физических упражнений, а именно: точно, правильно, экономично, легко, целесообразно, рационально, непринужденно, динамично с необходимой амплитудой.

Данный наш вывод совпадает с утверждением Н. А. Бернштейна о том, что красота рождается попутно из уже имеющихся свойств движений [6]. А это не что иное как их техника.

Красота движений в нашей экспериментальной программе базируется на двигательной культуре как высшей эстетической характеристике физических упражнений и реализуется специфическим образом через сознательно окультуренную школьниками двигательную деятельность, наполненную чувствами, эмоциями, выразительностью.

На основании этого нами были определены эстетические и музыкально-ритмические характеристики основных упражнений (Табл. 3.7).

*Таблица 3.7*

**Эстетические и музыкально-ритмические характеристики физических упражнений**

Содержание упражнений	Музыкально-ритмические характеристики	Эстетические характеристики
Подготовительные упражнения: исходное положение, построение и перестроение в колонну, шеренгу, круг. Развитие чувства порядка, гармонии и дисциплины	Музыка различного содержания и характера	Правильность и чёткость осанки, основной стойки, поднятая голова, опущенные плечи, соединённые углы лопаток, ощущение подтянутости во всём организме. Построения и перестроения с соблюдением хорошего поведения, без суматохи и толкания, ориентируясь в нахождении своего места в колонне и шеренге.
Ходьба на носках «Бесконечная сказка». Формирование лёгкости и подтянутости.	Шаг небольшой в ритме и темпе музыки.	Туловище прямое, живот подтянут, руки устремлены вверх, колени прямые, носки развёрнуты в стороны, голова приподнята. На лице выражение возвышенности, одухотворённости.
Бодрый шаг. Чувство внутреннего подъёма, радости.	Характер бодрый, весёлый, чёткий ритм, размер 4/4.	Энергичный взмах руками, вынос прямой ноги с отянутым носком вперёд-книзу, горделивое положение головы.
Мягкий шаг. Чувство лёгкой грусти и успокоения.	Характер плавный, размер 4/4.	Плавная постановка ноги с носка перекатом на всю стопу, медленный темп, опущенная голова, выражение задумчивости на лице.

Высокий шаг. Чувство гордости, ощущение слаженной и гармоничной работы рук и ног.	Чёткий ритм движений.	Точность положения вперёд выносимой ноги в пространстве: бедро параллельно полу, а голень и бедро образуют прямой угол. Ровное туловище, чёткие движения рук. Шаг выполнять легко и свободно.
Широкий шаг. Чувство широты и мощи движения, амплитуды и размаха.	Характер музыки, акцентированный на каждом шаге, темп медленный	Отображение характера сыщика, слегка наклонённое вперёд туловище, круговое движение руками вперёд и назад. На лице выражение сосредоточенности.
Ходьба с отображением движений птиц и животных: медведь, петух, пингвин, лиса, страус. Чувство двигательной выразительности.	Музыка отвечает имитационным движениям	Создать творческий образ животных и птиц, меняя положение стоп, выражение лица, работу рук на основе полученных умений и навыков.
Ритмические движения с речитативами. Чувство ритма.	Сочетание ритма слов и ритма упражнений.	Изменение интонации голоса, эмоциональное воплощение слов в движение.
Хореографические упражнения: полуприседания и приседания. Чувство пространства и времени.	Движения выполняются плавно	Плавность и последовательность движений ног вниз и вверх. Прямое туловище, развёрнутые плечи, лёгкость во всём движении.
Выставление ноги вперёд, в сторону и назад на носок. Чувство чёткости.	Четкость ритма	Точность положения ног в пространстве, вытянутость всех линий тела, подтянутость, поднятая голова.
Броское движение ног вперёд, в сторону, назад. Чувство точности движений.	Четкость ритма с акцентами при бросковом движении	Энергичность взмаха, большая амплитуда, устойчивое равновесие.
Движения руками по хореографическим позициям. Чувство изящества.	Музыка плавная, мелодичная	Округлость линий, плавность движений, контроль зрения.
Пружинные движения руками. Чувство точности мышечных усилий. Выразительность при создании художественного образа.	Музыка в соответствии с характером движения	Сильные, упругие сгибания и разгибания пальцев в кулак.

Пружинные движения ногами. Чувство энергии, силы, упругости.	Музыка ритмичная	Энергичные сгибания всех суставов с последующим разгибанием. Выполняется динамично, резко.
Прыжковые движения на двух ногах, на одной ноге, в различных сочетаниях. Чувство внутренней сосредоточенности, целеустремлённости, точности мышечных усилий.	Музыка, соответствующая характеру движения	Целесообразность толчка и приземления, вытянутость и грациозность линий в полёте, мягкость приземления.
Беговые упражнения. Ощущение стремительности и внутренней собранности. Развитие чувства времени.	Ритмическая стремительная музыка	Творческое отображение движения, ритмичность движений, чёткость.
Танцевальные упражнения: приставной шаг. Чувство красоты, гармонии музыки и движения.	Музыка, соответствующая характеру танцевального движения	Плавность шага, точность приставления ног, загадочное выражение лица, подтянутость во всём облике, поднятая голова, руки на поясе.
Шаг галопа в сторону. Чувство пространства, ритмичность.	Музыка, соответствующая характеру танцевального движения	Стремительность в движении, полётность и лёгкость, грациозность, кокетливое положение головы.
Общеразвивающие упражнения. Освоение школы движений. Чувство пропорциональности, целостности.	Ритмичная музыка с четким ритмом	Чётко вытянутые положения рук в пространстве (вперёд, вверх, в сторону) и во времени, в сочетании с музыкальным темпом и ритмом.
Упражнения ритмической гимнастики. Чувство подъёма, эмоциональности, выразительности, ритмичности.	Выполнение упражнений без пауз для отдыха в течение 10-15 минут в ритме и темпе современной музыки.	Полное подчинение темпу и ритму музыки, соблюдение всех правил чёткого и правильного выполнения движений рук и ног.
Музыкально-ритмические игры. Чувство пространственно-временной ориентации, развитие сообразительности, самостоятельности в выборе решений.	Различная музыка, соответствующая сюжету, правилам игры и акцентирующая внимание на темпе музыки, характере, ритме.	Создание творческого образа, свободное решение игровой задачи, эмоциональность и выразительность действий, подчинённость правилам, уважение соперника, тактичное поведение.

Специальные музыкально-ритмические упражнения. На воспитание чувства ритма и средств музыкальной выразительности.	Различные музыкальные фрагменты, в которых выделяется определённое средство музыкальной выразительности и воплощается в движении.	Выразительность выполняемых упражнений. Полное соответствие техники упражнений музыке.
Упражнения художественной гимнастики. Чувство уверенности в своих действиях, пластичности красоты.	Музыка, соответствующая характеру различных упражнений с предметами, волнообразных движений, взмахов, прыжков.	Мягкость линий, красота поз, широкая амплитуда движений, плавность и энергичность движений.
Творческие задачи с отображением времён года, явлений природы (дождь, ветер, дерево, огонь), сказочных героев.	Различные музыкальные фрагменты, по характеру соответствующие творческим заданиям.	Правдивость отображения образа, собственного настроения. Эмоциональность действий, красота поз, движений, поведения.
Упражнения для воспитания физических качеств: силы, координации, выносливости, быстроты.	Выполнение упражнений в соответствии с ритмом музыки.	Правильность выполнения, чёткость, точность.

Содержание физических упражнений составляют входящие в них движения и те основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, биомеханическом, педагогическом. В нашем варианте содержание физических упражнений мы рассматриваем с психолого-физиологических и педагогических позиций.

С психолого-физиологических позиций для свершения факта красоты и культуры движений, как внешнего компонента ритмического развития, необходимо осознание данного явления школьниками внутренне как важного и необходимого для их физического и духовного совершенства. Такая сознательная установка предрасполагает к достижению конкретного результата, соответствующего музыкально-ритмическим, двигательным и эстетическим задачам.

Реализация этой установки школьниками связана с их активной мыслительной работой, предвидением результатов и

оценкой условий достижения, разработкой программы действия и выбором способов выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями, эмоциями и другими психомоторными процессами.

В нашей опытной работе перед выполнением каждого упражнения школьникам сообщались сведения об эстетических и музыкально-ритмических характеристиках движений. Качество усвоения школьниками переданных им знаний проверялось путем опроса с помощью наводящих вопросов. Опрос в той или иной форме (обсуждение, беседа, рассказ) постоянно присутствовал на каждом занятии, чем мы добивались сознательного выполнения упражнений под музыку с учетом эстетических требований.

С педагогической точки зрения особенно важным для нас является то, что красота внутренняя относится к представлению о содержании взаимодействия физического и эстетического воспитания, а красота внешняя – к форме этого взаимодействия, которые находятся в единстве. Исходя из этого, в нашей экспериментальной работе единство формы и содержания будет воплощаться в личности школьника посредством внешней красоты, передаваемой через культуру движений, существующей в реальном пространстве, преобразующейся во времени в соответствии с рациональными мышечными усилиями. И красоты внутренней, которая проявляется в выразительности школьников при создании ими различных двигательных образов, а также воплощении этих образов в творческой музыкально-ритмической деятельности.

На основе вышесказанного следующий *принцип*, который мы применили в нашей экспериментальной работе, заключался в *формировании сознательного отношения школьников к выполняемым упражнениям на основе полученных знаний, умений и навыков* красоты тела, красоты и ритмичности движений, красоты поведения.

## КРАСОТА ТЕЛА

**Знания:** конкретных образцов-эталонов совершенного тела спортсменов, занимающихся гимнастикой, фигурным катанием, акробатикой и других; компонентов красоты тела (пропорциональное сложение, нормальная упитанность, хорошо развитая мускулатура); теоретических и практических путей работы над своим телом; основных показателей красивой осанки и основных недостатков

красоты тела, осанки; влияния занятий ритмикой, ритмической гимнастикой на формирование красивого тела.

**Умения и навыки:** принимать правильное положение основной стойки, красивой осанки, держать подтянутым живот; соблюдать положение правильной осанки в процессе движения; следить за своим весом; выполнять комплекс упражнений, направленный на формирование правильной и красивой осанки; работать над мышцами спины, живота, рук, ног.

#### КРАСОТА ДВИЖЕНИЙ

**Знания:** эстетических характеристик выполняемых упражнений; основ техники выполнения упражнений; компонентов красоты движений; путей формирования красоты движений.

**Умения и навыки:** выполнять упражнения правильно, легко, экономично, четко, точно; соблюдать пространственные и временные параметры движений; согласовывать движения с музыкой; выполнять упражнения выразительно, эмоционально, грациозно, изящно; соблюдать положение правильной и красивой осанки.

#### РИТМИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

**Знания:** правил поворотов направо, налево, кругом; границ площадки и оптимального движения по этой площадке; элементарных основ музыкальной грамоты (характеристик темпа, ритма, характера музыки).

**Умения и навыки:** двигаться в соответствии с темпом, ритмом и характером музыки; воспроизводить ритмические рисунки хлопками, шагами, прыжками; чередовать движения в ходьбе и беге, ходьбе и прыжках, быстрые и медленные движения, пружинные и резкие с плавными и мягкими; передвигаться по залу в указанном направлении; изменять направление движений по звуковому сигналу; уметь в соответствии со средствами музыкальной выразительности подбирать упражнение и создавать музыкально-двигательный образ.

#### КРАСОТА ПОВЕДЕНИЯ

**Знания:** требований к форме одежды для занятий ритмикой и ритмической гимнастикой (костюму, его состоянию, обуви); правил поведения в зале, с товарищами, преподавателями.

**Умения и навыки:** быть опрятным и аккуратным на занятиях; доброжелательно, тактично и корректно вести себя с товарищами

на уроке; оказывать помощь в расстановке и уборке инвентаря и оборудования; вежливо и тактично воспринимать все указания и замечания учителя.

Перечисленные нами знания, умения и навыки детализировались, конкретизировались и видоизменялись от более простых к более сложным в зависимости от возрастных, половых и индивидуальных особенностей школьников с учетом следующего принципа, а именно *принцип постепенного увеличения сложности* учебного материала на основе *межпредметных связей* с уроками музыки, хореографии, физической культуры.

Руководствуясь особенностями возрастного развития школьников различных классов, задачами, стоящими перед нашей экспериментальной работой, логикой освоения учебного материала на основе общих дидактических принципов постепенности, последовательности, систематичности, мы распределили учебный материал в каждой четверти по урокам на основе постепенного увеличения его сложности от класса к классу, учитывая, что изученный материал совершенствуется в последующих возрастных группах, составляя тем самым фундамент дальнейшего развития.

На всех уроках отобранные средства использовались комплексно: так, в уроке имели место музыкально-ритмические упражнения и игры, разновидности ходьбы и бега, хореографические упражнения, упражнения с предметами, ритмическая гимнастика и т. д.

Применялся смешанный принцип планирования учебного материала, а именно: вначале основной вид упражнений изучался на протяжении серии уроков последовательно от простого к сложному, а затем на протяжении всего учебного года он повторялся как один из видов учебной деятельности на уроке.

Для повышения заинтересованности школьников в результатах своего труда, увеличении активности, на каждом уроке производилась оценка знаний и умений школьников.

Учитывая, что 1-ю и 4-ю четверти учитель проводит уроки физической культуры на спортивной площадке, где затруднено использование музыки, музыкально-ритмических упражнений, основной акцент делается на 2-ю и 3-ю четверти, когда уроки проводятся в спортивном зале. И если в 1-й четверти учитель мог выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков и подскоков, заменяя музыку собственным счетом, ударом в бубен, хлопками в

ладоши, мог изучать комплексы ритмической гимнастики и другие отдельные ритмические упражнения, игры без музыкального сопровождения с тем, чтобы во 2-й и 3-й четвертях выполнить их под музыку, то в 4-й четверти повторялись и совершенствовались хорошо изученные упражнения снова без музыки, так как школьники хорошо освоили ритм, темп и характер музыкального сопровождения и могли передавать созданный ими во 2-й и 3-й четвертях двигательный образ без музыки. Все изучаемые упражнения на уроках физической культуры оценивались учителем.

В нашей экспериментальной работе было уделено внимание подбору музыкального материала на основании *принципа доступности музыки детскому восприятию*. Для чего изучались вкусы, желания школьников, уровень понимания ими содержания музыки, а также *соответствия* музыки *движению*.

Поэтому наряду с детским песенным репертуаром, музыкальными сказками, использовалась современная ритмичная музыка. Музыка решала задачи подъема эмоционального тона у школьников, помогала созданию и выразительной передаче ими двигательного образа, раскрывала творческую индивидуальность личности через движение.

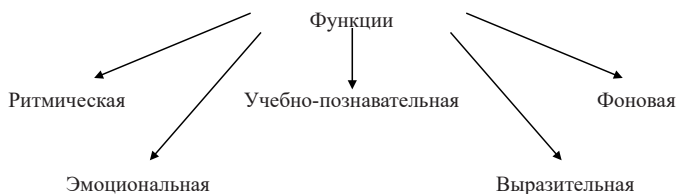
На основании экспериментальной программы была разработана **методика проведения ритмических занятий**. А именно: ритмическое развитие школьников предполагает организацию педагогического процесса, теоретической основой которого является совокупность средств и приемов, позволяющих осуществить педагогически целесообразную взаимосвязь между содержанием, формами, методами физического и эстетического воспитания и уровнем ритмического развития школьников. Исходя из этого, мы определили основные виды музыкально-ритмической деятельности школьников различных возрастных групп, которые имели место в учебно-воспитательном процессе взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

Для реализации концептуальной идеи ритмического развития личности школьников различных возрастных групп мы применили комплексную методику проведения ритмических занятий, особенность которой заключается в регулярном применении музыкального сопровождения, развитии чувства ритма, воспитании

красоты и выразительности движений, развитию чувства пространства, времени, точности мышечных усилий и все это на фоне формирования у школьников целей и мотивов ритмического развития, эстетических знаний и умений.

Комплексность методики заключается в том, что на каждом ритмическом занятии, будь то самостоятельное занятие в виде ритмики, аэробики, ритмической гимнастики или как составная часть уроков физической культуры, применялись все вышеперечисленные составные части, в различном процентном соотношении, в зависимости от возраста школьников и задач, стоящих перед учебным занятием. Рассмотрим особенности экспериментальной методики.

Все экспериментальные занятия проводились с применением музыки, поскольку именно музыкальное сопровождение упражнений является одним из средств взаимосвязи физического воспитания с эстетическим. Для чего были определены функции музыки (Рис. 3.2).



*Рис.3.2. Функции музыки на экспериментальных занятиях*

Вышеперечисленные функции музыкального сопровождения в нашей экспериментальной работе были направлены на решение задачи научить детей согласовывать свои движения с музыкой, чувствовать и понимать музыку.

Ритмическая функция музыки заключалась в том, что она стимулировала ритмику движений. Школьники стремились подсознательно в ритме воспринимаемой музыки идти, бежать, прыгать и совершать другие движения. Причем гармоническое сочетание ритма собственных движений и ритма музыки вызывает у школьников чувство эстетического наслаждения и повышает удовлетворенность своими действиями.

Данная функция музыки базируется на том, что ритмические

звуковые колебания связаны с ощущением движения, поэтому, если во время выполнения физических упражнений школьник слышит музыкальную мелодию, у него непроизвольно возникает слухомоторная координация двигательных действий, заметно облегчающих их выполнение [16, 17]. На этой основе мы включали музыку в подготовительную часть урока, чтобы облегчить и ускорить процесс вработывания организма школьников, настроить ритмику двигательной деятельности на ритмику учебно-воспитательного процесса, содействовать более эффективному решению задач подготовительной части.

Для подготовительной части урока мы подбирали музыку с четким ритмом, соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений, с яркостью и логичностью структурных построений, равными по продолжительности, примерно короткими музыкальными фразами, четким членением на мотивы. В основном, это музыка для сопровождения упражнений ритмической гимнастики. При этом мы стремились, чтобы школьники укладывали элементы упражнений в строгие рамки времени, ограниченные музыкальным мотивом, фразой, музыкальным предложением. Школьников мы учили синхронизировать целостный двигательный акт с определенным числом музыкального счета, что подсознательно способствовало воспитанию чувства ритма.

Возникающая гармония музыки и пластики тела порождала у школьников четкость, выразительность и грациозность движений, что имело большое воспитательное и эстетическое значение, повышало активность школьников в подготовительной части и способствовало эффективности всего учебного занятия.

Каждое ритмическое занятие, урок физической культуры начинаются с разновидностей ходьбы, а также различных гимнастических упражнений в ходьбе. Для данных упражнений мы подбирали музыку с четким ритмом и строгим постоянством темпа бодрого, активного, жизнерадостного характера, размером 2/4, 4/4.

Важное значение для всех упражнений и, в частности, для упражнений в ходьбе (помимо музыкального размера) имеет темп музыки. Условно мы приняли, что если в 10-секундном интервале музыкального сопровождения укладывается от 12 до 16 счетов, то это произведение относится к медленному темпу. От 17 до 22 счетов – к среднему. От 23 до 30 счетов – к быстрому. На основании этого подбиралась музыка для различных упражнений.

Применение в подготовительной части разновидностей бега и прыжков требовало от нас подключения музыки быстрого темпа. В основном это была яркая танцевальная музыка в стиле рок-н-ролла.

При выполнении общеразвивающих упражнений школьниками различных возрастных групп музыкальное сопровождение подбиралось по следующей схеме, а именно: проведение общеразвивающих упражнений типа ритмической гимнастики требует применения четкой, ритмичной музыки без пауз между мелодиями.

Упражнения, характеризующиеся закругленностью линий, мягкостью переходов, плавностью и шириной амплитуды движения выполняются под музыку в размере 3/4, типа вальса, в среднем темпе.

Упражнения порывистого, рывкообразного характера, с четкими переходами или с акцентами усилия на определенную фазу движения (взмахи, наклоны, повороты) выполняются под музыку четырехдольного размера и среднего темпа.

Быстрые и короткие движения (сгибания и разгибания рук, стоп, движения кистей) гармонируют с музыкой двухдольного размера и быстрого темпа.

Следует отметить, что при подборе музыки для подготовительной части урока, выполняющей ритмическую функцию, мы учитывали интересы школьников, которые выясняли путем опросов и бесед.

Главным и обязательным условием эффективности применения музыки, выполняющей роль ритмического фактора, является применение таких музыкальных произведений, которые бы нравились школьникам. Так, младшим школьникам нравятся веселые, быстрые мелодии. Школьникам среднего и старшего школьного возраста – современная, ритмичная, популярная музыка. Игнорирование музыкальных интересов школьников или нетактичное отвержение их как эстетически неполноценных может привести к конфликту. Поэтому в интересах дела, особенно для школьников старших классов, мы учитывали музыкальные запросы. Разумеется, это не исключало возможности тонкого воспитания музыкальных вкусов (особенно у школьников младшего и среднего школьного возраста), умелого сочетания эстетических идеалов с этическими, направленного регулярного воздействия на художественное сознание.

Остановимся на роли и значимости в нашей экспериментальной методике межпредметных связей ритмических занятий с уроками физической культуры, музыки и литературы, хореографии. Мы учитывали, что межпредметные связи рассматриваются педагогической наукой как объективное условие формирования у учащихся в педагогическом процессе целостного взгляда на мир. Межпредметные связи различных предметных циклов обеспечивают единство сознания, мировоззрения, практической деятельности, общего развития [4]. В нашем варианте межпредметные связи указанных дисциплин художественного цикла и физической культуры способствовали формированию у школьников двигательной культуры, целостному музыкально-ритмическому восприятию движений и становлению эстетического сознания. Экспериментальные занятия строились с учетом знаний и умений, которые школьники получили на других уроках, и на этой основе формировались новые знания и умения, обусловленные нашей исследовательской идеей.

В этом контексте остановимся на учебно-познавательной функции музыки, которая в экспериментальной методике обучения заключалась в закреплении знаний и умений, полученных школьниками на уроках музыки, применительно к движению. Мы стремились, чтобы школьники через музыку лучше поняли движение, его двигательную структуру и овладели качественными характеристиками движений. Для чего мы подбирали специальные музыкально-ритмические упражнения, с помощью которых школьники полнее и глубже смогут разобраться в физических упражнениях, их двигательных характеристиках. Например, упражнения с изменениями темпа музыки (от медленного к быстрому) способствовали овладению школьниками взаимосвязей между структурой и амплитудой движений. Чем быстрее музыка, тем короче амплитуда, упражнения с шага переходят на бег. Разбираясь со школьниками в динамических оттенках музыки, мы демонстрировали различную степень расслабления или напряжения мышц в зависимости от нарастания или ослабления громкости музыки.

Изучая музыкальный размер, мы добивались, чтобы школьникам было понятно, под музыку какого размера можно ходить, бегать. Так, они знали, что двухдольный размер связан с

движением шага, а трехдольный – с плавностью движений и при необходимости могли сами выбрать нужное движение в зависимости от предлагаемого им музыкального размера.

Очень большая роль отводилась содержанию музыкальных произведений, под которые выполнялись двигательные действия. Именно с содержанием музыки связана ее эмоциональная функция.

Эмоциональную функцию музыки мы рассматривали в двух аспектах. Во-первых, музыка на уроке способствует эмоциональному подъему настроения, повышает интерес школьников к таким занятиям. Слушая музыку, школьник незаметно для себя начинает испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Так, не имея особых причин для радости, слушатель музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинает ощущать его в себе самом. Происходит это потому, что музыка обладает специфическим свойством моделировать наши эмоциональные состояния.

Моделирование эмоциональных состояний в музыке опирается на исторический опыт человека выражать и передавать свои эмоции окружающим прежде всего с помощью соответствующих звуков и движений. В некоторых отношениях музыка подобна интонациям речи, вздохам, модуляциям произносимых звуков, передающим эмоциональное отношение говорящего через изменение высоты, громкости, тембра и других характеристик звучания голоса [17, 18].

Во-вторых, воплощение содержания музыки в движениях воздействует на чувства школьников. Как известно, в психологической науке каждое чувство и эмоция стремятся воплотиться в конкретное движение [9] и наоборот, по движениям человека можно определить его внутреннее состояние, мысли, чувства, желания [10].

Мы в нашей экспериментальной работе посредством гармонии движений и музыки стремились моделировать определенные духовные состояния школьников и, таким образом, воздействовать на их внутренний мир, совершенствуя через тело, душу школьников. Для чего была отобрана соответствующая музыка с ярко выраженной сюжетной линией, которая передавалась через текст или название музыки. Школьники прослушивали музыку и определяли, какое чувство она вызывает. Учитель к этой музыке предлагал движение, которое школьники должны повторить, стараясь одухотворить его. В последующем, школьники сами

подбирали соответствующие движения, проявляя творчество в создании и передаче двигательного образа.

Эмоциональная функция музыки взаимосвязана с выразительной функцией, которая представляет собой синтез воображения, движения под музыку и соответствующего чувства. При этом выразительная функция музыки направлена на воспитание у школьников различных возрастных групп творческого выполнения упражнений, а не механического, общепринятого на уроке физической культуры. Умение представлять образ и воплощать его в движении. Соединение физических возможностей и духовных устремлений самовыразиться в движении. Наделение движений значимостью. Чем большее значение в них вкладывали школьники, тем более действенными они становились [86].

Под музыку школьники выражали времена года (зима, весна, лето, осень), изображали движения животных, различные чувства и эмоции, природу (дерево, воду, огонь, ветер). Мы учитывали, что музыка по-своему передает жизнь окружающего мира, мысли и чувства человека, красоту природы. Под музыку легче передавать свои чувства и эмоции при создании двигательного образа. При этом в создании двигательного образа мы шли от простого к сложному, от одушевленного к неодушевленному. Вначале использовали песни со смысловым, понятным детям текстом, а затем, в более старших классах, применяли инструментальную танцевальную музыку, подходящую к движению.

Фоновая функция музыки заключалась в том, что при выполнении отдельных физических упражнений и двигательных заданий музыка не связывалась со структурой этих упражнений, вместе с тем создавала благоприятный фон для подъема работоспособности, замедляла процесс развития утомления. При выполнении упражнений круговой тренировки фоновая музыка определяла объем работы на каждой станции. Выполняя роль ритмического, приятного для слуха звуколидера, она стимулировала ритмику движений школьников. В процессе проведения подвижных игр фоновая музыка возбуждала психическую и рабочую активность школьников, стимулировала спортивный азарт и способствовала воспитанию стремления к победе.

Для фоновой музыки мы подбирали музыкальные произведения с усиленным акцентированием, подчеркиванием

пульса мелодии и сильных метрически опорных долей такта, которые подчеркиваются определенными музыкальными средствами – ритмической остановкой или энергичным дроблением длительности, вступлением новой гармонии, акцентом громкости, глубоким басом, мелодической вершиной. Для стимуляции двигательной деятельности школьников это очень важно в связи с тем, что сильная доля в музыкальном аккомпанементе подсознательно связывается с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабая доля – с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Ощущение сильной доли в музыке и развитие мышечного напряжения и дыхательного акта настолько тесно функционально взаимосвязаны, что трудно сделать мышечное усилие на слабой доле музыкального сопровождения и на вдохе. Сами того не осознавая, школьники стремились приурочить каждое мышечное напряжение к сильной доле музыкального аккомпанеента и сопроводить его акцентированным коротким выдохом, что способствует, в свою очередь, становлению рациональной техники движения.

Следующей методической особенностью является целенаправленное воспитание чувства ритма на каждом экспериментальном занятии у школьников младших, средних и старших классов. Это достигалось введением в учебный процесс специальных упражнений на воспитание чувства ритма. Мы их разделили на три группы (Рис. 3.3).



*Рис. 3.3. Упражнения на воспитание чувства ритма*

Упражнения с хлопками представляли из себя воспроизведение школьниками заданных ритмических формул в различных сочетаниях длительности хлопка. Данная серия упражнений выполнялась с соблюдением принципа от более простого к более сложному. Так, в младших классах на уроках ритмики вводились упражнения с хлопками стоя на месте, затем в шаге на месте, и только после

этого в движении по всей площади спортивного зала. Ритмические формулы предлагались вначале с чередованием хлопков одной длительности, а затем в упражнении чередовались различные длительности. Ритмические упражнения с хлопками выполнялись под счет учителя, затем под счет учащихся и только после этого под музыкальное сопровождение как со счетом, так и без него.

Упражнения под речитатив проводились без музыкального сопровождения под мелодизированный текст, который в определенной степени заменял собой напев. Подбирались тексты, удобные для выразительного произношения и двигательного выполнения. Наличие мелодического и ритмического начала позволяли школьникам выполнить движения по содержанию текста в нужном темпе и ритме. Одновременно у школьников совершенствуются двигательные навыки прыжков, различных видов шагов с движениями рук, танцевальных упражнений и т. п. Подбор ритмизированных текстов производился с учетом уроков литературы, где отбирались наиболее приемлемые тексты для двигательного-ритмического воплощения школьников. Упражнения с хлопками и упражнения под речитатив являются важными средствами воспитания чувства ритма на уроке физической культуры, так как не требуют использования музыкального сопровождения. Являясь простыми по своей структуре, они могут быть доступны каждому учителю физической культуры.

Упражнения под музыку представляли собой специальные задания, которые способствовали воспроизведению школьниками ритмических формул в различном темпе музыки, с соблюдением характера и динамических оттенков музыкального сопровождения, его метроритмической структуры. Данные задания позволили школьникам понять взаимосвязь движений со средствами музыкальной выразительности, а также научиться изменять структуру движения, его амплитуду, направление в зависимости от изменения содержания музыки. При выполнении данного задания мы опирались на песенный и музыкальный материал уроков музыки. При выполнении упражнений ритмической гимнастики, ритмики, школьникам прививался вкус к красивым движениям, манерам, позам, жестам, сочетаемым с музыкой.

П. Ф. Лесгафт считал, что «... школа должна развивать в ребенке не только силы, но главным образом, умение управлять ими, умение

целесообразно применять их к деятельности. Поэтому прежде всего необходимо научить ребенка сознательно производить различные существующие в человеческом организме движения... Метод обучения должен быть аналогичен тому, который употребляется при правильном умственном развитии детей» [24, с. 235].

Основываясь на этом высказывании, а также на высказывании И. М. Сеченова о том, что физические упражнения есть прежде всего результат деятельности мозга, и они могут выражать его знания, мысли, эмоции, мы в нашей исследовательской работе формировали у школьников различных возрастных групп и, особенно у школьников старших классов, знания и убеждения, отвечающие на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие надо выполнять упражнения для формирования правильной осанки, походки, культуры движений? Почему именно их следует делать? Мы стремились к тому, чтобы школьники понимали цели и задачи своей музыкально-ритмической деятельности, осознавали потребность и необходимость формирования красоты и культуры движений, поз, жестов, выражали свою индивидуальность, создавали творческий образ при помощи музыки и движения.

Выразительность движений составляет индивидуальное свойство человека и придает ему своеобразную красоту, привлекательность. Эту особенность подметил Н. Г. Чернышевский, который писал: «Чувство придает особенный, высокий интерес всему, что производится под его влиянием. Оно даже придает всему особую прелесть, особенную красоту. Одушевленное грустью и радостью лицо в тысячу раз прекраснее, нежели холодное» [87, с. 79]. На вопрос о том, нужно ли в системе воспитания учить подрастающее поколение выражать свои мысли и чувства в движениях тела, лица, интонациях голоса, Н. К. Крупская отвечала положительно. Ибо, говорит она, выражая их, человек углубляет чувства, оформляет мысли, лучше познает себя [21].

Это очень важно, поскольку за годы своего пребывания в школе дети проходят большой путь развития, меняясь и физически, и духовно, приобретая багаж разнообразных знаний и навыков. И если для младших школьников очень высок авторитет учителя и его мнение, то в ранней юности человек уже становится в позицию наблюдателя. Наблюдая свои поступки, отношение к себе со стороны окружающих, пытаюсь осознать свои мысли, чувства,

переживания, молодежь часто обнаруживает в себе противоречия, которые ее порой ставят в тупик, затрудняя ответ на вопрос: кто я? какая я? Найти ответ на этот вопрос – одна из важнейших проблем юношеского возраста. И воспитание выразительности движений на ритмических занятиях может помочь молодежи осознать себя как личность.

Отстаивая выразительность движений в физическом воспитании, В. В. Гориневский отмечал, что в выразительных движениях проявляются свойства психической деятельности каждого из занимающихся. При этом он считал, что выразительность может проявляться в разнообразных видах физических упражнений, поскольку каждое из них позволяет человеку выражать свой душевный мир [11].

Поэтому, стремясь повысить интерес и активность школьников к урокам ритмики и ритмической гимнастики, к решению задач формирования выразительности и красоты движений, мы музыкально-ритмическими и эстетическими средствами влияли на внутренний, душевный мир школьников, помогали им понять себя, найти свой жизненный идеал.

Использование музыки на занятиях ритмикой и ритмической гимнастикой, согласованное выполнение упражнений под музыку одновременно с другими школьниками может затронуть не только музыкальные вкусы учеников, поднять эмоциональный фон от гармонии музыки и движений, но и представления о жизни вообще, о красоте. И. О. Дунаевский говорил: «Какое счастье наслаждаться музыкой! И не только в этом счастье, счастье в том, что я сам хочу быть лучше, чем я есть, и хочу, чтоб мои товарищи и друзья думали так же, как и я, чтобы вместе мы жили и работали от этого лучше. Наслаждение музыкой не самоцель, а путь к внутреннему совершенствованию во имя жизни, ее улучшения» [14, с. 1].

Выражая характер музыки в своих движениях, школьники могли проявить и свои личностные качества: доброту в мягких, ритмичных движениях, выполняемых под лирическую музыку; резкие, отрывистые, с четкими позами движения, соответствующие категоричности и бескомпромиссности черт характера, выполнялись под энергичную, ритмичную музыку.

Общеизвестное выражение «в здоровом теле, здоровый дух» мы можем интерпретировать так, что человек, обладающий

красивой фигурой, правильной осанкой, высоким уровнем культуры движений, не может быть плохим человеком, вмещать отрицательные душевные качества. О гармонии тела и духа, об их взаимосвязи и обусловленности говорят со времен древних греков, и этот тезис всегда подтверждается жизненной практикой человека. Эстетически воспитанный человек, умеющий видеть, понимать красоту, отличается более высоким жизненным тонусом, оптимизмом. В. Г. Белинский писал, что чувство изящного «есть условие человеческого достоинства... Эстетическое чувство есть основа добра, основа нравственности» [6, с. 210].

Целенаправленная работа по раскрытию внутреннего содержания школьников в итоге привела к тому, что их поведение в школе и дома улучшилось. Это говорит о том, что условия правильного педагогического руководства, создание соответствующих целевых установок, заинтересованности школьников в совершенствовании своего внешнего вида и, как следствие, улучшение своего внутреннего состояния, определение своего «Я» эффективно влияют на формирование красоты поведения школьников. Красота является самой гуманной из всех сил, создающих в человеке человеческое. Она активнее других будит в нас радость бытия и ощущение счастья быть человеком. На первый взгляд незначительные элементы в уроке ритмики – четкость строя в начале урока, подтянутость во внешнем облике учителя физической культуры, организованность в проведении урока, атмосфера доверия и уважения – могут стать началом плодотворных раздумий для детей о красоте ритмических занятий.

Таким образом, повышение уровня эстетической и музыкально-ритмической подготовки, создание условий для проведения занятий, способствующих воспитанию прекрасного, а также формирование мотивов у школьников заниматься ритмикой и ритмической гимнастикой будут в целом способствовать эффективности ритмического развития школьников.

Формирование двигательных-эстетических и ритмических умений и навыков мы начинали с освоения школьниками различных возрастных групп знаний двигательных и эстетических характеристик изучаемых ими движений. Знания, умения и навыки лучше понимаются и осваиваются только тогда, когда у школьников есть своя цель. Поэтому у младших школьников мы

формировали такие эстетические цели и мотивы: быть красивыми внешне, красиво выполнять упражнения; быть сильными, хорошо отжиматься; быть быстрыми и перегнать всех своих товарищей по классу; дальше всех прыгнуть, бросить, красивее всех пройти, лучше всех выполнить какое-либо упражнение.

Для школьников среднего и особенно девушек старшего школьного возраста мотивами занятий ритмической гимнастикой могут быть цель иметь красивую фигуру, осанку, красиво ходить, хорошо танцевать на дискотеках, нравиться юношам, быть сильными и выносливыми.

Формирование целей и мотивов у школьников осуществлялось нами с привлечением произведений живописи, кинофильмов, альбомов с репродукциями картин.

Одно из основных направлений нашей работы заключалось в совершенствовании красоты физического облика школьников, улучшению их фигуры, строения тела. Данное направление потребовало от нас четкого определения требований, которым отвечает эстетика тела. К ним мы отнесли пропорциональность строения, гибкость, стройность, силу, красивую осанку. Помимо этого, у школьников мы должны были создать представление эталона прекрасного тела, фигуры. И этого мы достигли, опираясь на конкретный образ, созданный в картинах «Дискобол» Мирона, «Давид» Микеланджело, «Дорифор» Поликлета, «Гимнастки» Б. Тальберг, где с большой яркостью показаны красивые формы человеческого тела, их пропорциональные, сильные, и в то же время изящные позы. Как утверждает Фэйрс [92], целью, ради которой вырабатывался эстетический стандарт пропорциональности, было формирование изящества и симметрии форм тела.

Человеческое тело является носителем красоты природных форм, а фигура спортсмена с хорошей мускулатурой, воплощает идеал телосложения. Чтобы школьники могли лучше понять идеал телосложения и определить свой тип и свои возможности, мы формировали у детей эстетическое отношение к своему физическому облику, телосложению. Существенное значение здесь имеет то обстоятельство, что как физическое, так и эстетическое воспитание направлены на развитие у школьников правильного понимания физической красоты и телесной гармонии. Например, когда ученик правильно понимает изменяющиеся в каждом

возрастном периоде пропорции тела и особенности телосложения, то этим в значительной степени определяются критерии эстетической оценки физического облика окружающих и самооценки своего физического «я». В свою очередь, правильное понимание школьником критериев эстетической оценки не только определяет, но и в значительной степени изменяет структуру интересов, мотивацию поведения школьников на занятиях и в конечном счете приводит к положительному педагогическому эффекту.

Умение понимать красоту тела и красоту движений, наслаждаться ею зависит от глубоких знаний и настойчивой работы над собой. Исходя из этого, мы воспитывали у детей эстетические чувства, представления, понятия о том, что в красивом, здоровом, пропорционально развитом теле заложено богатство жизненных возможностей каждого школьника. Что настоящая человеческая красота в единстве духовного и физического совершенства. Поэтому перед освоением каждого упражнения мы проводили беседы о том, что значит красиво стоять, ходить, держаться в строю. Фиксировали внимание на красивом и некрасивом построении, выполнении упражнений, согласованности действий, культуре поведения.

Для того, чтобы убедиться в том, что школьники хорошо поняли данные им теоретические сведения, мы их спрашивали какие движения красивы и почему. Использовали для сравнения различные примеры исполнения и личный образцовый показ. Постоянная и высокая требовательность, тренировка в соответствующих действиях, организация творческих заданий, поощрение успехов практически приучают школьников к красоте поведения, костюма, движения.

Остановимся на конкретном примере формирования красивой осанки как показателе красоты тела в покое. Правильная осанка и нормальное телосложение относятся к числу критериев, определяющих состояние здоровья и красоту тела. Неправильная осанка обуславливает у школьников развитие различных заболеваний, что влияет на моральное и психическое состояние школьников. Дети с плохой осанкой, как показали наблюдения, опускают голову во время ходьбы, сутулятся. Походка у них неуклюжая, тяжелая, сопровождающаяся плохой координацией работы рук и ног. Школьники с хорошей осанкой двигаются свободно, красиво. Их внутренние органы находятся в правильном

положении и работают в оптимальном режиме. В свою очередь, состояние осанки оказывает влияние на внутренний мир школьников, вызывая положительные или отрицательные эмоции, чувство уверенности в себе или закомплексованности.

Как мы выяснили в процессе экспериментальной работы, красивая осанка у школьников в большинстве случаев основывается на их умении принимать правильное положение тела, именуемое нормальной осанкой. По данным ряда авторов [12, 24], нормальная осанка характеризуется такими признаками: прямым расположением головы, симметричностью плечевого пояса, одинаковой длиной рук и ног, симметричным расположением таза, симметричностью обеих лопаток, одинаковой формой треугольников, образуемых боковой поверхностью туловища и внутренней поверхностью опущенных рук. Мы, в свою очередь, данные характеристики нормальной осанки дополняем эстетическими компонентами, а именно: горделивое положение головы, поднятый подбородок, ощущение уверенности и эмоционального подъема во всем теле.

В формировании нормальной осанки принимают участие мышцы спины, брюшного пресса, груди. Поэтому на каждом занятии мы работали над развитием вышеперечисленных мышечных групп с помощью специальных упражнений, обращая при этом внимание школьников на регулирование напряжения мышц спины, ощущение ровной спины, подтянутый живот, поднятую голову. При этом целенаправленно формировалось умение у школьников принимать красивую позу, одухотворять ее соответствующими чувствами и сохранять определенное время, регламентированное музыкой.

Тело самовыражается в движении, и красота движений, по мнению Тойби [91], проявляется в совершенном физическом самоконтроле, который позволяет телу и сознанию властвовать над пространством и временем. Мы в своем эксперименте полностью подтвердили вывод Тойби. Действительно, в каждом движении проявляются определенные черты красоты: плавность движения по кругу, совершенство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, ритмичность чередования быстрых и медленных движений и т. д.

Движения красивы по форме потому, что занимающиеся экономно расходуют свои силы. Следовательно, умение властвовать над пространством, временем и при этом экономно расходовать

свои силы, является показателем уровня ритмического развития школьников через красоту движений. Красота движений возникает вследствие их эффективной координации. Поэтому особенностью нашей экспериментальной методики было воспитание двигательной культуры школьников через совершенствование красоты и выразительности движений.

Воспитание красоты и культуры движений у школьников – сложная задача, так как наши движения являются выражением нашего духовного отношения в миру. Поэтому воспитывая у школьников красоту и культуру движений, мы в то же время воздействуем и на их духовный, внутренний мир через чувства, эмоции, мотивы. Исходя из этого, мы подбирали движения, которые отвечают как эстетическим задачам, так и задачам физического воспитания. Как писал В. В. Гориневский «... стремление к красоте тела, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными, они должны почитаться вполне законными и естественными. Эти стремления столь же понятны как стремления к красоте речи, к красоте слога, как вообще все стремления человека к прекрасному» [11].

В любом движении заложена возможность вызвать у школьника реакцию эстетического характера. На первых порах (в начале обучения) это будут не очень яркие впечатления, но в дальнейшем, постепенно накапливаясь, они послужат «кирпичиками» для построения художественного образа, станут источником вдохновения.

В экспериментальной работе красоту, выразительность и культуру движений мы начинали формировать на различных видах ходьбы, так как ходьба – это привычное и естественное движение человека. Весь комплекс индивидуальных качеств человека внешне проявляется в походке, и искусству походки мы учили детей. Повседневная походка, с нашей точки зрения, является результатом кропотливой работы по формированию хорошей осанки, развитию легкости, плавности, грациозности движений, основных физических качеств. Походка – это индивидуальная особенность каждого человека, в которой отражается его внутренний мир, настроение, определенные чувства.

Успех в формировании красивой походки зависит от индивидуальных особенностей школьников, их возраста, пола,

а также специальной работы учителя. Школьники разные. Одни шагают вяло и робко, другие лихо и темпераментно, но все они должны овладеть основными, базовыми видами шага и бега.

Мы нашу экспериментальную работу начинали с изучения со школьниками различных возрастных групп ходьбы бодрым и мягким шагом. Школьникам объясняли, что бодрый шаг – это обычный шаг, но более устремленный и решительный. Этому способствуют движения рук, которые сильными взмахами вперед и назад как бы увлекают тело вперед. Благодаря устремленности движений тяжесть тела сразу падает на переднюю поверхность ступни, что делает походку легче, шаг удлиняется. Бодрый характер музыки и шага позволяет детям выше поднимать голову. Для того, чтобы дети глубоко осознали характер данного шага, учитель для них создавал образ парада, где дети под торжественную, маршеобразную музыку выполняют бодрый шаг.

От бодрого шага мягкий отличается отсутствием устремленности и энергичности движения рук. Детям мы говорили, что данный шаг выполняется мягко и плавно, с носка, с постепенным перекатом на всю стопу. Чтобы передать чувствами выразительность мягкого шага, школьники выполняли его под лиричную музыку с определенным набором движений, соответствующих данному чувству, а именно: слегка наклоненной вперед головой, с руками на поясе. Этот шаг грустный и спокойный, и чтобы дети внутренне поняли структуру данного шага, им предлагалось выполнить его под собственную песню, хороводного плана, двигаясь по кругу. Так, например, на слова песни «Набрали мы сосновых веток, зажгли в лесу костер, о том, как славно было летом заводим разговор», дети продвигаются по кругу вправо, выполняя один шаг на одно слово. На слова песни «Гори, костер, поярче, гори, не догорай, а завтра лагерю скажем: прощай, прощай, прощай» мягкие шаги выполняются влево.

Изучая со школьниками шаг на носках, мы воспитывали в них легкость, так как шаг выполняется на носках, не сгибая коленей, с красивой осанкой и высоко поднятой головой. Музыка давала школьникам возможность прочувствовать возвышенность и одухотворенность этого шага.

При выполнении высокого шага школьники учились передавать мощь, силу и энергию и при этом хорошо ориентироваться

в пространстве, так как в высоком шаге выносимое вперед бедро должно быть параллельно полу, а голень с оттянутым носком смотрит вниз и между бедром и голенью – прямой угол. Это предъявляет определенные требования к умению школьников четко регулировать степень мышечного напряжения, удерживая ногу на заданной высоте.

К основным, базовым, художественным видам шага относится и острый шаг. Это пикантный, изящный шаг, при котором одна нога, сгибаясь, проносится вперед и ставится вертикально на большой палец к середине стопы опорной ноги. Как видим, в этом шаге воспитывается умение хорошо чувствовать пространство и степень мышечного напряжения, так как ногу нужно пронести вперед и поставить к середине стопы другой ноги. Этот шаг используется в искусстве пантомимы для отображения различных чувств и сценических образов. Обучая детей этому шагу, мы учили их думать, чувствовать и понимать каждый структурный компонент острого шага в сочетании с внутренними душевными побуждениями, ассоциациями с конкретным образом, чему в немалой степени способствовала музыка.

Последний базовый шаг в нашей экспериментальной работе был широкий. Он выполнялся школьниками с пониженным центром тяжести, когда шагающая вперед нога гнется в колене и на нее передается центр тяжести. Шаг по характеру движений тяжелый, мощный, энергичный. Чтобы дети лучше прочувствовали и передали характер этого шага, они изображали образ сыщика, мушкетера, лыжника, конькобежца, гимнаста.

В жизни и в искусстве мы можем только тогда красиво и точно выполнять задание, когда его выполнение доведено до автоматизма. Это связано с тем, что до момента автоматизации дети постоянно затрачивали энергию на контроль за осанкой, положением рук, ног, головы, туловища согласно указаниям учителя. Многократное повторение базовых шагов позволило закрепить правильные двигательные навыки выполнения упражнений, так как только на этой основе воля и ум возвращают себе свободу и независимость, а также позволяют проявлять эстетические чувства и двигательную культуру.

Такое целенаправленное освоение базовых, основных видов ходьбы позволило нам добиться более высоких результатов в

формировании правильной и красивой походки, которая является качественным проявлением чувства пространства.

Рассмотрим более подробно методику развития чувства пространства.

Процесс восприятия пространства связан с систематическим обучением детей знаниям, умениям и навыкам. Исключительную роль в этом процессе образования логического знания о пространстве играет терминология, с помощью которой учитель определяет название основных построений, положений, поз и т. д., а школьники, запоминая данные названия, свободно перемещаются в пространстве.

Самая простая группа упражнений, помогающая ориентироваться в пространстве, – это построение и перестроение. Школьникам сообщались терминологические определения построений (шеренга, колонна, круг) и объяснялись требования к красоте их выполнения в пространстве под музыку различного характера. Эти определения дети запоминали и выполняли на практике. К ошибкам построения мы отнесли то, что у школьников младших классов слабо развито глубинное зрение, и они не могут определить расстояние в колонне, шеренге. Чтобы школьники не толкали друг друга, мы ввели ориентиры – ширина ладони, один шаг, вытянутые руки. Для повышения интереса к данной форме овладения пространством, построения выполнялись в игровой манере, а именно: на звук бубна школьники строятся в шеренгу, а на звук колокольчика – в колонну, называя негромко вслух их определение. Под веселую музыку дети строились в шеренгу, а под грустную в колонну. Школьникам было интересно, и они правильно выполняли задание. Школьники средних и старших классов с различными построениями и перестроениями справлялись более успешно.

Более сложной формой развития чувства пространства являются перестроения, передвижения, повороты в пространстве спортивного зала, площадки, спортивного снаряда. При передвижениях по залу в колонне по одному, по два мы выяснили, что к ошибкам восприятия пространства относится неумение держать указанную дистанцию. По команде «Стойте» дети или наталкивались друг на друга, или останавливались слишком далеко от своего товарища. Это может быть связано как с невнимательностью детей, так и с тем, что школьники настолько увлекались упражнением, так

старались выразительно выполнить его, глядя при этом в зеркало, что не воспринимали команды.

Самую большую сложность представляли повороты направо, налево, кругом. Наши экспериментальные наблюдения за школьниками младших классов подтвердили полученные исследовательские данные В. Г. Ананьева, Е. Ф. Рыбалко о том, что школьники слабо ориентируются в правой и левой половине своего туловища. Для лучшей ориентации мы применяли различные ориентиры. Использовались части спортивного зала, окна, зеркала. Это помогало нам добиться лучшей ориентировки в пространстве и понимания детьми технической сути поворота. При этом мы следили за красотой осанки, четкостью положений и действий, соответствием движений детей ритму музыки [1].

Хорошее чувство пространства является показателем высокого развития чувства ритма. Слабое ощущение пространства, неумение распределять то или иное движение в данных пространственных условиях, слабое ощущение времени и плохая ориентировка во времени, неумение учитывать количество мускульной энергии, необходимой для выполнения определенного упражнения, относятся к аритмии – недостатку сознательного и волевого владения ритмом.

Продолжая работу по совершенствованию чувства пространства, мы давали школьникам задания, требующие различения направления движений руками, ногами и туловищем. Как правило, дети очень легко принимали положения рук вверх, вперед, в стороны. Только при положении рук вверх они допускали ошибки, но это, скорее, связано с тем, что школьникам трудно держать руки вверх и они их разводят, сгибают, держат не точно вверх.

Движения ногами в направлении вперед, в сторону также легко выполнялись школьниками, но при движении ноги сгибались в коленях, поднимались недостаточно высоко, но это мы относим к трудностям не пространственного различения, а технического характера, которые влияют на эстетическое восприятие движений, их двигательную культуру. Для этого мы давали детям упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса, ног, рук, что способствовало в дальнейшем более четкому, правильному и красивому выполнению движений руками и ногами. В целях точного

выполнения этих движений в пространстве были использованы зрительные ориентиры. 1). Части тела (прямой угол между бедром и голенью, коснуться ногами рук и т. д.). 2). Части зала – поднять ноги в потолок, таз от пола не отрывать. 3). Предметные ориентиры – допрыгнуть до стула, повернуться к зеркалу, перепрыгнуть скакалку, попасть в обруч. В результате такой целенаправленной работы чувство пространства у школьников улучшилось.

Следующей методической особенностью экспериментальных занятий было развитие чувства времени у школьников различных возрастных групп. Этому способствовало выполнение движений в различном музыкальном темпе, упражнений в темпе различных речитативов и стихотворных текстов, упражнений с партнером. Основным временным фактором при выполнении упражнений под музыку был темп и ритм. Воспитывая у школьников чувство времени, мы стремились к осознанию ими зависимости структуры движений от темпа музыки. Так, дети выполняют ходьбу в одном темпе, изменение которого в сторону ускорения побуждает их тратить меньше времени на ритмические фазы движений, переходя с шага на бег. Чем медленнее темп музыки, тем больше времени отводится на ритмический цикл движений, а движения от этого приобретают определенную эмоционально-смысловую окраску в плане закругленности линий, широты амплитуды, плавности движений.

Осознание временных пульсаций через темп музыки и ритм движений приводит школьников не только к изменению структуры этих движений, но и усиливает внутреннюю устремленность школьников, которая проявляется в чувственных нюансах движения, «живой» телесности. Знакомя школьников с правильными, точными, четкими и красивыми движениями на развитие чувства времени, мы развивали их художественное восприятие, приучали внимательно слушать музыку и двигаться выразительно в соответствии с ее темпом.

Следующая группа упражнений на развитие чувства времени представляла совокупность различных речитативов и стихотворных текстов, характер которых школьники передавали различными видами движений. Для примера покажем сочетание характера речитативов и характера движений в младших классах. Так, на слова «Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать, а

за ней ребятки, желтые цыплятки» дети выполняли мягкий шаг на каждое слово, стоя по кругу и взявшись за руки. Темп движения медленный, слова произносятся певуче и у всех создается образ мурочки с цыплятами.

На слова «Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо все выше, выше» дети выполняли имитационные движения в ходьбе умеренного темпа, а именно руками и туловищем имитировали дуновение ветра, качание деревца. Постепенно в ходьбе, приседая, отображали, что ветер все тише и тише, и постепенно поднимались вверх и становились на носки, показывая, что деревцо поднимается все выше и выше.

В упражнении со словами «Скок, скок, скок, скок» – школьники резко и отрывисто выполняли четыре прыжка на двух ногах с продвижением вперед. На слова «Мокрые дорожки» – останавливались и выполняли четыре хлопка в ладоши. На слова «Все равно гулять пойдем» – четыре прыжка вперед в стойке ноги врозь. «Надевай сапожки» – останавливались и делали четыре хлопка в ладоши.

Группа упражнений с партнером развивает наряду с чувством времени и чувство пространства. Действуя в различных упражнениях во взаимосвязи с партнером, корректируя свое ощущение пространства и времени с ощущениями партнера и в соответствии с музыкой, мы стремились воспитать у детей умение рассчитывать длину своего шага, скорость движения, радиус поворота, чтобы за определенное время, диктуемое музыкой, правильно выполнить задание. Следует отметить, что школьники различных возрастных групп выполняют эти упражнения с интересом, эмоционально, подсчитывая себе, помогая своему товарищу, если он опаздывает по времени. Эмоциональный подъем, чувство радости, которое испытывали школьники при выполнении упражнений такого характера, имеют большое эстетическое значение.

Особенностью экспериментальной методики ритмического развития школьников различных возрастных групп было воспитание чувства точности мышечных усилий. В жизни школьникам не всегда нужно показать максимальную силу. Чаще бывает так, что нужно четко рассчитать свои мышечные усилия, чтобы отрезать хлеб и не порезать скатерть, точно налить воду в стакан воды и не перелить ее. Такая работа выполняется с помощью мышц.

Мышцы – это органы, подчиненные нашему представлению (воображаемые нажимы, сопротивления). Поэтому в нашей работе мы уделяли внимание тесной взаимосвязи мысли, воли и мышечной силы. Еще Ж. Далькроз говорил, что для того, чтобы наделить мозг ритмическим сознанием, нужно прежде всего сообщить ритм мышцам, а затем нервы уже позаботятся о том, чтобы передать его мозгу [13].

Сокращение мышц под влиянием возбуждения двигательного нерва есть акт мышечной иннервации. Так, под воздействием приказа воли происходит сокращение мышц. Промежуток времени, протекающий от начала сокращения мускулатуры до окончания этого акта, воспринимается нашим сознанием как ощущение определенной длительности. Достигая разнообразными движениями тела изображения различных длительностей, мы укрепляем чувство ритма. Без мышечных, телесных ощущений ритма, без ритма пластического не может быть воспринят ритм музыкальный. Для развития тонкого мышечного чувства у детей мы применили ряд специальных упражнений.

1. Упражнения с предметами. Именно различные предметы (мяч, палка, гантели) позволяют более эффективно воспитывать хорошее мышечное чувство. Так, упражнения с мячом мы применяли для того, чтобы дети почувствовали форму мяча, его вес, свойства и особенности движения в соответствии с музыкальным ритмом. Для этого школьники различных возрастных групп в движении шагом держали мяч впереди на вытянутых руках и через каждые четыре шага (четыре счета в музыке) меняли положение этого мяча: мяч вверх, мяч к груди, мяч на голове, мяч на правой руке в сторону. То же в беге, прыжках.

Стоя по кругу, передавали мяч соседу справа в ритме двух счетов. Нужно было проявить ловкость и сообразительность в четком приеме мяча от своего товарища и передаче его следующему по кругу с нужным для этого мышечным усилием и соответствующей скоростью передачи, определяемой музыкой.

Сидя на пятках, школьники перекачивали мяч товарищу в различных направлениях, что требовало от них умения точно рассчитать силу своего толчка в зависимости от расстояния до товарища, темпа музыки и т. д.

Упражнения с палкой способствовали совершенствованию чувства пространства и в то же время развивали тонкое мышечное

чувство – точно принять исходное положение с палкой, поднять палку в требуемое положение.

Упражнения с гантелями способствовали воспитанию точности силовых усилий мышц рук и плечевого пояса. Для чего школьники выполняли упражнения ритмической гимнастики в различном ритме (сгибали руки и напрягали мышцы на каждый счет, на два счета, на четыре).

2. Пружинные и волнообразные движения. Эффективность воздействия данных упражнений на развитие личности школьников различных возрастных групп заключается в том, что в них идет чередование напряжения и расслабления мышц в зависимости от поставленной жизненной задачи. Именно в названии данных упражнений заложена их целевая значимость. Школьники при выполнении пружинных и волнообразных движений должны уметь не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения и расслабления. В этих целях младшие школьники выполняли упражнение «Деревянные куклы», в котором напряженные руки выносятся вперед, в стороны с разведенными врозь пальцами и созданием образа «Буратино». В упражнении «Матерчатые куклы» формировалось умение расслаблять мышцы плеча, туловища, когда руки пассивно висят, и из этого положения на каждый счет дети выполняли быстрые повороты то вправо, то влево. Школьники средних и старших классов выполняли упражнения свободной пластики, «Уличных танцев», создавая музыкально-ритмический образ и передавая его, проявляя при этом заинтересованность и желание через выполнение упражнений проявить свои личностные способности и возможности.

3. Упражнения с воображаемыми предметами были основаны на представлении мышечного усилия, которое олицетворялось с понятными бытовыми образами. Например, школьникам говорилось, чтобы они представили, что держат в руках концы тугой резинки и медленно на 4 счета ее растягивают, разводя руки в стороны, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Школьники ярко и красочно поднимали воображаемые тяжелые камни и переносили их в другое место, перешагивали через ручей, тонко дифференцируя мышечное чувство, шли на носках по тонкому мостику. Умение школьников точно дифференцировать мышечные усилия в сочетании с ритмом музыки и движения оказало

положительное воздействие на общий уровень ритмического развития.

Основная направленность экспериментальных занятий на ритмическое развитие школьников различных возрастных групп во взаимодействии физического воспитания с эстетическим сочеталась с последовательным и систематическим воспитанием их художественного вкуса и мышечного чувства, привитием детям любви к порядку и организованности, к точному и ответственному выполнению каждого задания. К школьникам предъявлялись требования по соблюдению определенных правил и последовательности в проведении экспериментальных занятий. Организованный вход в зал под музыку в темпе марша, точность линий при построении в колонну, шеренгу, круг, общая ритмичность движений, красивая музыка, соответствующая характеру упражнений, а также возрастным особенностям школьников, их интересам, потребностям – все это вносило в экспериментальные занятия элементы праздничности, нарядности и приносило школьникам различных возрастных групп эстетическое удовлетворение. Дети к таким занятиям тщательно готовились, что проявлялось в наличии спортивной формы и соответствующей обуви, организованном, без опозданий приходе школьников в спортивный зал, высоком проценте посещаемости экспериментальных занятий, послушности и внимательности перед началом и в процессе проведения ритмических занятий.

Таким образом, представленная экспериментальная программа и методика ритмического развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания будут способствовать гармоническому ритмическому развитию на основе музыкально-ритмической деятельности.

### **Выводы к 3 главе**

Анализ состояния развития личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания свидетельствует, что на государственном уровне перед общеобразовательными организациями ставится задача, направленная на развитие личности обучающихся, укрепление его здоровья, духовно-нравственное развитие, физическое и эстетическое воспитание, наряду с другими видами воспитания,

что дает возможность сформировать целостную личность на основе межпредметных связей. В рабочих программах по физической культуре предусматриваются различные средства и методы на уровне достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Анализ школьных программ по физической культуре в историческом аспекте (с 1927 г. по настоящее время) как определяющего для учителя документа в выборе средств воспитательного воздействия на школьников, мы установили, что во всех школьных программах имели место упражнения, относящиеся к художественным видам движения и способствующие в определенной степени взаимосвязи физического воспитания с эстетическим, ритмическому развитию школьников. Это танцевальные упражнения и танцы, элементы художественной гимнастики, элементы современного танца под ритмичную музыку, ритмическая гимнастика, и в настоящее время фитнес-аэробика.

В первых программах по физической культуре (1927–1959 гг.) предусматривались специальные музыкально-ритмические упражнения на воспитание чувства ритма, выполнение физических упражнений под музыкальное и песенное сопровождение. Во всех последующих программах вплоть до настоящего времени целенаправленное ритмическое развитие школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания не предусматривается.

В результате педагогических наблюдений на уроках физической культуры мы установили, что учителя физической культуры в уроки очень редко вводят предусмотренные программой по физической культуре художественные виды движений, целенаправленным ритмическим развитием школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания не занимаются.

Ритмическое развитие школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания осуществляется, главным образом, на занятиях ритмикой, хореографией, аэробикой в процессе внеклассной работы.

2. Анкетирование учителей физической культуры позволило нам установить, что танцевальные упражнения, танцы, элементы художественной гимнастики, музыкальное сопровождение редко используются на уроках физической культуры. Созданная

положение сами учителя объясняют следующими причинами:

- слабая профессиональная подготовка (незнание этого раздела, неумение показать красиво, легко, четко и правильно объяснить, подобрать соответствующее музыкальное сопровождение. На это указали 41,4% опрошенных учителей;

- недостаток конкретных методических разработок, методических рекомендаций, методической учебы – 26,4%;

- отсутствие материально-технических условий (магнитофонов, музыкального материала к уроку – 32,2%.

При этом 83,4% учителей считают, что дети с интересом отнесутся к элементам ритмики на уроках физической культуры и что ритмическое развитие школьников очень важная составная часть физического воспитания школьников.

В процессе изучения вопросов эстетического воспитания школьников на уроках физической культуры мы установили, что из всех опрошенных учителей школ г. Луганска и Луганской области 82,6% решают задачи эстетического воспитания в процессе физического. Это довольно высокий процент и указывает на то, что учителя физической культуры понимают важность данного вопроса в развитии личности школьника. Однако при этом учителя физической культуры имеют весьма общие представления о компонентах эстетического воспитания школьников в процессе физического. Знания учителей не вполне конкретны, не имеют четких представлений о красоте движений и эстетических характеристиках физических упражнений.

Ритмическое развитие личности школьника средствами физического и эстетического воспитания находится в прямой зависимости от уровня профессиональной подготовки самого учителя. Становится все более очевидной необходимость введения целенаправленной работы по усовершенствованию педагогических кадров в плане их эстетической и ритмической подготовки.

3. Программа ритмического развития включает средства как физического, так и эстетического воспитания, которые, с одной стороны, являются носителями красоты телосложения, изящества походки, стройности осанки, выразительности движений и жестов, а с другой – развивают чувство ритма, чувство музыки, пространственно-временную ориентировку, точность мышечных усилий, творческую самостоятельность и эмоциональность в

создании и передаче музыкально-двигательного образа, школу движений и физические качества.

4. Методика проведения ритмических занятий основана на:

– применении музыкального сопровождения на каждом уроке как фактора моделирования эмоционального состояния школьников и передачи его посредством адекватных форм двигательной деятельности. Это способствует целенаправленному воздействию на внутреннюю сущность личности школьников. Возникающая гармония музыки и пластики тела порождает у школьников четкость, выразительность и грациозность движений, что имеет большое эстетическое значение;

– целенаправленном воспитании чувства ритма на основе воспроизведения специальных ритмических формул упражнений с хлопками, под речитатив, с музыкальным сопровождением, а также гармонического сочетания ритма собственных движений и ритма музыки, что вызывает у школьников чувство наслаждения и повышает удовлетворенность своими действиями;

– воспитании красоты, выразительности и ритмичности выполнения движений на основании соблюдения требований к правильной технике упражнений, амплитуде, легкости, пространственно-временной и мышечной точности, с проявлением тех внутренних чувств, которые культивируют предлагаемые физические упражнения в совокупности с музыкой;

– воспитании у школьников эстетических знаний о гармонии в человеческой личности красоты физической и духовной;

– развитию чувства пространства, чувства времени, чувства точности мышечных усилий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В качестве заключения укажем, что развитие личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания ставит вопрос управления этим процессом на основе постоянной работы над ритмикой своих движений с помощью музыкально-ритмических и физических упражнений, развитию чувства ритма, ритмики своих движений, что дает основание выдвигать исследование проблемы ритмопедагогики, которая органично связана с проблемой физического воспитания и включает в себя определенные средства и методы работы над развитием ритма в различных его вариациях.

Категория «ритмопедагогика» базируется на двух основах – это педагогика и ритм. Анализ последних исследований показал, что педагогика представляет из себя науку о сущности, закономерностях, принципах, методах и формах обучения и воспитания человека. И. П. Подласый выделяет в педагогике общие основы, теорию и технологию обучения и теорию, и технологию воспитания [14, с. 2–3].

Как известно обучение в педагогике направлено на целенаправленную познавательную деятельность обучающихся, где ключевой момент заключается в приобретении системы знаний, умений, навыков, формировании интереса и мотивации к учению, развитию познавательных и творческих способностей.

Воспитание это тоже процесс, который может рассматриваться и как система, которое направлено на формирование и развитие человека, его личностных, духовно-нравственных качеств, культурных ценностей, для чего существуют определенные цели, определяющие стратегию воспитания подрастающего поколения на государственном уровне, где доминирует позиция гармонического, всестороннего развития в совокупности всех видов воспитания (физического, эстетического, духовно-нравственного, трудового, интеллектуального и др.).

Ритм в философских исследованиях рассматривается в связи с движением, организацией, применением и развитием систем, функционирующих во времени и пространстве и трактуется как закономерно развивающееся повторение тех или иных связей и отношений в пространственно-временной организации развивающейся материи.

Термин «ритм» имеет множество значений (музыкальный, стихотворный, сердечный ритм и т. д.). Применительно к физическим упражнениям он означает определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при которой акцентированные (связанные с активным нарастанием мышечных напряжений) фазы действия закономерно чередуются с не акцентированными (отличающимися меньшими напряжениями либо расслаблением). Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия.

Следовательно, ритмопедагогика несет в себе потенциал, основанный на разработке общих и специальных основ обучения и воспитания ритму в различных отраслях научного знания, в физическом, эстетическом воспитании, в спорте, трудовых действиях и др.

Парадигма обучения ритму основана на формировании знаний о ритме, ритмических характеристиках процессов и явлений в жизнедеятельности, формировании умений и навыков воспроизведения различных ритмических формул, ритмических рисунков, ситуационное использование данных ритмических фигур, обучение управлению различными ритмами. Недаром уже 20 лет в Российской Федерации существует Институт ритмологии, который синтезирует знания о том, как найти ритм собственной жизни в условиях временной организации бытия. Ритмология расшифровывается как «логика ритма», что выступает организационно-управляющей структурой в развитии личности.

Парадигма воспитания ритмом базируется на развитии у обучающихся ощущения различных ритмов, развития чувства ритма двигательного, музыкального, стихотворного, индивидуального, коллективного, где ключевой позицией выступает формирование личности, его эмоциональной сферы, развитие творческих способностей. При этом ритм выступает условием формирования культуры личности (физической, эстетической, музыкальной и т. п.), логики физических упражнений, интуиции в спорте, поскольку в физическом воспитании основной структурной единицей выступает двигательное действие, которое функционально имеет различный характер моторики, на что оказывает влияние принадлежность к

различным группам физических упражнений, что свидетельствует о специфике различных видов спортивных действий, однако системообразующим началом выступает их временная, пространственная, пространственно-временная и динамическая характеристики, где значительное место занимает ритм.

Следовательно, ритмопедагогика физического воспитания представляет собой науку, сущностью которой является исследование влияния ритма на развитие личности обучающихся, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств на основе использования взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

Теоретико-методологические позиции, изложенные выше, дают нам возможность выделить и проанализировать различные взаимосвязи, возникающие в процессе проведения ритмических занятий и ритмического воспитания, а именно: ритм – количественные и качественные характеристики физических упражнений; ритм – психолого-педагогические основы физкультурных занятий; ритм – синергия физического и эстетического воспитания.

Рассмотрим первую позицию: ритм – количественные и качественные характеристики физических упражнений.

Распределение мышечных усилий школьниками в пространстве регламентируется пространственными характеристиками движений, которые включают, во-первых, рациональное равномерное распределение звеньев двигательного аппарата, обеспечивающее школьникам целесообразное исходное положение перед началом физического упражнения и оперативную позу в процессе его выполнения; во-вторых, соблюдение ими оптимальной траектории движения.

Правильное исходное положение служит одной из важных предпосылок эффективного выполнения школьниками различных возрастных групп последующих движений. В частности, в беге на 30 и 60 метров результат зависит от принятия школьником стартового положения (низкий или высокий старт), в котором хотя и нет внешних выразительных движений, все-таки в этой позе школьниками концентрированно воплощается целеустремленная готовность к действию, к достижению высокого результата.

От исходного положения, которое принимают школьники, существенно зависит и направленность воздействия этого упражнения. Так, изменение всего на несколько градусов угла

взаимного расположения рук и туловища при жиме штанги лежа на наклонной доске существенно меняет воздействие упражнения на мышечные группы, а отсюда – на развитие силовых качеств школьников. Ряд исходных положений, принятых в физическом воспитании (например, стойки «смирно», «вольно») имеют и самостоятельное значение для решения частных педагогических задач. Не менее важна поза и в процессе выполнения упражнений школьниками. Она помогает поддерживать статическое и динамическое равновесие тела, целесообразно координировать движения, эффективно проявлять силовые и другие физические качества. Так, горизонтальное положение тела при плавании, низкая посадка конькобежца и велосипедиста уменьшают сопротивление внешней среды и этим способствуют быстрому передвижению. Изменяя положение тела и его звеньев в процессе упражнения, школьники осознанно могут изменять направление и величину динамических опорных реакций (например, при беге, прыжках), иннерционных, вращательных и других сил и тем самым придавать необходимые ускорения, направление и амплитуду движениям своего тела, целесообразно варьируя параметры, добиваясь правильного и красивого выполнения упражнения.

Положение тела и его изменение по ходу упражнения должны соответствовать не только биомеханическим закономерностям, но и отвечать определенным эстетическим требованиям, например, в гимнастике – красота поз, положений.

На основании вышесказанного можно говорить о важности для жизнедеятельности школьников хорошей ориентировки в пространстве и умений точно распределять свои усилия в пространстве при выполнении различных упражнений, так как от этого зависит результат решения двигательной задачи. А достижение высокого двигательного результата повышает авторитет школьников в глазах своих товарищей и влияет на формирование его личности.

Следующим компонентом ритмического развития личности школьников является чувство времени. С позиции биомеханики движение во времени характеризуется длительностью его фаз и темпом.

Длительность движений или упражнения в целом есть такая характеристика, которая определяет величину воздействия

упражнений на школьников. Например, при исполнении учениками 10 класса подъема махом вперед на брусьях перемещение тела из упора на руках в упор продолжается  $0,38+0,21$  сек. (Б. А. Ашмарин [3]). Длительность бега на отрезке 30 метров составляет  $5,0+0,3$  сек., а длительность выполнения комплекса аэробики – от 15 до 45 минут. Следовательно, выполнение движений с различной длительностью развивает у школьников чувство времени. В данном случае прослеживается взаимосвязь с длительностью музыкального звука и отображением различных длительностей движениями.

Темп упражнения определяется тем количеством движений, которое школьники могут повторить в единицу времени. Например, темп скоростного бега учащихся 7 классов колеблется у мальчиков от 260 до 320, а у девочек от 220 до 300 шагов в минуту. Изменяя темп движений, учитель активно управляет развитием двигательных способностей учащихся. Так, увеличение темпа приседаний при одном и том же количестве повторений приводит к изменению нагрузки. Темп может изменяться и произвольно. С наступлением утомления при беге школьники темп движений увеличивают за счет уменьшения длины шагов. Это происходит тогда, когда ученики уже не в состоянии поддерживать необходимый темп для сохранения нужной скорости.

При выполнении движений под музыку их темп изменяется в соответствии с изменением музыкального темпа. Если темп музыки умеренный, то выполняется ходьба, если темп музыки изменяется на быстрый, то школьники выполняют бег, прыжки.

В процессе выполнения движений большую роль играет чувство точности мышечных усилий, а именно чередование напряжения и расслабления, которые соответствуют фазе работы и отдыха. Ритмичность этих процессов позволяет добиться более высокого результата при решении задач физического и эстетического воспитания.

Помимо этого, точность мышечных усилий играет большую роль в трудовых и бытовых действиях, в которых нужно проявить не максимальную силу, а именно такую, которая обуславливается определенной задачей. Например, мастер по ремонту часовых механизмов должен действовать с величайшей точностью, прилагая мышечные усилия целенаправленно. Т. е. человек –

это единственное существо, которое способно производить движения, регулирующиеся своей волей. А мышцы – это органы, которые подчиняются нашему сознанию и воле. Значение понимания внутреннего взаимоотношения между сознанием и мышечным действием неопределимо. На нем основывается самосовершенствование организма, способность регулировать свои движения во времени и пространстве, проявлять высокий уровень ритмичности в различных жизненных ситуациях. Однако не все люди обладают ритмичностью. Наблюдения показывают, что способность эта у многих слабо развита, и это отражается на всей деятельности человека, какой бы профессии он ни был, понижает производительность труда, уровень и качество искусства, общий жизненный тонус.

В практике физического воспитания, по мнению ряда авторов, существуют качественные показатели, которые в значительной мере выражают эстетические параметры движений. Качественные показатели многообразны, их пока трудно систематизировать. Но все же среди них можно с некоторой условностью выделить те, которые характеризуют эстетическую сторону движений и эстетическую сторону внешнего облика, телосложения. К ним относятся точность, экономичность, согласованность, легкость, свобода. Данные показатели отражают совершенство, красоту и выразительность движений школьников. Проанализируем показатели красоты и выразительности движений как качественных компонентов ритмического развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания.

Эстетической характеристикой положения тела в пространстве может быть осанка школьников. Осанка – это прежде всего привычное держание тела, такая поза, которая служит благоприятным условием для здоровья и жизнедеятельности организма. Вместе с тем, в осанке проявляется многосторонняя красота физически подготовленного человека. Являясь в физиологическом отношении своеобразным навыком, в основе которого лежит определенное сочетание условных рефлексов, осанка отличается эстетической содержательностью, характеризуя внешнюю красоту человеческой личности.

Осанка способствует мобилизации функциональных возможностей организма, которые делают движения человека не

только эффективными, но, в случае необходимости, и эффектными, демонстрирующими богатство физических сил человека. По осанке, в известной мере можно судить о возможности и готовности человека выполнять различные виды двигательной деятельности не только высокопродуктивно, но и с учетом требований красоты.

Эстетически оправданная осанка помогает освоению строго регламентированных двигательных действий, создает реальные предпосылки к усвоению своеобразного гимнастического стиля движений. Освоение ее приучает к соблюдению красивой внешней картины разных действий и положений (освоение красивых поз, красивой ходьбы, красивого бега и т. д.), способствует воспитанию культуры движений. Хорошая осанка не только отражает эмоциональное состояние человека, но и предрасполагает к его повышению, к формированию положительных настроений, вызывает определенные эстетические переживания, способствует совершенствованию эстетического вкуса.

Все это свидетельствует о том, что проявление в осанке комплекса эстетических сторон, во-первых, позволяет непосредственно и эффективно влиять на эстетические переживания школьников различных возрастных групп.

Во-вторых – воздействовать на эти переживания опосредованно через создание условий к более полному проявлению функциональных возможностей организма в эстетически оправданных движениях.

В-третьих, помогает выполнению движений с учетом специфических требований красоты.

Эстетическим проявлением чувства пространства является походка, которая несет в себе комплекс эстетических показателей личности школьника (красивая, легкая, изящная, грациозная и т. д.).

Походка в немалой степени является отражением эмоционально-физического состояния. Так, радостное состояние человека, любовь, делают походку человека легкой, летящей, стремительной. Горе и печаль приносят в походку человека оттенки тяжести, опускается голова, плечи, замедляется темп движения.

Существуют определенные требования к правильному перемещению тела в пространстве с соблюдением красивой позы. А именно, в процессе движения пятка должна ставиться на визуальную проведенную прямую линию, а носки слегка развернуты в стороны. Походка при этом отличается легкостью и грациозностью.

Выразительность движений проявляется в умении школьников различных возрастных групп выразить определенные чувства в процессе выполнения упражнений под музыку. Выразительность предполагает осмысленность и прочувствованность движений, красоту и изящество выполнения. Внутренним механизмом выразительности является единство рационального и эмоционального. Рациональное представляет собой четкое осознание техники изучаемых упражнений и интеллектуальный контроль за их выполнением в соответствии с имеющимися в сознании двигательными проектами. Чувственное же связано с проявлением каждой личностью каких-то своих, особых переживаний, чувств, эмоций.

Относительно второй позиции «ритм – психолого-педагогические основы физкультурных занятий» отметим, что физическое воспитание воспринимается занимающимися через призму своего тела и своей телесности в аспекте получения удовольствия, удовлетворенности и мышечного наслаждения от выполнения физических упражнений, которые распределяются в определенном пространственно-временном поле, с чередованием мышечных усилий. Именно получение удовольствия становится мотивационным моментом регулярных физкультурно-спортивных занятий, участия в соревнованиях и как следствие – формирование своего имиджа, двигательной культуры.

В этом аспекте учеными представлена сложнейшая дидактическая взаимосвязь духовного и физического в физических упражнениях как двигательных действиях, которые в своей основе имеют ритмическую структуру. Установлено, что все структуры движений подразделяются на биодинамическую и информационную. Биодинамический состав относится к исполнительской части системы движений, а информационный представляет ее управляющую часть, в которой проявляются мыслительные представления о психической стороне ритмических упражнений.

Источником центростремительной информации (внешней и внутренней) служат организованные потоки – синтезы, формирующиеся во множественные сенсорные группы, своего рода чувства, которые отражают внешний мир и внутренне состояние организма человека.

По существу получается, что занимающиеся строят не модель внешнего мира, а модель своего восприятия посредством полученной двигательной-ритмической информации. Данная информация осваивается на основе анализа и оценки сознанием биодинамического действия, которое распределяется в определенном пространстве и времени, а также личностным представлением о пространственно-временном поле своей деятельности, в котором каждый через свое тело проявляет свою личность посредством различных движений.

Чем шире диапазон движений, чем ярче и выразительнее они, тем более уверенно чувствуют себя занимающиеся в окружающем мире, тем больше у них возможностей для реализации своего духовно-физического потенциала.

В контексте третьего концептуального положения «ритм-синергия физического и эстетического воспитания» отметим, что ритм – составная часть физического и эстетического воспитания. В физическом воспитании ритм является средством воздействия на тело занимающихся через развитие ритмической способности чередовать мышечные напряжения и отдых, определять взаимосвязь и временную последовательность движений, устанавливать соотношения отдельных моментов движения, варьировать в изменяющихся условиях темп, объем, форму и при этом экономить физические и волевые силы.

Физическое воспитание направлено на управление процессом физического развития, физической подготовки и как следствие – укрепление здоровья школьников. Индикатором здоровья выступает тело человека, его физическое состояние, ритмичность физиологических процессов. Базовой основой результативности физического воспитания выступает овладение техникой выполняемых физических упражнений на основе чередования отдельных фаз и частей, напряжения и расслабления, нагрузки и отдыха и т. д. Однако при этом большая роль отводится и качественным характеристикам выполняемых физических упражнений: точность, красота, культура движений, координационная целесообразность, основой которых выступает развитие ритмичности на основе овладения чувством ритма. Данная позиция инициирует введение в содержание физического воспитания специальных упражнений, направленных на воспитание чувства ритма. Отмечаем, что в начале 20-х годов прошлого столетия в Москве, Ленинграде, Тифлисе

были открыты институты Ритма, которые занимались изучением различных сторон влияния ритмических процессов на организм человека. В программах Единой Трудовой Школы предусматривалось воспитание ритмом, что стало основой для введения уроков ритмики в общеобразовательные школы, которые проводились вплоть до 1938 года.

В эстетическом воспитании ритм является той первоосновой, которая соединяет в единое целое, заложенное природой в личности чувство красоты. Ритм в эстетическом воспитании – это средство воздействия на душу занимающихся, источник эмоций и эстетического наслаждения, средство выразительности в создании и передаче художественного образа. Синергия физического и эстетического воспитания в процессе ритмического развития выражается в развитии у школьников чувства ритма. Данное концептуальное положение обосновывается тем, что восприятие и управление ритмом двигательным и ритмом музыкальным происходит на основе чувства ритма.

Наслаждение ритмом зависит от чувства ритма двигательного. Звуковой ритм музыки воздействует на психическую сферу своей музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки имеет большое эмоциональное и мышечное удовлетворение. Это связано с тем, что пространственный ритм пластических движений соотносится с временным ритмом музыки. Музыка подсказывает движения и ограничивает их в пространстве и во времени в соответствии с мышечными усилиями. А движение, в свою очередь, помогает лучше выразить и понять музыку через творческое создание и воплощение музыкально-ритмического образа.

В результате такого взаимодействия движения становятся эмоционально выразительными и музыкально ритмичными, что помогает понять популярность тех видов двигательной активности, которые построены на музыкально-ритмической основе (фитнес, аэробика, танцы и др.). Технологический уровень методологии дал нам возможность исследовать уровень развития чувства ритма среди школьников и студентов и наметить основные средства и методы воздействия ритмопедагогики на совершенствование ритмичности двигательных действий.

Развитие ритма движений, ритмическое воспитание имеет важное значение для получения высокого результата не только в

процессе физического воспитания школьников, но и спортсменов в различных видах спорта. Научно доказано, что у спортсменов высокого спортивного разряда чувство ритма выше, чем у остальных людей. Ритм имеет определённое значение в спортивной деятельности. Каждый вид спорта имеет свои особенности в раскрытии ритмической структуры движения на основе чувства ритма как временной основы техники физических упражнений.

Движения в различных видах спорта отличаются многообразием форм их выполнения в пространстве и времени, вместе с тем важное значение чувство ритма имеет для овладения техническими параметрами движения, где доминирующие позиции имеет индивидуальный ритм, основанный на наследственно-генетической предрасположенности, связанный с функциональными возможностями нервной системы, психоэмоциональным состоянием, уровнем физической подготовленности и степенью развития базовых координационных движений.

Именно индивидуальный ритм предъявляет высокие требования к развитию двигательной памяти, основывается на запоминании большого объема сложных двигательных действий и особенностей их выполнения, передачи динамических характеристик движений, что важно не только для спортсмена, но и для будущей профессиональной деятельности.

Вместе с тем, развитие чувства ритма выступает основной задачей ритмопедагогики. Установлено, что правильно подобранные средства и методы воздействия на чувство ритма приводят к положительным результатам его развития как у школьников, так и у студентов-спортсменов и будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Основным механизмом в методике ритмопедагогики выступает взаимосвязь специальных ритмических упражнений с ритмическим подсчетом и музыкой на основе различных ритмических формул.

Данные упражнения планомерно включаются в различные части урока физической культуры или учебно-тренировочного занятия и дают возможность на основе рациональности овладеть фазами напряжения и расслабления отдельных мышечных групп в целостном двигательном акте, скоростью перехода одной и той же мышечной группы из состояния напряжения в состояние расслабления. При этом можно выделить средства

общего воздействия на улучшение проявления чувства ритма и средства специального воздействия в зависимости от технических характеристик и специфики конкретного вида спорта.

В данном контексте важное значение приобретает методика обучения и тренировки. Умение педагога правильно определить необходимый ритм движений наряду с умением оценивать скорость, темп передвижения, амплитуду (размах) и другие характеристики и передать данные ритмические акценты обучающимся дает возможность в более короткий промежуток времени научить улавливать целесообразный ритм движений, что стимулирует улучшение спортивного результата.

В качестве вывода подчеркиваем, что одна из причин возникновения удовольствия от физических упражнений заключается в их ритмическом характере. Соединение ритма движений и ритма музыки доставляет большое эмоциональное удовольствие занимающимся.

Чувство ритма проявляется в человеческой деятельности при условии проявления способности находить в соответствующих случаях нужный объем и темп движений. Теоретико-методологический анализ позволил выделить и проанализировать такие взаимосвязи ритма и физического воспитания: ритм – качественные характеристики физических упражнений; ритм – психолого-педагогические основы физкультурных занятий; ритм – синергия физического и эстетического воспитания, что в целом дает возможности пересмотреть методологию физического воспитания с акцентом на целенаправленное развитие чувства ритма на основе ритмопедагогики.

## ЛИТЕРАТУРА

### ГЛАВА 1. Методологические основы исследования взаимодействия физического и эстетического воспитания

1. Августин А. Исповедь. Творения Блаженного Августина / А. Августин. – К. : 1912. – С. 354–430.
2. Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 87 с.
3. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / Под. ред. Г. И.Щукиной. – М. : Просвещение, 1984. – 176 с.
4. Антология мировой философии: В 4 т. – Т. 1. – М., 1969. – 576 с.
5. Арцишевский Р. А. Жизнь человека как предмет философского освоения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/4885/3/fil\\_vek2002.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/4885/3/fil_vek2002.pdf) (дата обращения 28.08.2023).
6. Бервинова Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой: диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Бервинова Нина Степанова. – Москва, 1978. – 172 с.
7. Быховская И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: Традиции и современность / И. М. Быховская / Общество социологов РАН. – М. : ГЦОЛИФК, 1993. – 66 с.
8. Быховская И. М. «Человек телесный» в социокультурном наследии раннесоветской эпохи : аксиология и социальные практики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [uberleninka.ru/article/n/chelovek-telesnyy-v-sotsiokulturnom-kontekste-rannesovetskoj-ep](http://uberleninka.ru/article/n/chelovek-telesnyy-v-sotsiokulturnom-kontekste-rannesovetskoj-ep) (дата обращения 17.08.2023).
9. Васильева О. С. Психология здорового человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
10. Велиханов Е. П., Зинченко В. П., Лекторский В. А. Сознание: опыт междисциплинарного подхода / Е. П. Велиханов, В. П. Зинченко, В. А. Лекторский // Вопр. философии. – 1988. – № 11. – С. 2–3.
11. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. – 244 с.
12. Глушак Н. М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры / Н. М. Глушак // Физ. культура в шк. – 1974. – № 11. – С. 28–30.

13. Гориневский В. В. Избранные произведения / В. В. Гориневский. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – 319 с.
14. Гориневский В. В. Физическое образование / В. В. Гориневский. – СПб. : Родник, 1913. – 27 с.
15. Гориневский В. В. Культура тела, двигательные средства физической культуры / В. В. Гориневский. – Изд-во Наркомздрава РСФСР, Москва. – 1927. – 322 с.
16. Демени Г. Научные основы физического воспитания / Г. Демени. – М., 1905. – 158 с.
17. Дивненко О. В. Эстетика / О. В. Дивненко. – М. : Аз, 1995. – 39 с.
18. Донской Д. Д. Развитие идей П. Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии / Д. Д. Донской // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 3. – С. 2–3.
19. Завадич В. Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на примере уроков ритмической гимнастики): Диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Завадич Валентина Николаевна. – Луганск, 1997. – 190 с.
20. Зиамбетов В. Ю. Формирование эстетической культуры школьников в процессе физического воспитания : Дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Зиамбетов Владик Юсупович. – Оренбург, 2007. – 179 с.
21. Ильин В. С. Целостный процесс формирования всесторонне развитой гармоничной личности, его строение / В. С. Ильин // Целостный подход к учебно-воспитательному процессу: сб. науч. тр. Волгоград, 1984.
22. История эстетики: В 5 т. – М. : Изд-во Акад. художеств СССР, 1962. – Т. 1. – 682 с.
23. Кисилев Ю. И. Влияние спорта на формирование личности / Ю. И. Кисилев. – М. : Знание, 1991. – 64 с.
24. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалева. – М. : Просвещение, 1970. – 391 с.
25. Колоколова В. М. Пути нравственного, умственного и эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями / В. М. Колоколова // Теория и практика физ. культуры. – 1958. – Вып. 12. – С. 889–896.
26. Кремьянский В. И. Методические проблемы системного подхода к информации / В. И. Кремьянский. – М.: Наука, 1977. – 66 с.

27. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 398 с.
28. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с., С. 190–197
29. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 24–25.
30. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений / П. Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – 295 с.
31. Лихачев Б. Т. Теория эстетического воспитания / Б. Т. Лихачев. – М. : Просвещение, 1985. – С. 31–46.
32. Лосев А. Ф. Философия. Мифология. Культура / А. С. Лосев. – М. : Политиздат, 1991. – 525 с.
33. Лук А. Н. Мышление и творчество / А. Н. Лук. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 88 с.
34. Лукиан. Анахарсис, или об упражнении тела / Лукиан. – М.; Л. : Academia, 1935. – Т. 1. – С. 348–349.
35. Лукиан. Сочинение / Лукиан. – СПб. : Алетейя, – 2001. – Т. 1, – 480 с.
36. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 42 с.
37. Матвеев Л. П. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – С. 235–236.
38. Назаренко-Кривошеина Э. Прекрасен ты, человек / Э. Назаренко-Кривошеина. – М. : Молодая гвардия, 1987. – 28 с.
39. Новиков А. Д. Эстетические закономерности физического воспитания / А. Д. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 1946. – № 7. – 304 с.
40. Очерки по теории физической культуры: Тр. ученых соц. Стран – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
41. Педагогические воззрения Платона и Аристотеля. – Пг. : Школа и жизнь, 1916. – С. 87–92.
42. Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т. 3. / Платон – М. : Мысль, 1993. – 655 с.
43. Подласый И. П. Педагогика / И. П. Подласный. – М. : Владос – Пресс, 1999. – Кн. 1. – 576 с.

44. Подласый И. П. Педагогика. 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособие для студентов вузов / И. П. Подласый. – М. : Владос-Пресс, 2001. – 364 с.
45. Радищев А. Н. Полное собрание сочинений / Акад. наук СССР, Ин-т литературы (Пушкин. дом). Т. 3. / под ред. Н. К. Пиксанова, В. А. Десницкого, Д. С. Бабкина и Б. Б. Кафенгауза – М.; Л. : Изд-во АН СССР, 1951. – 686 с., 54 с.
46. Рубинштейн С. Л. Теория самоуправления / С. Л. Рубинштейн. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1973. – 262 с.
47. Сараф М. Я., Перльман М. Р. Эстетическое воспитание и физическая культура / М. Я. Сараф, М. Р. Перльман // Спорт и личность. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 185 с.
48. Сараф М. Я., Столяров В. И. Введение в эстетику спорта / М. Я. Сафар, В. И. Столяров. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с., С. 58–64.
49. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания / Под ред. В. А.Сластенина. – М. : Академия, 2000. – 336 с.
50. Сериков В. В. Целостный поход как методология педагогического исследования: к 100-летию со дня рождения В. С. Ильина. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tselostnyu-podhod-kak-metodologiya-pedagogicheskogo> (Дата обращения 15.08 2023).
51. Столяров В. И., Бальсевич В. К. Моченов В. П., Лубышева Л. И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / под общ.ред. В. И. Столярова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.
52. Столяров В. И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) : монография / Сост. В. И. Столяров. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 304 с.
53. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: В 5 т. / В. А. Сухомлинский. – Киев : Радянська школа, 1979. – Т. 1. – 687 с.
54. Френкин А. А. Эстетика физической культуры / А. А. Френкин. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – 151 с.
55. Хогарт У. Анализ красоты / У. Хогарт – Л.: Искусство, 1987. – 252 с.
56. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004, – 480 с.

57. Чернышевский Н. Г. Эстетика / Н. Г. Чернышевский. – М. : Госполитиздат, 1958. – 108 с.
58. Шевченко Г. П. Эстетическое воспитание в школе / Г. П. Шевченко. – К. : Рад. шк., 1985. – 144 с.
59. Шевченко Г. П. Развитие творчески-эстетической активности подростков / Г. П. Шевченко // Советская педагогика. – 1985. – № 2. – С. 24–28.
60. Щербо А. Б., Джола Д. Н. Красота воспитывает человека / А. Б. Щербо, Д. Н. Джола. – К. : Рад. шк., 1977. – 104 с.
61. Шингаров Г. Х. Эстетические переживания и некоторые проблемы эстетического воспитания / Г. Х. Шингаров // Революция. Прекрасное. Человек. – М., 1968. – 91 с.
62. Щуркова Н. С. Приобщение к красоте / Н. С. Щуркова // Физ. культ. в шк. – 1970. – № 6. – С. 2–3.
63. Щукина Г. И. Эстетическое воспитание в советской школе / Г. И. Щукина. – Ленинград : Ленинградский гос.пед. ин-т им. А. И. Герцена, 1957. – 316 с.
64. Юдин Э. Г. Методология науки. Системность. Деятельность / Юдин Э. Г. М., 2007. – С. 221–223.
65. Юм Д. Сочинения / Д. Юм : В 2 т. – М., 1965. – Т. 1. – 429 с.
66. Юмтель Ш. Портрет педагога. Аристотель / Ш. Юмтель // Перспективы. – 1990. – № 2. – С. 150–160.
67. Яковлев Н. Ф. Связь физического воспитания с эстетическим / Н. Ф. Яковлев // Физ. культура в шк. – 1960. – № 3. – С. 8–13.
68. Яркина Т. Ф. Проблемы духовного мира человека на пороге ноосферной эпохи / Т. Ф. Яркина // Педагогика. – 1996. – № 2. – 45 с.

## ГЛАВА 2. Теоретические основы развития личности школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания

1. Авенариус Р. Философия как мышление о мире сообразно принципу наименьшей меры сил / Р. Авенариус. – СПб, 1899. – 46 с.
2. Александрова Н. Г. Ритмика в музыкальной школе / Н. Г. Александрова. – М. : Муз.сектор, 1930. – 48 с.
3. Александрова Н. Г. Ритмическое воспитание / Н. Г. Александрова // Революция, искусство, дети. – М., 1968. – С. 216–227.
4. Александрова Н. Г. Ритмическое воспитание / Н. Г. Александрова Н. Тез. к докл. – М. : Театр и искусство, 1924. – 7 с.
5. Алексеев М. А. О некоторых физиологических механизмах развития двигательного навыка в свете учения И. П. Павлова // Теория и практика физической культуры. – Т. 13. – Вып. 12. – С. 896–903.
6. Афтимичук О. Е. Теория и методика фитнеса / О. Е. Афтимичук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Ch. : «Valines» SA, 2009. – 260 p.
7. Бакушинский А. В. Художественное творчество и воспитание : опыт исследования на материале пространственных искусств / А. В. Бакушинский. – Москва : Карапуз, 2009. – 302 с.
8. Бейлина В. Р., Бейлина А. А. Эвритмические упражнения / В. Р. Бейлина, А. А. Бейлина // Физ. культура в шк. – 1998. – № 2. – 34 с.
9. Бекина С. И. Музыка и движение С. И. Бекина. – М. : Просвещение, 1983. – С. 5–8.
10. Бекина С. И., Ломова Т. М., Соковина Е. Н. Музыка и движение / С. И. Бекина, Т. М. Ломова, Е. Н. Соковина. – М. : Просвещение, 1984. – 6 с.
11. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – С. 67–72.
12. Бернштейн Н. Л. О построении движений / Н. Л. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1937. – 12 с.
13. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Под ред. В. П. Зинченко. – М. : Издательство «Институт практической психологии» Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
14. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика / Е. В. Бирюк. – Киев. : Молодь, 1986. – С. 6–8 (152 с).

15. Богомолова Л. В., Голубева Т. П. Подростковая культура / Л. В. Богомолова, Т. П. Голубева // Проблемы эстетического воспитания подростков / Под ред. Л. В. Богомоловой. – М. : Новая шк., 1994. – 29 с.
16. Борев Ю. Б. Эстетика / Ю. В. Борев. – М. : Политиздат, 1975. – 399 с.
17. Бурцева М. Е. Художественное движение. – М. ; Л. : Физкультура и спорт, 1930. – 188 с.
18. Бюхер К. Работа и ритм / К. Бюхер. Бейлина В. Р., Бейлина А. А. М. : Новая Москва, 1923. – 326 с.
19. Веденева В. Будь молодой и грациозной / В. Веденева. – М. : Мол. Гвардия, 1986. – 2 с.
20. Ветлугина Н. А., Кенеман А. В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н. А. Ветлугина, А. В. Кенеман. – М. : Просвещение, 1983. – С. 13–14.
21. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка / Н. А. Ветлугина. – М. : Просвещение, 1967. – 112 с.
22. Воскресенская Л. П. Исследование роли чувства ритма в повышении технического мастерства спортсмена: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.00 / Воскресенская Лидия Метровна. – Москва, 1969. – 16 с.
23. Вовчик-Блакитная М. В. Особенности числовой абстракции у детей на ранних этапах ее развития : автореф. дис... канд. пед. наук (по психологии) / Вовчик-Блакитная Майя Васильевна. – Киев, 1954. – 19 с.
24. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте // Л. С. Выготский. Галстян Р. В. Исследование ритма некоторых гимнастических упражнений и значение формирования представлений о нем в процессе обучения гимнастики: – СПб. : Союз, 1997. – 7 с.
25. Галстян Р. В. Исследование ритма некоторых гимнастических упражнений и значение формирования представлений о нем в процессе обучения гимнастики: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Р. В. Галстян. – Москва, М. : 1971. – С. 10–12.
26. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей / С. И. Гальперин. – М. : Просвещение, 1965. – 243 с.
27. Гегель Е. В. Ф. Эстетика / Е. В. Ф. Гегель : В 4 т. – М. : Искусство, 1973. – Т. 3 – 621 с.

28. Георгян Н. М. Развитие творческих способностей младших школьников средствами музыкальной ритмики: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Георгян Надежда Михайловна. – Луганск, 1998. – 36 с.
29. Громов Е. С. Начала эстетических знаний: Эстетика и искусство / Е. С. Громов. – М. : Сов. художник, 1983. – 335 с.
30. Гусева Л. И. Ритм в действительности и в искусстве: Автореф. дис ... канд. философ. наук / 09.00.04. – Ленинград, 1982. – 21 с.
31. Далькроз Э. Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства / Э. Ж. Далькроз. – М. : Театр и искусство, 1922. – 120 с.
32. Дмитриев А. С. К вопросу о восприятии и оценке времени / А. С. Дмитриев // Восприятие пространства и времени. – Л. : Наука, 1969. – С. 89–92.
33. Дункан А. Моя жизнь / А. Дункан. – К. : Мистецтво, 1990. – С. 20–21.
34. Донской Д. Д. Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 315 с.
35. Зеленов А. А. Динамика и уровень развития чувства ритма у аномальных детей / А. А. Зеленов // Физическое воспитание детей в специальных школах. – Горький, 1983. – С. 41–46.
36. Иванов В. Д. Медикова А. Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании / В. Д. Иванов, А. Д. Медикова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2. – № 5 – С. 24–28.
37. Ильина Г. А. Особенности развития музыкального ритма у детей / Г. А. Ильина // Вопр. психологии. – 1961. – № 1. – С. 119–132.
38. Кенеман А. В. Музыкальная игра в системе музыкально-ритмического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман. – В кн. Вопросы эстетического воспитания в детском саду. – М., 1960, – 38 с.
39. Клименко В. В. Омельчук В. П. Физкультура и эстетическое воспитание / В. В. Клименко, В. П. Омельчук. – Киев : Рад. шк., 1987. – 135 с.
40. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 12 с.
41. Козакова Т. Г. Творческие задания на занятиях по рисованию с младшими дошкольниками / Т. Г. Козакова // Художественное творчество и ребенок. – М., 1975. – 121 с.

42. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга / М. М. Кольцова. – М. : Педагогика, 1973. – С. 21–33.
43. Конорова Е. В. Ритмика в школе // Эстетическое воспитание во внеклассной работе восьмилетней школы / Под ред. Е. Г. Савченко, Ю. В. Рубиной. – М., 1963. – 245 с.
44. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
45. Конорова Е. В. Ритмика в школе // Эстетическое воспитание во внеклассной работе восьмилетней школы / Под ред. Е. Г. Савченко, Ю. В. Рубиной. – М., 1963. – 246 с.
46. Кремлев Ю. А. Выразительность и изобразительность музыки / Ю. Ф. Кремлев. – М. : Музгиз, 1962. – 10 с. (52 с.).
47. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников / В. А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1976. – 303 с.
48. Кручинин В. А. Воспитание чувства ритма / В. А. Кручинин // Физ. культура в шк. – 1984. – № 12. – С. 18–19.
49. Кручинин В. А. Возрастные изменения чувства ритма и его воспитание у слабовидящих школьников: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 19 с.
50. Купер К. Аэробика для хорошего настроения / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 70–75.
51. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 35 с.
52. Лисицкая Т. С. Сиднева Л. В. Аэробика: В 2 т. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ООО «Торговый дом», «Советский спорт», 2019. – 230 с.
53. Лосев А. Ф., Шестаков В. П. История эстетических категорий / А. Ф. Лосев, В. П. Шестаков. – М. : Искусство, 1965. – 374 с.
54. Лоу Б. Красота спорта / Б. Лоу. – М. : Радуга, 1984. – 112 с.
55. Луначарский А. В. Основы позитивной эстетики / А. В. Луначарский. – М. : Госиздат, 1923. – С. 66–68.
56. Лупандина Н. А., Ротерс Т. Т. Ритмическая гимнастика на уроках в IV–VI классах / Н. А. Лупандина, Т. Т. Ротерс // Физ. культура в шк. – 1985. – № 9. – С. 18–21.
57. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск. : Полымя, 1989. – 159 с.
58. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – Изд-во Физическая культура, 2009. – 533 с.

59. Максимов С. Е. Музыкальная грамота / С. Е. Максимов. – М. : Музыка, 1979. – 50 с.
60. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 40–41. (543 с.)
61. Матов В. В., Иванова О. А., Ланцберг Л. А. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова. – М. : Знание, 1985. – 3 с.
62. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов. – М. : Знание, 1985. – 35 с.
63. Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А. Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова. – М. : Знание, 1989. – С. 112–113.
64. Мах Э. Научно-популярные очерки. – Вып. 2: Этюды по естествознанию. – М., 1901. – 89 с.
65. Мелик-Пашаева А. А., Навлянская З. Н. Психологические особенности среднего школьного возраста и руководство художественным творчеством подростка // Эстетическое воспитание и экологическая культура. – М., 1988. – С. 57–59.
66. Методика музыкального воспитания в детском саду / Под ред. Н. А. Ветлугиной. – М. : Просвещение, 1989. – 117 с.
67. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова – Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф. пед. ун-та, 2013. – 194 с.
68. Науменко С. И. Формирование музыкальности младших школьников : диссертация... канд. псих. наук : 19.00.07 / Науменко Светлана Ивановна : Киев, 1980, – 200 с.
69. Назаренко Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – Теория и практика физической культуры, 2001, – 332 с.
70. Назаренко Л. Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000, № 1, – С. 45–50.
71. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Рус.яз., 1991. – 679 с.
72. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 29 с. (352 с.)

73. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И. П. Павлов // Полн. собр. соч.: В 6 т. – 2-е изд., доп. – М.; Л. : Изд-во АПН СССР, 1951. – Т. 3, кн. 1. – С. 253–274.
74. Павлов И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 402 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-12704-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513218> (Дата обращения: 27.09.2023).
75. Пазовский А. М. Записки дирижера / А. М. Пазовский. – М. : Музыка, 1966 – 219 с. (562 с.).
76. Панаиотиди Э. Гармония музыки и движения / Э. Панаиотиди // Школа. – 1998. – № 1. – С. 21–30.
77. Петкевич Е. И. Формирование чувства ритма у детей с нарушением слуха посредством физических упражнений: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Евгений Николаевич Петкевич. – Москва, 1984. – 144 с.
78. Плеханов Г. В. Письма без адреса / Г. В. Плеханов // Избр. филос. произведения. – М., 1958. – Т. 5. – 308 с.
79. Плеханов В. Г. Письма без адреса В. Г. Плеханов. – Искусство и общественная жизнь. – М. : Худож. лит., 1956. – 248 с.
80. Проблемы эстетического развития личности школьника / Под ред. А. И. Бурова, Е. В. Квятковского. – М. : Педагогика, 1987. – С. 36–37.
81. Программа внеурочной деятельности «Музыка и движение» 1–4 классы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [godlenka.org/metodicheskie-razrabotki/479618-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-muzyka-i-d](http://godlenka.org/metodicheskie-razrabotki/479618-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-muzyka-i-d) (Дата обращения: 10.08 2023).
82. Пэрна Н. Я. Ритмы в жизни и искусстве / Н. Я. Пэрна. – М.; Л. : 1925. – 6 с.
83. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, О. А. Иванова, Л. А. Ланцберг. – М. : Знание, 1985. – 9 с.
84. Розинер В. Я. Ваши дети, вы и музыка / В. Я. Розинер. – М. : Знание, 1973. – 96 с.
85. Ротерс Т. Т. Музыка в ритмической гимнастике / Т. Т. Ротерс. – Ворошиловград, 1986. – С. 3–4.
86. Ротерс Т. Т. Элементы ритмики на уроках физической культуры в школе / Т. Т. Ротерс // Физ. культура в шк. – 1991. – № 8. – 20 с.

87. Руднева С. Д., Фиш Э. М. Ритмика. Музыкальное движение / С. Д. Руднева, Э. М. Фиш. – М. : Просвещение, 1972. – С. 9–11 (334 с.).
88. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е. Г. Сайкина. – Санкт Петербург, 2008. – 64 с.
89. Сакетти Л. Эстетика в общедоступном изложении / Л. Сакетти. – СПб, 1913. – Т. 1. – 256 с.
90. Самойлова Н. А. Возрастные изменения чувства ритма и методика его воспитания у школьниц на уроках физической культуры: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – М., 1985. – С. 12–13.
91. Сапего И. Г. Предмет и форма: Роль восприятия материальной среды художником в создании пластической формы / И. Г. Сапего. – М. : Сов. художник, 1984. – 302 с.
92. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов. – М. : Изд-во АПН СССР, 1961. – 100 с.
93. Словарь иностранных слов современного русского языка. – М. : Аделант, 2014. – 800 с.
94. Словарь физиологических терминов. – М. : Наука, 1987. – 256 с.
95. Смирнов П. Ф. Философский анализ ритма в жизни и художественном творчестве: Дис ... канд. филос. наук. – К., 1968. – С. 100–130.
96. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – Киев. : Здоровье, 1986. – С. 4–5 (64 с).
97. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая гимнастика / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – Киев : Рад. шк., 1990. – 14 с.
98. Спенсер Г. Научные, политические и философские опыты / Г. Спенсер. – СПб, 1896. – Т. 1. – 191 с.
99. Средства и методы развития двигательного ритма в циклических движениях: методическая разработка к практическим занятиям для студентов 1–5 курсов специализации «Легкая атлетика» / сост. А. В. Чернышева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 35 с.
100. Столяров В. И., Бальсевич В. К. Моченов В. П., Лубышева Л. И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / под общ. ред. В. И. Столярова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

101. Теплов Б. М. Избранные труды / Б. М. Теплов: В 2 т. Т. 1. – М. : Педагогика, 1981. – С. 14–222.
102. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1947. – 213 с.
103. Тер-Ованесян А. А. Ритмичность, прыгучесть, координированность и мягкость движений / А. А. Тер-Ованесян // Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978. – С. 116–119.
104. Ткаченко Т. Н. Народный танец / Т. Н. Ткаченко. – М. : Искусство, 1967. – 670 с.
105. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – 49 с. (360 с.).
106. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf> (Дата обращения 12.06.2023).
107. Тристан В. Г. Роль биоритмов в занятиях физической культурой и спортом / В. Г. Тристан. – Омск, ОГИФК, 1989. – 64 с.
108. Ужегов Г. Н. Биоритмы на каждый день / Г. Н. Ужегов. – М. : Гранд, 1997. – 607 с.
109. Ухтомский А. А. Избранные труды / Под ред. акад. Е. М. Кренса. – Л. : Наука, 1978. – Ч. 2. – С. 107–230.
110. Ухтомский А. А. Очерки физиологии нервной деятельности / А. А. Ухтомский. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1945. – Т. 4. – 5 с.
111. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский : В 2 т. – М. : Педагогика, 1974. – Т. 1. – 237 с. (584 с.).
112. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 66 с.
113. Фейгин С. Л. Развитие систем гимнастики в новое время / С. Л. Фейгин. – М.; Л. : Физкультура и спорт, 1940. – 72 с. (с. 45).
114. Физическая культура студента / Под ред. В. И. Ильина. – М. : Гардарини, 1999. – 448 с.
115. Формирование личности: проблемы комплексного подхода в процессе воспитания школьника / Под ред. Г. И. Филоновой. – М. : Педагогика, 1983. – С. 149–151.
116. Фоменко Д. И. Стретчинг / Д. И. Фоменко // Физ. культура в шк. – 1991. – № 12. – С. 44–46.

117. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Асадема. 2009. – 450 с.
118. Чашкина О. В. Развитие ритмических способностей учащихся среднего школьного возраста / О. В. Чашкина // Педагогика, № 6, 2016, – С. 46–48.
119. Чижевский А. Л. Основное начало мироздания. Система космоса. Проблемы / А. И. Чижевский // Духовное созерцание. – 1997. – № 1–2. – 122 с.
120. Шабатура М. Н. Биологические ритмы и здоровье / М. Н. Шабатура // Валеология. – Киев : Знание, 1996. – 336 с.
121. Шипилова С. Г. Ритмическая гимнастика на уроках в VII–XI классах / С. Г. Шипилова // Физ. культура в шк. – 1991. – № 10. – С. 25–28.
122. Шлемин А. М. Значение ритма при обучении и тренировке гимнастов / А. М. Шлемин // Теория и практика физ. культуры. – 1962. – № 2. – С. 38–40.
123. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление / А. Шопенгауэр // Соч. : В 2 т. – М. : Книжное дело, 1901. – Т. 2. – 674 с.
124. Штайнер Р. Вопрос воспитания как социальный вопрос / Р. Штайнер. – Калуга, 1992. – 7 с.
125. Шток К. Система Далькроза / К. Шток. – М.; Л. : 1934. – С. 36–74
126. Щербо А. Б. Джола Д. И. Красота воспитывает человека / А. Б. Щербо, Д. И. Джола. – К. : Рад. шк., 1977. – 104 с.
127. Элькин Д. Г. Восприятие времени / Д. Г. Элькин // Психологическая наука в СССР. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1965. – Т. 1. – 159 с.
128. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – Т. 2. – 355 с.
129. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – Т. 1. – 355 с. (308 с).
130. Эстетика. – М. : Политиздат, 1989. – 297 с.
131. Эшмурадов Э. Э. Содержательная сторона личностного развития / Э. Э. Эшмурадов, У. К. Назиров // Образование и воспитание. – 2016. – № 4 (49). – С. 7–10.
132. Янанис С. В. Теория и методика физического воспитания / С. В. Янанис. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – Т. 1. – 397 с.

133. Яружний Н. В. Ритмическая гимнастика на уроках в V–XI классах / Н. В. Яружний // Физ. культура в шк. – 1988. – № 11. – С. 27–31.
134. Яружний Н. В. Шейпинг: Ритм плюс атлетизм / Н. В. Яружний // Физ. культура в шк. – 1991. – № 7. – С. 42–49.
135. Ascbrenner M. Farben und Formen in Werk von Kasimir Malewitsch. Guadrum. 1975 & IU; Yudd D. Malevich: Independent Form, Color, Surface // Art in America. March/ April, 1974.
136. Kupfer, Joseph. »Purpose and Beauty in Sport«, Journal of the Philosophy of Sport, 2 (1975), 83–90.
137. Niclaus, Jack. Golf My Way. New York: Simon and Schust (с. 4).
138. Bolton M. Rhythm. Amer. Journ., of Psychol, 6, 1894.
139. Dongod Mc. The Pelanion of Auditry Rhythm to Nervons, discovge. Pschol, rew., 9, 1902.
140. Seashore C. Psychbody of Musical Abolity L. 1968, s.191.
141. Fonda D. Fane Fondas Fitnes-Buch: Ich Fuhle mich gut. – Frankfurt : Ficher, 1983. – 300 s.
142. Rome S. Atrobic: Bewegungstreining das spabmacht. – Munchen: Mosaik, 1983. – 150 s.
143. Astrand P-O., Rodahl K. Textbook of work physiology. – New York Mc. Grow-Hill, 1970. – 480 s.
144. Schuster K. Aerobic dance: a step to Fitness. The Physican and Sport Medicine, 1979, 7: 98–103.
145. Sorensen L. Have fun, keep fit, arobic dancing. Long-branch, H. G.: Rimbo Educational Production, ink., 1973.
146. Vaccaro P. and Clinton M. The effects of aerobic dance conditioning on the body composition and maximal oxygen up-take of college women. G., 1981
147. Eurhythmy and impulse of Dance /Written on collaboration by Raffe m., Harwoorde Lundqren M. Dornach. 1974, s. 70.

### ГЛАВА 3. Практический аспект развития школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания

1. Ананьев Б. Г. Особенности восприятия пространства у детей / Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко. – М. : Просвещение, 1964. – 96 с.
2. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О. Е. Афтимичук. Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – К. : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2010. – 304 с.
5. Багров Н. Д. Фактор времени в воспитании человека / Н. Д. Багров. – Л. : Наука, 1980. – 96 с.
6. Белинский В. Г. Собрание сочинений / В. Г. Белинский. – М. : Худож. лит., 1948. – Т. 1. – 210 с.
7. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 255–258.
8. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 47 с.
9. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций: Из неопублик. тр. / Л. С. Выготский – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 3 с.
10. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский – СПб. : Союз, 1997. – 96 с.
11. Гориневский В. В. Физическое образование / В. В. Гориневский // Избранные произведения. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – С. 110–128.
12. Горяная А. Г. Ваша осанка / А. Г. Горяная – К. : Либідь, 1995. – 44 с.
13. Далькроз Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства / Ж. Далькроз – М. : Театр и искусство, 1922. – 120 с.
14. Дунаевский И. О. Музыка – активная сила / И. О. Дунаевский – Учит. газ., 1970. – 11 июля.
15. Занков Л. В. К проблеме взаимодействия слова и наглядности в обучении / Л. В. Занков // Сов. педагогика. – 1955. – № 8. – С. 14–15.

16. Кабалевский Д. Б. Как рассказать детям о музыке / Д. Б. Кабалевский – М. : Просвещение, 1989. – 187 с.
17. Коджаспиров Ю. Г. Повышение работоспособности человека средствами музыки / Ю. Г. Коджаспиров // Проблема оценки функциональных возможностей человека и прогнозирование здоровья: Тез. докл. Всесоюз. конф. – М. : 1985. – 216 с.
18. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Коджаспиров – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
19. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы. – М. : Просвещение, 1985. – 44 с.
20. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – Москва : Просвещение, 2004. – 56 с.
21. Крупская Н. К. Педагогические сочинения: В 10 т. / Крупская Н. К. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1957–1962. – Т. 3. – С. 315–317.
22. Кузнецова Л. В. Гармоническое развитие личности младшего школьника / Л. В. Кузнецова – М. : Просвещение, 1988. – 14 с.
23. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиации: Дис. д-ра пед. наук / А. С. Куц. – К., 1997. – 400 с.
24. Лесгафт П. Ф. Руководство по обучению физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт – СПб. : Петербург, 1912. – 235 с.
25. Лисицкая Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2010. – 89 с.
26. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика / Т. С. Лисицкая – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
27. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях – Минск : Полымя, 1989. – С. 33–35.
28. Миронова С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова–Цегельник, 3-е изд., доп., Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф. пед. ун-та, 2013. – 194 с.

29. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И. Б. Одинцова – М. : Эксмо, 2010. – 160 с.
30. Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз – Новгород : Ай Кью, 1992. – 258 с.
31. Планирование программного материала по предмету «Физическая культура» для учащихся 1–4 классов / А. Д. Лескив, Д. М. Левковский, А. Б. Дзюбановский, В. А. Лескив – Тернополь : «Астон», 2000. – 176 с.
32. Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов общеобразовательных организаций) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/uploads/files/f12b9ea736da921f6c0b79ab945a120a.pdf?ysclid=lnе9dk4ajb389005267> (Дата обращения 25.08.2023).
33. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5–9 классов общеобразовательных организаций) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/uploads/files/db3ed667e81512984478fc6701ed925b.pdf?ysclid=lnеaj0ciqy473474580> (Дата обращения 25.08.2023).
34. Примерная рабочая программа среднего общего образования. Физическая культура (для 10–11 классов общеобразовательных организаций) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/uploads/files/b0bf414d18433b8089b9c9d26508cac.pdf?ysclid=lnеfhosk8i914653281> (Дата обращения 25.08.2023).
35. Программы и методические записки единой трудовой школы. – Вып. III. 1-го концентра городской школы II ступени. – М. : Наркомпрос, 1927. – 392 с.
36. Программы и методические записки единой трудовой школы. – Вып. III. 1-го концентра городской школы II ступени. – М. : Наркомпрос, 1928. – 425 с.
37. Программы НКП. Для младших групп ФЗД и начальной сельской школы. – Л. : Ленгороно, 1933. – С. 185–237.
38. Программы начальной школы / Наркомпрос РСФСР. – М. : Учпедгиз, 1935. – С. 112–135.
39. Программы средней школы. Физическая культура / Наркомпрос РСФСР. – М. : Учпедгиз, 1935. – 47 с.
40. Программы средней школы. Физическая культура / Наркомпрос РСФСР. – М. : Учпедгиз, 1938. – 67 с.

41. Программы начальной школы. – М. : Учпедгиз, 1950. – С. 99–137.
42. Программы начальной школы. – М. : Учпедгиз, 1951. – С. 102–141.
43. Программы начальной школы. – М. : Учпедгиз, 1952. – С. 103–143.
44. Программы начальной школы. – М. : Учпедгиз, 1953. – С. 104–143.
45. Программы средней школы. Физическое воспитание в V–VII; VIII–X классах. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1953. – 46 с.
46. Программы начальной школы на 1954–55 учебный год. – М. : Учпедгиз, 1954. – С. 76–103.
47. Программы средней школы на 1954–55 учебный год. Физическая культура VIII–X классов. – М. : Учпедгиз, 1954. – 32 с.
48. Программы начальной школы на 1955–56 учебный год. – М. : Учпедгиз, 1955. – С. 103–131.
49. Программы средней школы на 1955–56 учебный год. Физическая культура I–X классов. – М. : Учпедгиз, 1955. – 79 с.
50. Программы средней школы на 1956–57 учебный год. Физическая культура I–X классов. – М. : Учпедгиз, 1956. – 79 с.
51. Программы средней школы на 1957–58 учебный год. Физическая культура I–X классов. – М. : Учпедгиз, 1957. – 79 с.
52. Программы средней школы на 1958–59 учебный год. Физическая культура I–X классов. – М. : Учпедгиз, 1958. – 79 с.
53. Программы средней школы на 1959–60 учебный год. Физическая культура I–X классов. – М. : Учпедгиз, 1959. – 79 с.
54. Программы восьмилетней школы. Начальные классы. – М. : Учпедгиз, 1960. – С. 129–156.
55. Программы средней школы на 1960–61 учебный год. Физическая культура VII–X классов. – М. : Учпедгиз, 1960. – 45 с.
56. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. – М. : Учпедгиз, 1962. – 76 с.
57. Программы средней школы на 1962–63 учебный год. Физическая культура. – М. : Учпедгиз, 1962. – 29 с.
58. Программы средней школы на 1963–64 учебный год. Физическая культура. – М. : Учпедгиз, 1963. – 80 с.
59. Программы средней школы на 1964–65 учебный год. Физическая культура. – М. : Учпедгиз, 1964. – 77 с.

60. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. – М. : Просвещение, 1967. – 39 с.
61. Программы восьмилетней школы. Начальные классы. – М. : Просвещение, 1972. – С. 115–127.
62. Программы восьмилетней школы на 1972–73 учебный год. Физическая культура. IV–VIII классы. – М. : Просвещение, 1972. – 38 с.
63. Программы средней школы. Физическая культура. IX–X классы. – М. : Просвещение, 1972. – 30 с.
64. Программы восьмилетней школы. Начальные классы. – М. : Просвещение, 1973. – С. 114–126.
65. Программы восьмилетней школы на 1973–74 учебный год. Физическая культура. IV–VIII классы. – М. : Просвещение, 1973. – 39 с.
66. Программы восьмилетней школы. Начальные классы. – М. : Просвещение, 1975. – С. 177–189.
67. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. 4–8 классы. – М. : Просвещение, 1975. – 39 с.
68. Программы средней школы. Физическая культура в 9–10 классах. – М. : Просвещение, 1975. – 32 с.
69. Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://schoolow.bget.ru/rab\\_prog\\_VD\\_RITM\\_5-6.pdf](http://schoolow.bget.ru/rab_prog_VD_RITM_5-6.pdf) (дата обращения 14.08.2023).
70. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Журн. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. URL: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения 28.11.2022 г.).
71. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург, 2008. – 64 с.
72. Средства и методы развития двигательного ритма в циклических движениях: методическая разработка к практическим занятиям для студентов 1–5 курсов специализации «Легкая атлетика» / сост. А. В. Чернышева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 35 с.

73. Сулиев Л. Г. К вопросу о ритме движений у легкоатлетов / Л. Г. Сулиев // Теория и практика физической культуры. – 1954. – № 2. – С. 56–57.
74. Уайтсайд Р. О чем говорят лица. – Спб. : Питер-пресс, 1997. – 150 с.
75. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания / К. Д. Ушинский // Собр. соч. – М. ; Л. : Изд-во АПН РСФСР, 1952. – Т. 8. – 442 с.
76. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов) : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4-klassy.pdf?ysclid=lneny1evv280786527> (Дата обращения 10.09.2023)
77. Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5–9 классов). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\\_5-9-klassy.pdf?ysclid=lneno7ksf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf?ysclid=lneno7ksf) (Дата обращения 10.09.2023).
78. Федеральная рабочая программа среднего общего образования. Физическая культура (для 10–11 классов). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\\_10-11-klassy.pdf?ysclid=lnenqgj](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_10-11-klassy.pdf?ysclid=lnenqgj) (Дата обращения 10.09.2023).
79. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Редакция с изменениями № 286 от 31 мая 2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/FGOS\\_NOO\\_2021.pdf](https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/FGOS_NOO_2021.pdf) (Дата обращения 11.09.2023).
80. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Редакция с изменениями № 287 от 31 мая 2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nosch1.gosuslugi.ru/netcat\\_files/161/2509/FGOS\\_OOO\\_2022.pdf](https://nosch1.gosuslugi.ru/netcat_files/161/2509/FGOS_OOO_2022.pdf). (Дата обращения 11.09.2023).
81. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Редакция с изменениями № 732 от 12.08.2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.tverreg.ru/files/ФГОС%20>

- СОО%20с%20изменениями%20от%2023.09.2022.  
pdf?ysclid=lmk96lsikx241638403. (Дата обращения 11.09.2023).
82. Физкультурно-оздоровительные технологии : науч. изд. : [монография] / под общ. ред. : А. А. Горелова, А. В. Лотоненко : [авт. кол.: М. Д. Богоева и др.]. – Москва : Еврошкола, 2011. – 304 с.
  83. Физическая культура в школе: методическое пособие 5–9 классы / за общ. ред. С. М. Дятленка. – К. : Литера ЛТД, 2010. – 176 с.
  84. Физическая культура в школе: 10–11 классы : методическое пособие / за общ. ред. С. М. Дятленка. – К. : Литера ЛТД, 2010. – 64 с.
  85. Фитнес: Учебное пособие / О. В. Сапожникова; Министерство образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
  86. Чашкина О. В. Развитие ритмических способностей учащихся среднего школьного возраста / О. В. Чашкина // Педагогика, № 6, 2016, – С. 46–48.
  87. Чернышевский Н. Г. Эстетическое отношение искусства к действительности / Н. Г. Чернышевский – М. : Госполитиздат, 1945. – 79 с.
  88. Эшмурадов Э. Э. Содержательная сторона личностного развития / Э. Э. Эшмурадов, У. К. Назиров // Образование и воспитание. – 2016. – № 4 (49). – С. 7–10.
  89. Эстетика: Словарь / Под общ. ред. А. А. Белова и др. М. : Политиздат, 1989. – 53 с.
  90. Ягодинский В. Н. Ритм, ритм, ритм / В. Н. Ягодинский – М. : Знание, 1985. – 78 с. (191 с.).
  91. Toynbee, I. «Some Notes on Paintings of Contemporary Games», The London Magazine, 1, (1961), – P. 57–60.
  92. Fairs, J. R. «When Was Golden Age of the Body» Journal of the Canadian Association of Heals, Physical Education and Recreation, 37, no. 1 (1970), – P. 11–24.

## ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Научное издание

**Ротерс Татьяна Тихоновна**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА  
ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКОГО  
И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Монография

ISBN 978-5-6050795-4-5

Компьютерная верстка – Ковалева Т. А.  
Дизайн обложки – Брюховецкая Н. С.  
Оригинал-макет: ООО «НПК ПЕРСПЕКТИВА»

Подписано в печать 10.10.2023.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 12,78  
Тираж 550 экз. Изд. № 006. Заказ № 006.

Издательство ООО «НПК ПЕРСПЕКТИВА»  
291016, г. Луганск, ул. Советская, д. 40, офис 105  
Контактный телефон: +79591143236  
E-mail: [npkperspektiva@bk.ru](mailto:npkperspektiva@bk.ru)  
ООО «НПК ПЕРСПЕКТИВА», 2023.  
ИНН 9402010911, КПП 940201001, ОГРН 1229400077752

ISBN 978-5-6050795-4-5

