

**Кізуб Ольга,**  
викладачка Полтавської міської школи  
мистецтв «Мала академія мистецтв»  
імені Раїси Кириченко,  
**Сітежник Алла,**  
викладачка вищої категорії  
Полтавської міської школи мистецтв  
«Мала академія мистецтв»  
імені Раїси Кириченко (м. Полтава)

## **МУЗИЧНО-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ РИТМІКИ**

***Анотація.** У статті окреслюються питання використання у роботі з дітьми з обмеженими можливостями терапевтичного і реабілітаційного потенціалу музичної освіти, особливо музично-рухової і логоритмічної діяльності, її методичні основи. Розкрито важливість релаксаційних та дихальних вправ, роботи над орієнтацією у просторі.*

***Ключові слова:** інгібіційно-інцитаційні вправи, ритмічно-рухова діяльність, концептуальні ідеї Далькроза.*

***Постановка проблеми.** Загальна тенденція гуманізації освіти зумовила розквіт в Європі спеціальної педагогіки, яка наразі є дуже актуальною, адже діти з особливими потребами та індивідуальними особливостями все частіше зустрічаються в загальноосвітніх та мистецьких школах. Ця тенденція інтенсифікувала використання в роботі з дітьми з обмеженими можливостями терапевтичного і реабілітаційного потенціалу музичної освіти, особливо музично-рухової і логоритмічної діяльності, методичні основи якої були напрацьовані ще Далькрозом. Його учні і послідовники наголошують на чудодійній силі музично-ритмічних вправ, спостерігають позитивні зміни у фізичному і розумовому розвитку дітей.*

***Виклад основного матеріалу.** Ельжабета Вільман (Elżbieta Willman) зазначає, що «ритміка тренує пам'ять, увагу, здатність зосереджуватися. Радісний настрій, який панує під час занять, сприяє розвитку всієї розумової*

сфери. Досвід використання ритмічних вправ засвідчив, що люди з вадами вимови або невмінням ясно висловлюватися, змогли за дуже короткий час опанувати свою нервовість, їх вимова ставала більш виразною в процесі подолання рухової аритмії. Наприклад, вправи інгібіційно-інцитаційні (гальмування – збудження), що полягають у миттєвій реакції на команди – початок та переривання ритмічно-рухової діяльності (тобто виконанні окреслених дій на поданий знак), призвичаюють дітей до психічного та м'язового опанування, до докладного запам'ятовування, концентрації уваги, вправи дисоціації, що базуються на руховому незалеженні, в кінці кінців випрацьовують досконалу нервову і м'язову рівновагу, здатність до довільної концентрації, швидке та детальне запам'ятовування» [1 с. 104 ].

К. Мругальська (K. Mrugalska) у своїй праці «Ритміка Жан-Далькроза як система» перераховує концептуальні ідеї Далькроза, які нині використовуються в музикотерапії та корекційній педагогіці, а саме:

- музична чутливість не є лише суто інтелектуальною чутливістю; вона впливає на думки й передає вібрації усьому організму;

- із трьох елементів музики – звуків, ритму і динаміки – два останні мають свій найдосконаліший відповідник у рухах тіла;

- реалізація ритмів спричиняється до виникнення незалежних рухів та правильної роботи м'язового апарату, а також корегує «комунікації» на шляху «мозок – м'язи», тим самим спричинюючи відпрацювання в дитини свідомості свого «я», свого емоційного стану, позиції тіла, своєї ролі в групі; свідомість разом із вихованням волі призводять у свою чергу до самоконтролю та самоуправління;

- через опанування фізичних (недосконалість діяльності м'язів та координації) і психічних труднощів вивільняється радість, яка стає новим стимулом розвитку;

- формування і виховання має йти одночасно трьома шляхами: інтелектуальним, фізичним та емоційним» [2, с. 334].

Перераховуючи деякі з психологічних аспектів реабілітаційної ритміки,

К. Мругальська вказує на можливість постійного стимулювання та цільового спрямування активності, впливу на моторний розвиток, розвиток здібності до автоекспресії, соціалізації, формування здатності працювати в групі. Дослідниця наголошує на тому, що ритміка виконує корекційну функцію відносно дітей із запізненням розвитку, іншими психофізичними вадами. Саме ці вади часто-густо негативно впливають на розвиток мовленнєвої функції, а логоритмічні заняття здійснюють комплексний позитивний вплив на всі негативні фактори [1, с. 111].

Сучасна медицина і педагогіка вказують на значення релаксації в сучасному дидактично-виховному процесі. Польські дослідження та одержані під час них результати заохочують до застосування релаксаційних вправ у роботі з дітьми, оскільки вони запобігають неврозам. Навчання здібності до релаксації, розслаблення і заспокоєння спрямовує на «ясний і об'єктивний погляд вглиб самого себе і на зміну самого себе в індивідуальність більш досконалу, більш лояльну в стосунках з іншими, більш шляхетну... Такий стан ліквідує неспокій, страх і створює почуття спокою та впевненості, а в подальшому спричиняється до активності та створює можливість для діяльності» [1, с. 115].

На таких заняттях, між іншим, реалізується принцип поступового навантаження та змінності вправ на збудження та розслаблення. Ідеальним було б включення релаксаційних вправ на початку музично-рухових занять з метою позбутися стресового навантаження, з яким учні приходять на заняття, а також під кінець активних вправ, щоб коротка релаксація вирівняла функції організму, передусім дихання. Подібно до релаксаційних, дихальні вправи допомагають відпочити і вчать правильно панувати над диханням. Застосування їх під інструментальний акомпанемент не лише впорядковує їх перебіг, але дає перше, хоч і несвідоме, почуття метру, фрази й асоціює із нею дихання, а також розтягнення його в часі [1, с. 118].

Виконувати організованих і свідомих рухів на орієнтування в просторі видається дуже простим. У реальності ж діти, а навіть і молодь,

мають проблеми рухатися по колу, дотримуючись рівномірної дистанції. Ще гірше буває із виконанням складних просторових фігур і поконання певної просторової ділянки за окреслений час. Ці вміння дуже потрібні в рухових і просторових забавах, а також у танцях. Тому роботу в групі необхідно починати із розвивання просторової уяви.

**Висновки.** Використання ритміки в інтегрованому навчанні полегшує дітям не тільки розуміння музичного мистецтва, але й здобуття знань і вмінь в інших сферах початкової освіти, розвивати психофізіологічну сферу, волю та інтелект.

### **Список використаних джерел**

1. Ключко В. Ритміка та музичний рух : навчальний посібник для студентів факультетів мистецтв та педагогічних університетів. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 158 с.
2. Szczepanska A. Metodarytmiky Emila Jaquez-Dalcroze'a w ksztalceniuuz integrowanym // Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycjajaiws polczesnosc / Pod red. L. Markiewicza. Katowice, 2005.
3. Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko-Bohush A. Relaks – Wskazowki dla lekarzyi pedagogow. Panstwowy Zaklad Wydawnictw Lekarskich. Warszawa, 1976.

**Кімнатна Наталія,**  
викладачка вокально-хорового відділу  
Полтавської міської школи мистецтв  
«Мала академія мистецтв»  
імені Раїси Кириченко,  
**Хомік Людмила,**  
концертмейстерка вокально- хорового  
відділу Полтавської міської школи  
мистецтв «Мала академія мистецтв»  
імені Раїси Кириченко (м. Полтава)

**ІНТОНАЦІЙНІСТЬ ЯК ГОЛОВНА ЯКІСТЬ МУЗИЧНО-**