
ZESZYTY NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY PEDAGOGICZNEJ
W BYDGOSZCZY

STUDIA PEDAGOGICZNE 1984 z.12
Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna /3/

MAŁGORZATA GRYKA-ORSKA
WSP w Bydgoszczy

ZAJĘCIA MUZYCZNO - RUCHOWE

Motto

"Otrzymywać, a potem obdarzać innych jest wielkim prawem ludzkości. To, że system rytmicznego wychowania zbudowany jest na muzyce - to nie przypadek! Muzyka jest potężną siłą, która swą pobudzającą i porządkującą, mocą reguluje wszelkie działania w naszym życiu".

E.Jagues Dalcroze

Zajęcia muzyczno-ruchowe prowadzone na I roku dla studentów nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego mają charakter przedmiotu pomocniczego, jako czynnik umuzykalniający studentów. Punkt 4 programu nauczania przedmiotu zajęcia umuzykalniające /obowiązuje na jednolitych magisterskich studiach dziennych /zawiera następujące zadania tego przedmiotu:

1. Ćwiczenia z zakresu techniki ruchu.
2. Zagadnienia z zakresu rytmiki, w tym:
 - ćwiczenia kształtujące orientację w przestrzeni,
 - kształcenie prawidłowych reakcji na podstawowe elementy muzyczne,
 - kształcenie umiejętności realizacji ruchowej wartości rytmicznych,

- improwizacje ruchowe.

3. Interpretacje ruchowe utworów instrumentalnych w układzie przestrzennym.

4. Inscenizacje.

5. Tańce.

Jest to minimum, które powinno być zrealizowane na zajęciach muzyczno-ruchowych, aby przyszły nauczyciel miał opanowaną, niezbędną dla swojego zawodu sprawność, wrażliwość muzyczną oraz wiedzę muzyczną.

"Sposób kształcenia muzycznej świadomości nauczyciela powinien [...] być [...] modelem kształcenia muzykalności dziecka i przekazywania mu podstawowej wiedzy muzycznej. Różnica polega tu na większej ilości ćwiczeń, większym stopniu trudności i szerszej ich skali oraz na większej ilości podawanych wiadomości muzycznych - w stosunku do nauczyciela. Tylko pewna część opanowanych umiejętności i wiedzy wykracza poza model, według którego prowadzi się zajęcia umuzykalniające z dziećmi. W ten sposób możliwa jest integracja treści nauczanych na zajęciach umuzykalniających, z treściami realizowanymi na Metodycie Wychowania Muzycznego. Integracji tej sprzyjać powinna zasada, że wszystkie przerabiane ćwiczenia po opanowaniu przez studentów - powinny być przez nich zrealizowane w sposób w jaki realizuje się je z dziećmi"¹.

Ekspresja ruchowa jest często warunkiem przeżycia muzycznego u dzieci w wieku przedszkolnym oraz w klasach młodszych, a więc jedną z pierwszoplanowych form działalności muzycznej są zajęcia muzyczno-ruchowe. O ile zabawy i ćwiczenia ruchowe przy muzyce, ze względu na swą formę, są chętnie przyjmowane przez dzieci, to w odniesieniu do studentów stajemy niekiedy przed problemem przełamania bariery pewnego rodzaju skrepowania, sztywności. Wiąże się to zapewne z kilkoma sprawami:

- a/ ubiór; strój gimnastyczny czy trykot jako najwygodniejszy w tego typu zajęciach odstawia figurę, która często - w mniemaniu studentek jest niedoskonała,
 - b/ brak zaufania do własnych sił i możliwości, a za tym niemożność skoncentrowania się i prawidłowego wykonywania ćwiczeń, a w efekcie lęk przed ośmieszeniem się wobec kolegów czy koleżanek.
- Aby tym skrepowaniom zapobiec, na pierwszych zajęciach zapoznaje

studentów z celowością i potrzebą tego typu zajęć. W ogólnych zarysach studenci dowiadują się o E. Jagues - Dalcroze i jego metodzie - rytmice, a przede wszystkim o potrzebie ruchu przy muzyce, który jest podstawą dalcrozowskiej metody wychowania muzycznego. Po takim wstępie sprawa przygotowania się do zajęć, to znaczy estetycznego i wygodnego ubioru jest rozwiązana. Studenci zdają sobie sprawę, że nie można lekko poruszać się lub forsownie ćwiczyć, biegać w rzeczach, które by ich krępowały. Ustalają sobie wspólnie w grupie, w czym się najlepiej czują. Najczęściej bywają grupy w czarnych trykotach, rajstopach i wywrotkach. Tak przygotowani rozpoczynamy pracę nad sobą. Postępując według dalcrozowskiej zasady: praktyka powinna poprzedzać teorię /zajęcia są w I i II semestrze/ oraz chcąc osiągnąć jak najwyższy stopień doskonałości praktycznej, wychodzę od wybranych ćwiczeń z zakresu techniki ruchu. Celem ćwiczeń z zakresu techniki ruchu jest zdobycie umiejętności świadomego dysponowania szerokimi możliwościami ruchu, a jednocześnie:

- rozwijanie sprawności fizycznej,
- wyrabianie estetyki ruchów,
- kształcenie wyobraźni ruchowej.

Ćwiczenia wyrabiające poczucie świadomego ruchu istnieją w ścisłej korelacji z ćwiczeniami:

- naprężającymi i rozluźniającymi,
- rozwijającymi koncentrację uwagi,
- doskonalącymi koordynację ruchów.

Realizując program zajęć muzyczno-ruchowych, również od pierwszych dni poświęcam dużo czasu na wybrane zagadnienia z zakresu rytmiki.

Poniżej przytoczono przykład zajęcia realizowanego w październiku.

Temat zajęcia: M E T R U M ²/₄.

Czas trwania 45 minut.

I. Ćwiczenia wstępne:

1. Ćwiczenia bieżne: marsz, bieg, chód na palcach, podskoki, chód na piętach, /ze zwróceniem szczególnej uwagi na obciążone stopy, prawidłowe unoszenie kolan, ręce prawidłowo oparte na biodrach/.
2. Z grupy ćwiczeń poszczególnych grup mięśni - ćwiczenia mięśni szyi.
Zabawa "Zegary".

Ślad skrzyżny. Ręce na kolanach. Na hasło: "mały zegar" przechylenie głowy w bok raz na jedno, raz na drugie ramię w rytmie ćwierćnut, z jednoczesnym naśladowaniem tykania zegara /tik, tak... cyk, cyk/. Na hasło: "duży zegar" zmiana tempa i kierunku ruchów. W rytmie półnut pochylenie głowy nisko w przód, następnie uniesienie i przechylenie w tył, z jednoczesnym mówieniem /bim, bam/. Po kilkakrotnym zastosowaniu hasła słownego pozostaje tylko muzyka. Akompaniament ćwierćnutowy w górnym rejestrze fortepianu, półnuty w basie.

3. Ćwiczenie wyrabiające poczucie metrum dwumiarowego.

Zabawa "zaznacz raz".

a/ bieg po sali w rytmie ósemek. Zmiana akompaniamentu na ćwierćnutowy z wyraźnymi akcentami na "raz". Wykonujący zatrzymują się i zaznaczają każde rozpoczęcie taku skokiem obunóż w miejscu;

b/ustawienie w kole wiazanym. Cwał boczny przy akompaniamentie opartym na rytmie punktowanym. Z chwilą pojawienia się ćwierćnut w metrum $\frac{2}{4}$ zatrzymanie cwału, puszczenie rąk, przykucnięcie i zaznaczanie każdego "raz" uderzeniem dłoni o podłogę. Za każdym razem w innym miejscu;

c/ ustawienie w parach. Dowolny sposób poruszania się po sali: bieg, podskoki, cwał, marsz, zmiana akompaniamentu na metrum $\frac{2}{4}$ wykonujący zatrzymują się, zwrot twarzami do siebie i zaznaczenie początku każdego taktu kłaśnięciem w ręce kolegi. Można zmieniać położenie rąk.

d/ podskoki po całej sali. Przy zmianie akompaniamentu na ćwierćnutowy w metrum $\frac{2}{4}$ wykonujący zaznaczają każde "raz" w wymyślony sprzez siebie sposób.

II. Wprowadzenie metrum $\frac{2}{4}$.

1. Zapis metrum $\frac{2}{4}$.

2. Ruchy taktowania na 2.

3. Realizacja ruchowa taktu $\frac{2}{4}$  z ruchami taktowania.

III. Ćwiczenia utrwalające metrum $\frac{2}{4}$.

1. Ćwiczenia incytacyjno - inhibicyjne.

Boczny cwał w kole wiazanym. Na przerwę w muzyce - zatrzymanie i na sygnał słowny "hej" - rozpoczęcie taktowania na 2, na kolejną przerwę i sygnał słowny "hop" wykonywanie ćwierćnut w

w metrum $\frac{2}{4}$, z zaznaczeniem lekkim tupnięciem każdego "ras".

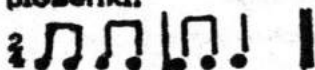
2. Ćwiczenie wyrabiające poczucie świadomego ruchu, metrum i tworzenie ruchu.

a/ siad kłępczny. Staccato. Zaznaczenie każdego "ras" w metrum $\frac{2}{4}$ ostrym uderzeniem rąk o podłogę, "dwa" - ostrym ruchem rąk w powietrzu - w różnych miejscach.

b/ siad skrzyżny. Legato. Prowadzenie rąk kolejno: prawej, lewej, i obydwu - w bok. Tempo bardzo wolne. Metrum $\frac{2}{4}$. Jeden takt odpowiada uniesieniu i opadnięciu rąk. /Wzrok kontroluje ruch rąk/.

IV. Piosenka "Tańcz ze mną siostrzyczko"²

1. Nauka piosenki.
2. Wyklaskanie rytmu piosenki.
3. Wytupanie rytmu piosenki.
4. Realizacja krokami rytmu piosenki.
5. Tworzenie ruchu - realizacja ruchowa dwóch pierwszych taktów piosenki:



Takt pierwszy - dowolnymi gestami rąk.

Takt drugi - dowolnymi skokami nóg.

6. Zabawa taneczna przy piosence "Tańcz ze mną siostrzyczko".

Dobierając ćwiczenia i zabawy zwracam uwagę na możliwość wprowadzania i utrwalania problemów muzycznych, które kształcą wrażliwość na różnice wysokości i długość trwania dźwięków, dynamikę, tempo, artykulację, budowę frazy lub całego utworu muzycznego. Rozwija się wówczas nie tylko estetyczna wrażliwość i uzdolnienia muzyczne, ale również inwencja muzyczno-ruchowa, która następnie przejawia się w reakcjach na zmiany rytmu, metrum, dynamiki, agogiki oraz treści emocjonalne utworu, jego nastrój. Natomiast przez stosowanie różnych sygnałów muzycznych kształci się szybką orientację i rozwija procesy pobudzania i hamowania. Zabawy przy muzyce wymagają także umiejętności rozplanowania przestrzeni krokami, w czasie wyznaczonym przez rytm. Podczas nauki tańca, przechodzeniem z jednego elementu układu tanecznego w następny kształci się pamięć muzyczną.

Jakie bogactwo materiału dla ogólnego rozwoju zawiera w sobie muzyka, przedstawiają słowa I. Paderewskiego: "Rytm i wibracja w muzyce są podstawą życia. Tam, gdzie brak rytmu, brak również

i ładu. Jestem pewny, że przyjdzie czas, kiedy muzyka odgrywać będzie w wychowaniu znacznie większą rolę - bez względu na to, czy będzie to wychowanie fizyczne, czy umysłowe, Jagues-Dalcroze np. pracuje zgodnie z tą zasadą idąc po drodze myśli i idei, które coraz częściej będziemy urzeczywistniać"³.

Poprzez systematyczną, precyzyjną pracę doskonalimy nabyte umiejętności, a kształtując nawyk systematyczności i dokładności można osiągnąć wewnętrzną dyscyplinę bardzo potrzebną w muzyce oraz w przyszłej pracy naszych studentów. Sprawdzianem osiągnięć studentów nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego z zakresu zajęć muzyczno-ruchowych w I semestrze roku akademickiego była:

1. Umiejętność przygotowania i przeprowadzenia zabawy lub ćwiczenia z określonym zadaniem muzyczno-ruchowym/ np. ćwiczenie oddechowe, naprężające, incytacyjno-inhibicyjne itp./.
2. Tworzenie kanonu ruchowego, tzw. "Spóźniona ręka".
3. Realizacja ruchowa prostego kanonu rytmicznego.
4. Tworzenie układu ruchowego, również z zastosowaniem instrumentów perkusyjnych, głosu, odgłosów akustycznych, wyrażającego trzy zdania muzyczne do muzyki "Polki trambanki".
5. Ruchowe tworzenie frazy rytmicznej za pomocą jednotaktowego rytmu powtarzającego się czterokrotnie /zmiany położenia rąk, nóg, całego ciała/.
6. Automatyzacja rąk: ruchy taktowania na trzy i cztery oraz dwa i trzy.
7. Realizacja ruchowa tematów rytmicznych, w której główny nacisk został położony na grupy rytmiczne: ósemka z kropką i szesnastka oraz szesnastka i ósemka z kropką /wykonywane jako podskok i przeskok/.

Obecnie w II semestrze studenci przygotowują i prowadzą m.in.:

1. Zabawy i ćwiczenia z zagadnieniami rytmicznymi.
2. Zabawy ruchowe przy piosence.
3. Interpretacje ruchowe dziecięcych miniatur fortepianowych.
4. Improwizacje ruchowe tematów rytmicznych.
5. Realizacje ruchowe tematów rytmicznych zawierających wymienione wyżej oraz pozostałe grupy szesnastkowe.

Zbliżając się do końca obecnego roku akademickiego, już w tej chwili mogę powiedzieć, że nie zrealizowałam wszystkich zamierzonych zagadnień z zakresu rytmiki /głównie grup rytmicznych nieregularnych, metrum powyżej $\frac{4}{4}$ /, a i pozostała realizacja treści programowych mnie jako nauczyciela nie zadowala. Mając do dyspozycji średnio 30 godzin rocznie, jestem w stanie przygotować jedynie minimum osiągnięć studentów. Przedmiot ten co prawda koreluje z całokształtem umuzykalniania studentów, to znaczy z pozostałymi elementami zajęć umuzykalniających, fortepianem oraz metodyką wychowania muzycznego, a więc student jest poddawany kilkustronnej "obróbce" muzycznej. Kilkustronnej, to nie znaczy jednak - wielostronnej. Cieszyć może jedynie fakt, że mając na III roku wychowania przedszkolnego - muzykę z metodyką zauważam, że studentki wykorzystują zdobyte na zajęciach muzyczno-ruchowych wiadomości i umiejętności, potrafią odpowiednio zastosować znane im zabawy lub ćwiczenia, posiadają większą wyobraźnię i dyscyplinę muzyczną.

Kończąc, chciałabym wyrazić moje dążenia słowami E.J.Dalcroze'a: "Celem mego nauczania jest tak wychowywać moich uczniów, by, skończywszy studia, mogli powiedzieć nie tyle "wiem", ile "odczuwam", a następnie zapragnęli wyrazić ruchami to, co czują. Opartem cały swój system na muzyce, ponieważ jest to potężna siła psychiczna regulująca wszystkie nasze życiowe funkcje"⁴.

PRZYPISY

¹Program nauczania, Kierunek studiów Nauczanie Początkowe i Wychowanie Przedszkolne Przedmiot: Zajęcia umuzykalniające, Ministerstwo Nauki, Szkolnictwa Wyższego i Techniki

²W.Wieman, Tańce i zabawy ze śpiewem Warszawa PZWS 1958 s.145

³J.Mieczyńska, Monsieur Jagues, W: Materiały Informacyjno-Dyskusyjne COPSA, Nr XII, zeszyt 87, Warszawa 1965 s.34

⁴E.Willman, Rytmika Jagues-Dalcroze'a jako system wychowania, W: Materiały Informacyjno-Dyskusyjne COPSA, zeszyt 71, Warszawa 1963 s.64