

*Δημήτρης Κυριαζής
Ph.D. Φυσικής Αγωγής*



A. Η επίδραση της καλλιέργειας του ρυθμού στην κινητική ανάπτυξη

Ρυθμική ικανότητα και ρυθμική συναρμογή

Με τον όρο ρυθμική ικανότητα ή ρυθμική συναρμογή ορίζεται η ικανότητα του συγχρονισμού των σωματικών κινήσεων σε κάποιο ηχητικό ή μουσικό ερέθισμα (Rose, 1995). Ο Gilbert (1980) υποστηρίζει ότι η παραπάνω ικανότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να παρατηρεί, να ελέγχει και να διαφοροποιεί το ρυθμό εκτέλεσης μιας κίνησης ανάλογα με τις απαιτήσεις της δεδομένης στιγμής. Ωστόσο, η ρυθμική ικανότητα μπορεί επίσης να περιγραφεί ως η ικανότητα να αποδοθεί με χωρική και χρονική ακρίβεια μια αλληλουχία κανονικών, επαναλαμβανόμενων, αδρών κινητικών γεγονότων (Derri, Tsapakidou, Zachopoulou & Gini, 2001; Fitzpatrick, Schmidt & Lockman, 1996; Smoll, 1973).



Η σημασία της κινητικής ρυθμικής αγωγής στην κινητική ανάπτυξη

Η κίνηση είναι απολύτως αναγκαία για ένα μικρό παιδί, ενώ η μουσική διεγείρει τα καλύτερα είδη της κίνησής του. Για το λόγο αυτό ο συνδυασμός της κίνησης με τη

μουσική προσφέρει τη δυνατότητα στη διαδικασία της αγωγής, να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με βασικά στοιχεία της μουσικής, όπως είναι ο ρυθμός, η μελωδία, το τραγούδι και να τα συσχετίσουν με την κίνηση και το χορό με πολύ ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο (Campbell, 2000).

Η κινητική ρυθμική αγωγή είναι μέθοδος της μουσικοπαιδαγωγικής επιστήμης κατά την οποία η κίνηση χρησιμοποιείται ως μέσο, για να βιώσει και να κατανοήσει το παιδί τα στοιχεία της μουσικής (το ρυθμό, τη μελωδία, την ένταση, την ταχύτητα κτλ) και σκοπός της είναι η βιωματική αντίληψη της μουσικής μέσω της κίνησης (Παυλίδου, 2012).

Η κινητική και η ρυθμική αγωγή είναι δυο μέθοδοι που προκύπτουν από τη συνεργασία της ψυχοκινητικής, της θεατρικής, της μουσικής, της φυσικής αγωγής και του χορού, οι οποίες βοηθούν το παιδί να εξερευνήσει τις κινήσεις του σώματός του, να εκφραστεί και να επικοινωνήσει (Παυλίδου 2012).

Η κινητική ρυθμική αγωγή βοηθάει τα παιδιά όχι μόνο να ανακαλύψουν τη δομημένη ρυθμική κίνηση, αλλά και να βελτιώσουν την ποιότητα δεξιοτήτων μετακίνησης, τις συντονιστικές τους ικανότητες και τη σχολική τους ετοιμότητα (Παυλίδου, 1998). Άλλωστε, τα προγράμματα κινητικής ρυθμικής αγωγής θεωρούνται απολαυστικά από τα παιδιά που συμμετέχουν σε αυτά στο μάθημα της φυσικής αγωγής και δεν απαιτούν ειδικό εξοπλισμό για την εφαρμογή τους (Zachoroulou, Derri, Chatzopoulos & Ellinoudis, 2003). Το στοιχείο του ευχάριστου κλίματος κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι αυτό που παίζει τον σημαντικότερο ρόλο στην πολύπλευρη αγωγή των παιδιών (Disibio, 1981). Ομοίως, η Pica (1999) υποστηρίζει ότι η ρυθμική συνοδεία σε κινητικά προγράμματα είναι ένα μέσο διδασκαλίας που δημιουργεί μια ελκυστική ατμόσφαιρα, αυξάνοντας την προσοχή των παιδιών, κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, ενώ ταυτόχρονα οδηγεί στη σωστή

ακολουθία και ολοκλήρωση των κινήσεων κατά την εκτέλεση των δεξιοτήτων χειρισμού. Συμβάλλει λοιπόν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων χειρισμού, προσφέροντας στα παιδιά, απαραίτητα εφόδια για την μετέπειτα ενασχόλησή τους, ως ενήλικες, με τον αθλητισμό. Η έμφυτη ρυθμική ικανότητα εμφανίζεται μέσω της συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες που απαιτούν ακριβή ανταπόκριση σε ένα ερέθισμα (Weikart, 1989). Η αξία και η μεγάλη επίδραση της κινητικής ρυθμικής αγωγής στην ανάπτυξη των παιδιών είναι αναγνωρισμένη σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία, για αυτό συστήνεται σε δασκάλους και γονείς να την εφαρμόζουν στους μαθητές/τριες και στα παιδιά τους (Blasi & Foley, 2006). Είναι φανερό από τα παραπάνω ότι η κινητική ρυθμική αγωγή συνεισφέρει σημαντικά στην εκπαιδευτική διαδικασία αλλά και στον αθλητισμό, καλλιεργώντας εκτός από τη ρυθμική ικανότητα και άλλες ικανότητες και δεξιότητες σημαντικές για την κινητική ανάπτυξη του παιδιού.

Οι κυρίαρχοι τρόποι καλλιέργειας της ρυθμικής ικανότητας είναι:

1. στο μάθημα της Φυσική Αγωγή με τα διδακτικά αντικείμενα που σχετίζονται με το ρυθμό:

- Μουσικοκινητική Αγωγή
- Παραδοσιακοί χοροί
- Διδακτικά αντικείμενα σχετικά με χορό
- Εναλλακτικοί τρόποι (μουσικοκινητικά προγράμματα παρέμβασης και καινοτόμες εφαρμογές)

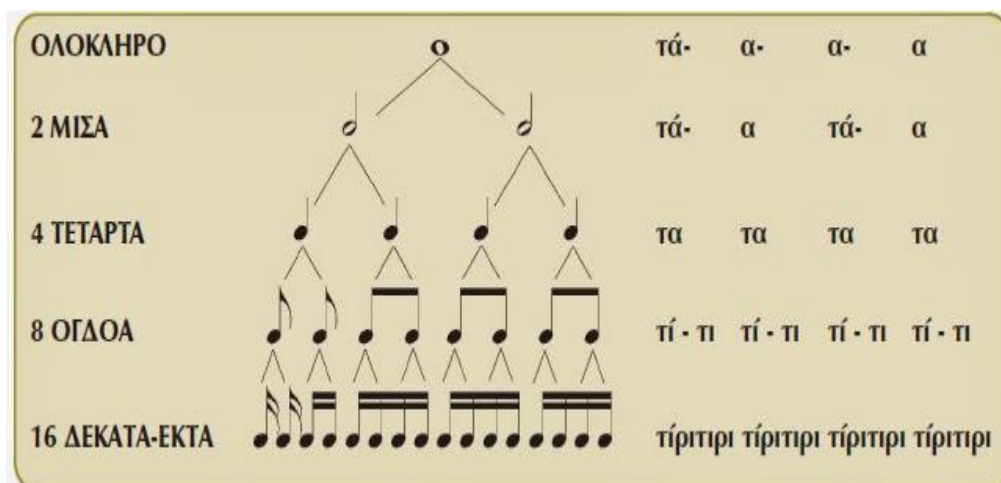
2. με την Αθλητική-Καλλιτεχνική Αγωγή που αποτελεί πρωτοβουλία του ίδιου του παιδιού και των γονέων του συμμετέχοντας σε εξωσχολικές δραστηριότητες όπως:

- Εκμάθηση κάποιου μουσικού οργάνου

Παραδείγματα τέτοιων αθλητικών κινήσεων είναι:

- οι γροθιές και τα λακτίσματα στις πολεμικές τέχνες,
- ο ρυθμός πεταλιάς στην ποδηλασία,
- το τράβηγμα και η επαναφορά στην κωπηλασία,
- το καρφί και το μπλοκ στο volley όπου απαιτείται συγκεκριμένη ρυθμική ακολουθία για να επιτευχθεί.
- όπως και το μπάσιμο ή το jump shout στο μπάσκετ μαζί με τα προπαρασκευαστικά τους βήματα,
- το οδήγημα της μπάλας και η εκτέλεση του shout με βηματισμό στο ποδόσφαιρο,
- το shout μετά από ντρίπλα και τρία βήματα στο χάντμπολ,
- η ακολουθία των κινήσεων κατά τον παλμό των ρίψεων στο στίβο
- και άλλα πολλά.

Γενικότερα είναι δύσκολο να εντοπιστεί κάποια αθλητική κίνηση που να μην χαρακτηρίζεται από κάποια ρυθμική ακολουθία κινήσεων. Βέβαια η χρονική διάρκεια των κινήσεων ποικίλει σε κάθε τεχνική, με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλη γκάμα ρυθμικών προτύπων και συνδυασμό αυτών, για τη ρυθμική ανάλυσή τους. Οι χρονικές αξίες που θα μπορούσε να γίνει αντιστοίχιση με τις κινήσεις των τεχνικών των αθλημάτων απεικονίζονται στην παρακάτω εικόνα.



Ενδεικτικά παραδείγματα ρυθμικής ανάλυσης απλών κινήσεων φαίνονται στον παρακάτω πίνακα.

Αθλητικές κινήσεις	Ρυθμικές αξίες
Περπάτημα/τρέξιμο	
Μπάσιμο στο μπάσκετ. Ντρίπλα , δεξί αριστερό και σουτ	
Γκαλόπ-αναπηδήσεις. Μεγάλο σε διάρκεια το 1° σύντομο το 2° βήμα.	
Το σουτ στο χάντμπολ με τρία βήματα. Τρία βήματα σε τέταρτα και ένα παρестιγμένο μεγαλύτερης διάρκειας για το σουτ.	

Όταν μια νότα είναι παρестιγμένη που απεικονίζεται με μια τελεία δίπλα, αυξάνεται η αξία κατά το ήμισυ της αξίας της.

Εκτός από τις τεχνικές των αθλημάτων υπάρχουν και άλλες στοιχεία μέσα στην αθλητική απόδοση που συνδέονται άμεσα με το ρυθμό. Μερικά παραδείγματα είναι τα παρακάτω:

- Ποδόσφαιρο-Μπάσκετ:
 - Το παιχνίδι είχε πολύ υψηλό ρυθμό
 - Παρασυρθήκαμε από το γρήγορο ρυθμό του παιχνιδιού
 - Ελέγξαμε το ρυθμό δεν τους αφήσαμε να τρέξουν
- Κωπηλασία-Κανόε Καγιακ-κολύμβηση:
 - Άντεξε και κράτησε τον υψηλό ρυθμό μέχρι το τέλος.
 - Είχε 78 κουπιές/χεριές το λεπτό πολύ υψηλός ρυθμός για να αντέξει.
- Volley:
 - Κάρφωσε στον 1^ο ή στον 2^ο χρόνο
 - Είχε σωστό “Timing” στο μπλοκ
- Στίβος:
 - Ρυθμός βημάτων τρεξίματος
 - Ρυθμός χρονικών περασμάτων: περάσματα κάτω από 5’ και 20’’ το χιλιόμετρο (τρέξιμο σε μεγάλες αποστάσεις)

Μια μεγάλη κατηγορία αθλημάτων συνδέονται στενά με το ρυθμό λόγω της μουσικής συνοδείας τους. Τέτοια είναι:

- Ρυθμική Γυμναστική
- Ενόργανη Γυμναστική
- Ακροβατική Γυμναστική
- Καλλιτεχνικό πατινάζ
- Συγχρονισμένη Κολύμβηση



Τα παραπάνω αθλήματα περιλαμβάνουν αλληλουχία εκτέλεσης συγχρονισμένων με τη μουσική κινήσεων των μελών του σώματος, με πολλές εναλλαγές στα ρυθμικά πρότυπα και στην ταχύτητα εκτέλεσης.

Στα αθλήματα της Γυμναστικής η συμβουλή του ρυθμού είναι επίσης πολύ μεγάλη, αφού σε όλες τις τεχνικές υπάρχουν ρυθμικές ακολουθίες κινήσεων με και χωρίς τη συνοδεία μουσικής. Έτσι πχ μπορούν οι τεχνικές να αναλύονται ρυθμικά και με την κατάλληλη προφορική ρυθμική ανατροφοδότηση από τον προπονητή/τρια (μέτρημα), είτε με τη συνοδεία μουσικής που ταιριάζει στο ρυθμικό πρότυπο της άσκησης, να γίνεται εξάσκηση στην τεχνική κατά την προπόνηση. Πχ η εκμάθηση της άσκησης του τροχού σε παιδιά μπορεί να μετρηθεί σε τέσσερις χρόνους από τον προπονητή/τρια ξεκινώντας από το ένα που είναι η ανάταση χεριών και 2,3,4 η ακολουθία χεριών και ποδιών στο έδαφος με παραλλαγές στη διάρκειά τους. Αντίστοιχα, θα μπορούσε να επιλεγεί και κάποιο αντίστοιχο μουσικό κομμάτι 2/4 ή 4/4 για την εν λόγω εξάσκηση δημιουργώντας παράλληλα **ευχάριστο και παρακινητικό κλίμα** στην προπόνηση.

Η μουσική επιδρά παρακινητικά κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης εμπλουτίζοντας σημαντικά την προπόνηση. Βοηθάει στη διατήρηση της ρυθμικής ακολουθίας της τεχνικής βελτιώνοντας παράλληλα την αντοχή και παρακινώντας τον ασκούμενο μέσω του ευχάριστου κλίματος που δημιουργεί. Αντίστοιχα στα αθλήματα της Γυμναστικής το εκάστοτε δυνάμωμα θα μπορούσε να πραγματοποιείται με τη συνοδεία μουσικής αποκομίζοντας τα παραπάνω οφέλη.



Έτσι εάν ο προπονητής/τρια θελήσει να επιλέξει μια μουσική ή ρυθμικό πρότυπο για μια άσκηση στην προπόνηση θα πρέπει να προηγηθεί:

- Ανάλυση της αθλητικής κίνησης
- Αναγνώριση της ρυθμικής ακολουθίας των κινήσεων και αντιστοίχιση με ρυθμικό πρότυπο
- Επιλογή μουσικού κομματιού στο αντίστοιχο ρυθμικό πρότυπο
- Επεξεργασία του μουσικού κομματιού μέσω εφαρμογής στον υπολογιστή
- Εφαρμογή στην προπόνηση

Στα αγωνίσματα της Ρυθμικής, της Ακροβατικής και της ενόργανης (έδαφος γυναικών) για να γίνει σωστή επιλογή της μουσικής και μετέπειτα σύνθεση του προγράμματος-χορογραφίας, θα πρέπει να ακολουθούνται με τη σειρά τα παρακάτω βήματα από τους/τις προπονητές/τριες:

1. Μελέτη του κώδικα και των ασκήσεων που δίνουν βαθμολογία.
2. Επιλογή των ασκήσεων σύμφωνα με την ηλικία και τις δυνατότητες της αθλήτριας
3. Επιλογή και σύνθεση της μουσικής ανάλογα με τις επιλεγμένες ασκήσεις και το είδος του προγράμματος (όργανο)
4. Κατανομή των ασκήσεων μέσα στη διάρκεια της μουσικής
5. Εμπλουτισμό με χορογραφικά στοιχεία σύμφωνα με το στυλ της μουσικής

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να γνωρίζει ο προπονητής/τρια ότι κάθε μουσικό κομμάτι χωρίζεται σε μουσικές φράσεις (μοτίβα) και μουσικές προτάσεις, ώστε να μπορεί να ταιριάζει με τον καλύτερο τρόπο τη χορογραφία με τη μουσική. Είναι εύκολο να γίνει αντιληπτό ότι τα μουσικά κομμάτια αποτελούνται από τμήματα (φράσεις) που κάπου αρχίζουν και κάπου τελειώνουν και συχνά επαναλαμβάνονται. Αυτά τα σημεία έναρξης των μουσικών φράσεων είναι κατάλληλα για τις εναλλαγές και το ξεκίνημα των τμημάτων των χορογραφιών. Στα μουσικά κομμάτια 2/4 (pop, disco, rock n roll κλπ) που χρησιμοποιούνται συχνότερα και συνήθως τα μετράμε επαναλαμβάνοντας οχτάρια (8 beats), κάθε μουσική φράση αποτελείται από τέσσερα οχτάρια (δηλαδή 32 beats). Αντίστοιχα, η μουσική πρόταση είναι μια υποδιαίρεση της μουσικής φράσης και αποτελείται από δύο οχτάρια (δηλαδή 16 beats). Μια μουσική φράση αποτελείται από δύο μουσικές προτάσεις. Έτσι εκμεταλλευόμενοι τα

παραπάνω στοιχεία της μουσικής δίνεται η δυνατότητα να αναδειχτούνε σημαντικά στοιχεία της χορογραφίας-προγράμματος.

Η επεξεργασία των μουσικών κομματιών σε κυματομορφή μπορεί να γίνει πολύ εύκολα από τον ίδιο τον/την προπονητή/τρια στον προσωπικό του Ηλεκτρονικό Υπολογιστή μέσω διαφόρων προγραμμάτων επεξεργασίας ήχου όπως: Wavepad, Sound Forge, Audacity, Nero και πολλά άλλα.

Ενδεικτική ανάλυση ρυθμικών προτύπων

Παρακάτω αναπαριστώνται σε εικόνες ενδεικτικά οι πιο βασικοί ρυθμοί που συναντώνται στα μουσικά κομμάτια που συνοδεύουν μουσικοκινητικά και αθλητικά προγράμματα κυρίως στην Ελλάδα.

Ρυθμός 2/4

Είναι ο πιο συχνός και συμμετρικός ρυθμός στην αθλητική κίνηση και στα γυμναστικά προγράμματα. Επίσης θεωρείται ο απλούστερος για τις μικρές ηλικίες αφού οι μικτοί και οι σύνθετοι ρυθμοί αρχίζουν να καλλιεργούνται αποτελεσματικά σε παιδιά από 9-10 ετών και πάνω.

τέσσερα, με το τέσσερα μεγαλύτερο σε διάρκεια στοιχείο που βοηθάει στο να αναδειχθεί κάποια κίνηση ή σταμάτημα μετά από τρεις κινήσεις (πχ βήμα, βήμα, βήμα, κάθισμα).

Ρυθμός 9/8 (ΕΥΘΥΜΟΣ)

F **Gm** **C** **F**
Γεια σου, χαρά σου Βενετιά, παίρνω τους δρόμους του νοτιά
και τραγουδώ στην κουπαστή, σ' όλο τον κόσμο ν' ακουστεί

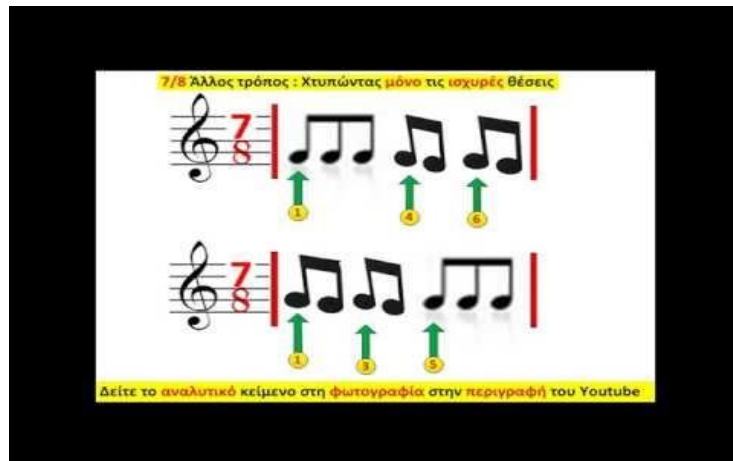
F **Gm** **C** **F**
Φύσα αεράκι, φύσα με, μη χαμηλώνεις ίσαμε
να δω γαλάζια εκκλησιά, Τσιρίγο και Μονεμβασιά

Γεια σου χα - ρά σου Βε - νε - τιά πή - ρα τους δρό - μους του νο -

Άλλες μετρικές διατάξεις 9/8

Ρυθμός 7/8

Είναι ο λεγόμενος επτάσημος συρτός με επίσης πολύ γνωστό στον Ελλαδικό χώρο. Χαρακτηριστικό του είναι ότι έχει τρεις κινήσεις και μετριέται **ένα**, δύο , τρία, με το ένα μεγαλύτερο σε διάρκεια (ή αντίστροφα) ρυθμός που ταιριάζει σε κινήσεις που ξεκινάνε ή τελειώνουν με μια μεγάλη κίνηση (πχ βήματα.... **Μεγάλο**, μικρό, μικρό, **Μεγάλο**, μικρό, μικρό.....)



Ρυθμός 3/4

Είναι ο λεγόμενος ρυθμός βαλσάκι που περιλαμβάνει τρεις ισόχρονες κινήσεις ένα, δύο, τρία και συναντάται συχνά σε χορογραφίες και αθλητικές κινήσεις με συχνότερη τα λεγόμενα βήματα τριαράκια.

♩ = 168

Fm C Fm

Άστα τα μαλλάκια σου ανακατωμένα

Fm C Fm

άστα ν' ανεμίζουνε στην τρελή νοτιά

The image shows a musical staff in 3/4 time with a treble clef. The notes are represented by three large, bold, black vertical bars. Below the staff, there are two lines of lyrics in Greek. The first line is "Άστα τα μαλλάκια σου ανακατωμένα" and the second line is "άστα ν' ανεμίζουνε στην τρελή νοτιά". Above the staff, there is a tempo marking "♩ = 168".

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΑ

- Blasi, M. J., & Foley, M. B. (2006). For parents particularly: "The music, movement, and learning connection": A review. *Childhood Education*, 82(3), 175-176.
- Campbell, D. (2000). *The Mozart effect for children*. New York, NY: William Morrow. (p.102)
- Derri, V., Tsapakidou, A., Zachopoulou E., & Gini, V. (2001). Complexity of rhythmic ability as measured in preschool children. *Perceptual and Motor Skills*, , 92(3), 777-785.
- DiSibio, R. A. (1981). There's More to Teaching Than Teaching. *Education*, 101(3), pp 210-214.
- Fitzpatrick, P., Schmidt, R. C., & Lockman, J. J. (1996). Dynamical patterns in the development of clapping. *Child development*, 67(6), 2691-2708.
- Gilbert, J. (1980). An assessment of motor music skill development in young children. *Journal of Research in Music Education*, 28(3), 167-175.
- Kyriazis, D., Pavlidou, E., Barkoukis, V. & Fotiadou, E. (2017). Effects of a music-movement program in elementary school physical education classes on pupils' rhythmic ability. *Journal of Education and Practice* 8(35):2017.
- Pica, R. (1999). Music and the movement program. *Teaching Elementary Physical Education*, 10(4), 32-33.
- Rose, S. E. (1995). *The effects of Dalcroze eurhythmics on beat competency performance skills of kindergarten, first-, and second-grade children*. University of North Carolina, University Microfilms International [reprod.].
- Smoll, F. L. (1973). A rhythmic ability analysis system. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 44(2), 232-236.
- Weikart, P. (1989) *Teaching Movement and Dance: A Sequential Approach to Rhythmic Movement*. 4th edn. Ypsilanti, MI: High Scope Press.
- Zachopoulou, E., Derri, V., Chatzopoulos, D., & Ellinoudis, T. (2003). Application of Orff and Dalcroze activities in preschool children: Do they affect the level of rhythmic ability?. *Physical Educator*, 60(2), 50.
- Παυλίδου, Ε. (1998). *Η Ρυθμική ως μέσο εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία «Ένα συνδυαστικό πρόγραμμα ρυθμικής και κινητικής αγωγής»*. Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών, 0100347.
- Παυλίδου, Ε. (2012). *Κινητική και ρυθμική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση, από τη θεωρία στην πράξη*. Εκδόσεις Ζυγός 2012.