

## ПЕРЕДМОВА

Ритм і періодичність керують Всесвітом, живими організмами та соціальними процесами. Ритм наче «запрограмований» суттю руху, без якого нескінченний світ просто не може існувати, і тому ритм виступає основним законом природи й суспільства. І вся людська діяльність – від функціонування організму до історії людства – пронизана найрізноманітнішими ритмами.

Уселенська ритмічна повторюваність відчувається ніби якась опора в потоці часу, як вираз стабільності в процесі мінливості з діалектикою тотожності й різниці «на всьому діапазоні матерії – від анатоμο-молекулярного рівня до ритмів людської історії». Сам логос у старогрецькій філософії, що є універсальною осмисленістю, містить у своєму визначенні ритм і розмірність буття. Богом ритмів (музики та співу) вважався в греків Аполлон. Проте вражаючий космічний масштаб значущості ритму, розуміння його як загального закону, як упорядковуючої всеприсутності його в макро- і мікросвіті, організаційної ролі його в усіх проявах людської життєдіяльності й т.і., не зрушили філософію до надання ритму статусу філософської категорії, яку спрадавна мають категорії простору й часу, що упорядковуються ритмом.

Ритм також не має гідного представлення в навчальній літературі з теорії й методики фізичного виховання та спорту для студентів у системі вищої фізкультурної освіти. У Б.А. Ашмаріна (1979), наприклад, ритму присвячена третина сторінки. У Ж.К. Холодова (2007) відомості про ритм відсутні. Немає їх й у В.М. Платонова (1984, 1986, 1987). Вони з'являються лише

в його останніх книгах (Платонов, 1997, 2004), де відчуття ритму розглядається як відносно самостійний вид координаційних здібностей, характерний для конкретного виду спорту, разом із здібністю до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібністю до збереження стійкості пози (рівноваги); здібністю до орієнтування в просторі; здібністю до довільного розслаблення м'язів, до координированих рухів. Так само розуміється відчуття ритму і в підручнику під редакцією Т.Ю. Круцевич (2003) – йому відводиться службова роль різновиду координаційних здібностей. Лише в Л.П. Матвеева (1976, 1991) феномен ритму оцінюється належним чином, як комплексна характеристика, що інтегрує всі складові техніки спортивних рухових дій.

Ритм – основний структуроутворювальний компонент спортивних та інших рухових дій. Він інтегрує кінематичні складові моторики людини у всьому різноманітті їх проявів. Тому освоєння правильної спортивної техніки – це, по суті, освоєння правильного ритму.

Ритм є специфічним способом упорядковування просторово-часового континууму в розмаїтті видів діяльності (праця, повсякденність, спорт, мистецтво), і тому має безліч патернів. У нескінченному різноманітті просторово-часових контекстуальних проявів (явищ) він розставляє силові, смислові, денотативні, конотативні та інші акценти. Ритм виконує експансіоністську роль як щодо кількісних характеристик техніки сценічних і спортивних рухових дій, так і до характеристик якісних, про що йдеться в главі 6.

Розвиток ритмічності завжди актуальний для підвищення загальної рухової культури дітей і підлітків (постава, хода, жести). Історичний інтерес у зв'язку з цим становить педагогічний ентузіазм Ф. Дельсарта, Е. Жака-Далькроза, Л.М. Алексеевой і студії виразного руху в Західній Європі та Росії, що масово з'явилися на початку ХХ ст.

За умов тотального в даний час неприйняття всього «більшовицького», несправедливим буде змовчати, наприклад, про Звернення Держкомісії з народної освіти ВЦВК Рад робітни-

чо-солдатських та селянських депутатів («Вести», 1918, 16 апр. ), у якій ішлося про те, що масова ритмічна гімнастика є одним з найважливіших засобів фізичного виховання дітей. Ще раніше до предметів шкільного навчання належало також уміння писати «вірші». Вправи на розрізнення віршових розмірів (двоскладових хорей і ямба та трискладових дактиля, амфібрахія й анапеста) і на віршування в цих розмірах, поза сумнівом, виховували естетичне відчуття ритму.

Розвиток ритмічності актуальний і для специфічної рухової культури в трудових операціях, у різних видах танцю й спорту. У докторській дисертації Т.Т. Ротерс (2002) зазначено, що особистісне виховання школярів може здійснюватися шляхом виховання відчуття ритму в синтезі виховання фізичного та естетичного (музично-ритмічного).

Структура роботи витримана в близькому автору синкретичному стилі, що дає можливість органічно поєднувати науковий дискурс з філософським, мистецтвознавчим, художньо-естетичним, фізкультурно-спортивним підходами.

Навчальний посібник складається із семи глав, зміст кожної глави розкривається в анотаціях і епіграфах, що передують кожній із них.

Автор намагався на основі багатоаспектного аналізу й узагальнень дати об'ємне (голографічне) уявлення про світ ритму; вивчити витоки його сприймання, різноманіття проявів всеприсутності ритму в хронобіологічному вимірі, у спортивних і танцювальних рухах, дати естетичні інтерпретації ритму, прослідкувати експансіоністську роль ритму по відношенню до кількісних і якісних характеристик рухових дій у спорті, показати, що ритм має упорядковуючий вплив у тріаді ритму, музики і тіла, підсумувати існуючі його дефініції, довести, спираючись на аргументацію з широких теоретичних позицій, що фундаментальними предикатами ритму є «упорядкованість» і «організація».

Навчальний посібник містить досить насичені відомості про ритм з різних областей знання: природознавство, історія, антропологія, біологія, філософія, естетика, мистецтво, міфологія, фізична культура і спорт тощо.

Автор прагнув також переконати читача в тому, що ступінь залученості «знань про ритм» у спортивно-теоретичне пізнання має бути більш широким, ніж на даний час, оскільки ритм виступає в статусі природничонаукової, філософської (естетичної), культурологічної, спортивно-педагогічної категорії.

У посібнику подається цілісне і структуроване відображення теорії ритму, істотно розширене категоріальне бачення ритму в загальнонауковому, філософсько-антропологічному, спортивному аспектах, тому він може бути корисним студентам системи вищої фізкультурної освіти, аспірантам, а також викладачам філософії спорту, педагогіки спорту, естетики, філософської антропології, теорії та методики спорту.

## Експлікації та дефініції ритму

Ідеться про тлумачення й визначення ритму в словниках, довідкових виданнях, у філософії, естетиці, мистецтві, фізичному вихованні та спорті.

Ритм належить до найдивовижніших таємниць природи і мистецтва.

*Ф.В. Шеллінг*

Слово «ритм» має багато тлумачень і визначень, оскільки ритм – атрибут і модус Універсуму. Ритм множинний і всюдисущий. З ним пов'язані уявлення про гармонію, організованість предметів, явищ і процесів. Ритмічними називаються такі явища природи, які періодично повторюються. Це рух небесних тіл, зміна пір року, дня і ночі, періодичність припливів та відпливів, чергування максимумів сонячної активності. Різні фізичні явища відрізняються періодичним, хвилеподібним характером. До таких належать електромагнітні хвилі, звук тощо. Основні ритми в природі, що наклали свій відбиток на все живе на Землі, виникли під впливом обертання Землі щодо Сонця, Місяця та зірок.

У словнику античності (Словарь, 1989) ритм (гр. *rhythmus* – рух, такт, від *rhein* – текти або *eryein* – тягнути) спочатку означав, за визначенням античних теоретиків мистецтва від Платона до Августина, розчленовування часу або простору, наприклад, у пропорціях статуї. Пізніше слово «ритм» застосовується для позначення співвідношення відрізків часу в танці, музиці та поезії. Ритм віршів

ґрунтується на чергуванні наголошених і ненаголошених складів.

*Ритм* – це чергування якихось елементів з певною послідовністю, частотою тощо; налагоджений перебіг чого-небудь; закономірне чергування музичних звуків – один з основних формотворних засобів у музиці; упорядкованість звукового, словесного та синтаксичного складу мови, визначена її смисловим завданням (Словарь, 1986). Найбільш лаконічні визначення ритму належать Платону: порядок руху; співвідношення довгих і коротких частин.

Ритм у мистецтві – один із засобів формоутворення, що полягає в закономірній повторюваності в просторі або часі аналогічних елементів і співвідношень через сумірні інтервали. Ритм виконує одночасно функцію розчленовування й інтеграції естетичного враження. Художній ритм має початок і кінець, кульмінаційний центр і розвиток. Він характеризується наявністю акцентів і пропусків у системі форм та інтервалів, що повторюються, активізацією принципу співвідношення з метою виразити певний ідейно-художній задум, зруйнувати монотонність й одноманітність художнього тексту. Категорія ритму в мистецтві тісно пов'язана з категорією метра, що виражає впорядкованість, в основі якої лежить дотримання міри. Це мова, схема або художня норма для будь-якої системи повторів у будь-якому виді мистецтва. Єдність порушень і дотримань цієї норми створює певний ритм. У тих видах і жанрах мистецтва, у структурі яких перш за все моделюються людські ідеали, почуття, настрої (наприклад в архітектурі, орнаментиці, музиці, танцях, поезії), склалася відносно стійка, традиційна система ритму, основних ритмічних фігур або постійного ритмічного фону. Менш нормативний ритм у кіномистецтві, живописі, художній прозі, хоч і тут він має важливе значення як засіб виразності. Художній ритм орієнтований на ритмічні закономірності, що існують в об'єктивному світі, водночас він співвідноситься з психофізіологічною природою людського сприйняття (Естетика, 1989).

У експлікаціях Є.М. Чернецової (Чернецова, 2005) ритм є однією з особливостей композиційної побудови творів. Він

може бути простим, складним, сполучним, передавальним, порційним. Прості варіанти ритму є рівномірним чергуванням або повторенням яких-небудь частин: предметів, форм, кольорів, елементів узору і т.п. Цей вид ритму найчастіше з'являється у витворах монументального, декоративно-прикладного мистецтва або архітектури. У живописних і графічних творах, у скульптурі прояви ритму менш виразні та значно складніші. У станкових творах ритм виявляється в угрупованні фігур, повторі жестів, повторі й варіантах колірних і світлових плям. Завдяки ритму досягається велика цілісність та узгодженість частин композиції й посилюється її дія на глядача.

У новому енциклопедичному словнику (Новый, 2006) *ритм*: 1) чергування яких-небудь елементів (звукових, мовних і т.п., що відбувається з певною послідовністю, частотою; швидкість протікання, здійснення чого-небудь); 2) у музиці – тимчасова організація музичних звуків і їх поєднань. З XVII ст. в європейському музичному мистецтві усталився тактовий, акцентний ритм, що базується на чергуванні сильних і слабких доль. Системою організації ритму слугує метр; 3) у вірші – а) загальна впорядкованість звукової будови віршованої мови; окремим випадком ритму в цьому значенні є метр; б) реальна звукова будова конкретного віршованого рядка на противагу умоглядній схемі; у цьому значенні, навпаки, ритм є окремим випадком («ритмічною формою», «модуляцією») метра й віршового розміру.

У словнику російської мови (Ожегов, 1990) *ритм* – це рівномірне чергування яких-небудь елементів (у звучанні, у русі).

*Ритм* в архітектурі (містобудуванні) – це чергування в просторі та часі матеріальних об'єктів і життєвих процесів міста: чергування простого й складного, акцентного й безакцентного, напруги та спокою й т.і. У пластиці фасаду – чергування площин і рельєфів. У скульптурі – контрастів і об'ємів. У живописній композиції – тональні та колірні контрасти. У поезії взагалі ритм є основою, душею вірша; у ритмі відображається поетична індивідуальність, неповторність її інтонації, всі її модуляції й відтінки. У музиці ритм – це довжина звукової

хвилі та її узор (структура), чергування і співвідношення музичної тривалості й акцентів. «Засіб, що примушує всіх відчувати і діяти в унісон» (А. Єремеев). *Ритм* музичний – це внутрішній вираз метра в музиці; рух звуків і пауз, різноманітних за тривалістю (частіше) або одноманітних (рідше) на тлі якогонебудь метра, причому загальна сума всієї тривалості дорівнює цифровому позначенню при ключі, тобто розміру такту. У танці рух і ритм – синоніми. У танці ритм – це чітка послідовність акцентів і тривалості танцювальних рухів та елементів. Ритм танцю тісно пов'язаний з ритмом музичного супроводу. Як правило, ритм рухів збігається з ритмом мелодійних ліній або з ритмічною структурою акомпанементу, становлячи з музичним матеріалом єдине ціле (Терминологія, 2001).

Найбільш частими предикатами ритму є «чергування» («повторюваність»), «упорядкованість», «формування» («організація»), «акцентування», «контрастність». І життя людини, нехай навіть повне сенсу та різноманіття, але яке проходить без яскраво виражених акцентів, без сплесків і підйомів, протікає, як сказав би поет, у буденному ритмі чергування «звичайних днів горизонтальних, позбавлених пісні буття», набуває сірого кольору монотонної швидкоплинності. Тому день відпочинку має бути необхідною перервою, порушенням монотонії безакцентного існування-чергування в потоці звичної повсякденності. Мабуть, мистецтво життя в тому і полягає, щоб протистояти темпоральності квапливо-мінливої низки подій, у якій короткий кожний день, як короткий місяць, як короткий рік, як коротке все життя.

У теорії фізичного виховання та спорту *ритм* – це співвідношення тривалості частин рухів й акцентованих зусиль (Теорія, 1979). Це «визначена впорядкованість рухів у складі цілісної дії, підчас якої акцентовані (пов'язані з активним наростанням м'язових напруг) фази дії закономірно чергуються з неакцентованими (що відрізняються меншою напругою або розслабленням)» (Матвеев, 1991). У визначенні Ю.Ф. Курамшина (Теорія, 2003), ритм теж «розмірність у часі сильних, акцентованих рухів, пов'язаних з активними м'язовими зусил-



лями та напругами, і слабких, відносно пасивних рухів». Неважко помітити, що це визначення повторює у своїй суті два вищенаведені визначення і всі три визначення онтологічно зводяться до дефініції ритму в Платона.

*Ритм* бігу – це чергування фаз руху підчас бігу в часі й просторі, співвідношення довжини та частоти кроків. Ритм бігу з бар'єрами – це кількість кроків, що робить спортсмен між бар'єрами в процесі бар'єрного бігу. Ритм бігу на ковзанах – це співвідношення тривалості трьох фаз ковзаючого кроку: вільного ковзання, одноопорного відштовхування, двоопорного відштовхування. Ритм кидка – це співвідношення фаз руху в метанні в часі й просторі. Ритм веслування – це відношення часу гребка до часу підготовки. У ритмі хороших команд на гребок витрачається часу менше, ніж на підготовку. Такий ритм вважається позитивним. Якщо гребок триває довше, ніж підготовка, то ритм негативний. Ритм руху коня – це правильна рівномірність руху кінцівок коня. Він цінується на всіх алюрах. Ритм виконання фігури – це поняття в синхронному плаванні: рівномірне, строго визначене чергування рухів і їх фаз за тривалістю та зусиллями. Ритм розбігу – це динаміка швидкості в процесі розгону, співвідношення довжини і частоти кроків. Ритм стрільби – це рівномірне чергування пострілів і пауз відпочинку під час стрільби (Терминологія, 2001).

Ритм рухів властивий руховим діям і тим, що повторюються (циклічним), і одноразовим (ациклічним). Ритм звичайно визначають шляхом вимірювання співвідношення тривалості яких-небудь фаз, що характерні для даної фізичної вправи. Наприклад, ритм у бігу на ковзанах виражається ритмовим коефіцієнтом, який дорівнює відношенню часу відштовхування до часу вільного ковзання. Для коротких дистанцій це відношення становить 3,39; для середніх – 3,0; для довгих – 2,57. Очевидно, що біг на короткі дистанції відрізняється за ритмовим показником від бігу на середні та довгі дистанції. Ритм рухів може бути раціональним, правильним, таким, що сприяє високому результату й нераціональним, таким, що знижує результат. Так ривок і підйом

штанги на груди можуть виконуватися в двотактному (раціональному) й однотоктному (нераціональному) ритмі (Теорія, 2003).

Ритм є основним структуроутворювальним компонентом багатьох спортивних рухів. Він інтегрує кінематичні та динамічні складові рухових дій у всьому різноманітті їх проявів, тому засвоєння правильної техніки – це, по суті, засвоєння правильного ритму. Не зайвим, мабуть, буде згадати, що й багато художників розглядають ритм як центральну категорію мистецтва. А це додає питань для роздумів на тему «Спорт і мистецтво». Ритм «тримає» композиційну структуру артистичного або спортивного виступу як цілісного дійства і цим набуває також естетичного статусу (див. главу 5).

Навчальне видання

Валерій Андрійович Косяк

**Універсум ритму**

Навчальний посібник

На обкладинці використана робота В.В. Кандинського “Два овали”  
(1919, Державний Російський музей, Санкт-Петербург)

Директор видавництва Р.В. Кочубей  
Головний редактор В.І. Кочубей  
Технічний редактор І.Ф. Артюшенко  
Дизайн обкладинки і макет В.Б. Гайдабрус  
Комп’ютерна верстка О.І. Молодецька, А.О. Литвиненко

Свідectво про внесення суб’єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції ДК № 489 від 18.06.2001

ТОВ «ВТД «Університетська книга»  
40030, м. Суми, вул. Кірова, 27, 5-й пов.  
E-mail: [publish@book.sumy.ua](mailto:publish@book.sumy.ua)  
[www.book.sumy.ua](http://www.book.sumy.ua)

Відділ реалізації  
Тел./факс: (0542) 78-83-57, 78-66-12  
E-mail: [info@book.sumy.ua](mailto:info@book.sumy.ua)

Підписано до друку 04.09.2008.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний. Гарнітура Скулбук.  
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 7,9. Обл.-вид. арк. 7,9.  
Тираж 500 прим. Замовлення № 16

Надруковано відповідно до якості наданих діапозитивів  
у ПП Кубраков С.Г.

Україна, 40030, м. Суми, вул. Кірова, 25