Тренировка многоплоскостного внимания, двигательной памяти, совершенствование ритмичности, регулирование мышечных напряжений (преодоление «зажима») в упражнениях на развитие рече-двигательной координации:

1. Сочетание движений рук и ног в разных рисунках, направлениях и темпах с логическим текстом разной трудности (таблица умножения, стих).

2. Сочетание ритмизованной (стихотворной) речи с аритмичным движением, со сменой скоростей и расстояний.

3. Координация движений с пением. Сочетание разных ритмических рисунков и разных темпов в движении и пении. Сочетание пения с танцевальным движением и с аритмичным движением.

4. Упражнения, исполняемые по внезапному сигналу, — сочетания речи с движением, усложненные условием прекращать и

возобновлять движение или речь по сигналу, подаваемому преподавателем в любой момент.

**Равновесие**

Повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела. **Совершенствование чувства равновесия**

1. Тренировка подвесных (амортизирующих) систем мозга — всевозможные резкие движения головой (рывки, встряхивания, раскачивания) в различных плоскостях и направлениях.

2. Тренировка вестибулярного анализатора:

- упражнения с преимущественным воздействием на полукружные каналы (с угловыми замедлениями и ускорениями): наклоны головы и корпуса вперед и назад, повороты направо и налево, круговые и маятниковые движения; обороты тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов; прыжки с оборотами, перекаты (лежа на полу) влево и вправо; кувырки вперед и назад.

- упражнения с воздействием на отолитовый аппарат (с элементами прямолинейного движения, ускорениями и замедлениями): ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками; прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях; быстрые приседания из основной стойки в упор присев; ходьба приставным шагом лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком вперед и т.д.

**Повышение устойчивости тела**(Оперирование центром тяжести)

1. Статическое равновесие (с открытыми или закрытыми глазами).

Удержание равновесия:

- на уменьшенной опоре (стоя на носках, стоя на одной ноге);

- на возвышении (кубы, стулья, скамейки, столы);

- на неустойчивой опоре («катушке», бутылке);

- при значительных смещениях частей тела относительно площади опоры;

- упражнения с использованием «перевернутых» позиций (стойки на голове и на руках);

- упражнения с использованием равновесных поз («птица», «павлин»).

2. Динамическое равновесие — произвольное управление инерциями тела и его частей:

- упражнения на сохранение равновесия при перемене позы или действии возмущающих сил за счет компенсаторных движений, нейтрализующих действие возмущающих сил на центр тяжести тела, — например, парные упражнения на сталкивание партнера с места или перетягивание его;

- упражнения на сохранение устойчивости за счет амортизирующих движений, тормозящих движение тела по направлению к опорам, замедляющим начавшееся отклонение, — например, всевозможные прыжки вперед, в сторону, в глубину с мгновенной остановкой движения в устойчивой позе;

- упражнения на сохранение устойчивости за счет восстанавливающих движений, направленных на возвращение центра тяжести в зону сохранения положения путем перемещения точки опоры, «подведения» ее под центр тяжести тела, — например, опускание на пол и подъем с пола без помощи рук.

3. Парные упражнения на равновесие, в которых партнер выступает в качестве возмущающей силы.

4. Парные упражнения на равновесие системы тел, в которых партнеры выступают в качестве сообщников, помогающих друг другу удерживать равновесие.

5. Подвижные игры — например, «салочки» на одной ноге.

**Суставно-мышечное чувство Суставно-мышечная память**

1. Идеомоторное продумывание разучиваемых движений с открытыми или закрытыми глазами.

2. Выполнение упражнений с закрытыми глазами в замедленном темпе с концентрацией внимания на работающих мышцах:

- выполнение локальных движений — изолированных движений отдельных частей тела;

- выполнение более сложных комплексных упражнений и действий.

3. Упражнения с закрытыми глазами на ощущение плоскостей движения (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной), на ощущение основных направлений — вертикали, горизонтали, диагонали — в положении рук, ног и их частей.

4. Упражнения на повышение различительных способностей мышечно-двигательных анализаторов — например, равномерный подъем плеч на 4 счета, на 8, 16, или на 3, 5 и т.д.

5. Упражнения типа «мертвая точка», при выполнении которых какая-то часть тела — например, кисть руки — фиксируется на воображаемом неподвижном объекте, а все остальные звенья тела смещаются относительно этой точки.

6. Упражнения на выработку «активного осязания», то есть сочетания суставно-мышечных ощущений с тактильно-осязательными — работа с предметами различной конфигурации и фактуры на ощупь с закрытыми глазами.

7. Повторение (через временной интервал) собственной позы, зафиксированной по хлопку педагога в ходе выполнения других упражнений.

8. Воспроизведение по памяти предложенной партнером позы.

9. Точное повторение за партнером его движений — «дублер», «зеркало».

10. Групповые упражнения на синхронность движений.

11. Упражнения на запоминание двигательной композиции, постепенно удлиняющейся или усложняющейся.

12. Простейшие упражнения на память физических действий. Осуществляются параллельно с освоением студентами раздела актерского мастерства «память физических действий».

13. Упражнения и этюды на чувство движения и чувство формы.

**Ловкость**

Приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач. **Телесная ловкость**

Интегральное проявление физических и психофизических качеств.

1. Сочетание высокого уровня гибкости, силовой подготовки и хорошей координации движений — например, ходьба ногами по кругу вокруг «приклеенных» к полу ладоней.

2. Четкая координация мышечных усилий различных частей тела в короткие промежутки времени:

- упражнения, базирующиеся на взрывной силе и чувстве равновесия, — например, подъем разгибом из положения лежа на спине или опорные прыжки через препятствие с устойчивым приземлением;

- упражнения, базирующиеся на чувстве равновесия и скорости ориентировочных реакций, — например, всевозможные виды балансировки на неустойчивой опоре.

3. Точность учета пространственных параметров движения:

- упражнения, базирующиеся на гибкости и координации движений, — например, всевозможные ползания между преградами, подлезания под преграды, перелезания через преграды с предельно возможной скоростью;

- упражнения, базирующиеся на чувстве динамического равновесия и координации движений, — например, бег и прыжки по сложным пространственным конструкциям из столов, стульев, кубов, скамеек, ступенек, пандусов и т.д.;

- упражнения, базирующиеся на чувстве пространства и координации движений рук, — например, упражнения на меткость (броски мячами в цель и т.д.).

4. Точный учет сочетания пространственных и временных параметров движения:

- упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации, требующие согласования движений во времени и в

пространстве в соответствии с движениями спортивного снаряда и партнера, — например, подвижные парные или групповые игры с мячами;

- акробатические упражнения с дополнительными заданиями — например, каскадный прыжок с захватом в момент приземления лежащей на полу палки.

5. Воспитание способности приспосабливаться к фактору новизны.

Выполнение ранее освоенных упражнений, усложненных с помощью следующих приемов:

- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (как в сторону уменьшения, так и в сторону расширения);

- применение необычных исходных положений;

- изменение ритмического рисунка движений;

- изменение скорости движений;

- введение в упражнение дополнительных задач;

- выполнение упражнений в левой стойке, левой рукой;

- периодическая смена партнеров в парных упражнениях;

- работа с «неудобным» партнером (по росту, по весу) и т.д.

6. Воспитание мобильности — легкости включения психофизического аппарата в действие и переключения на новые действия:

- упражнения, базирующиеся на способности быстро переходить от напряжения работающих мышц к их расслаблению и наоборот, — например, падение за счет расслабления мышц и мгновенный резкий подъем на ноги;

- упражнения, базирующиеся на управлении инерциями тела при больших скоростях движения и частых сменах направления, — например, бег с резкой сменой направлений (по команде педагога или самостоятельно);

- упражнения, предполагающие изменение структуры — например, характера движений — по внезапной команде педагога;

- подвижные игры, с постоянным, в значительной мере случайным, изменением ситуации на игровой площадке.

**Воспитание выразительно действующей руки (упражнения на развитие выразительность рук)**

Воспитание выразительной руки актера - крайне важный и трудоемкий процесс. В течение многих лет в театральной педагогике этим не занимались, несмотря на то, что о необходимости правильно развивать и готовить руки будущего актера много и настоятельно говорили преподаватели драматического искусства. Мало того, эта задача никогда не решалась с точки зрения системы К. С. Станиславского, утверждавшего, что движения тела и жесты должны выражать не только логику жизни сценического героя, но и всю сложность его чувств и эмоций.

Однако невозможно предложить готовые рецепты для создания подобных жестов, как нельзя предложить сами жесты на все случаи сценической жизни. Невозможно их учесть, тем более что количество различных деталей и оттенков в них - неизмеримо велико. Эти детали и оттенки должны отражать обстоятельства пьесы, ее жанр, режиссерский замысел и трактовку образа. Кроме того, они очень во многом зависят от индивидуальных особенностей каждого исполнителя, его таланта, его самочувствия.

Как показал педагогический опыт, в настоящее время уже появилась возможность обстоятельно заниматься воспитанием выразительности рук. И дело не в том, что нужно найти конкретную жестикуляцию. Это воспитание сводится к созданию у актера потребности в первую очередь руками выражать то, что решает сценическую задачу. Если движения рук и жесты лишены логики и соответствующей эмоциональности, они ничего не выражают и поэтому не нужны и даже вредны.

Совершенствование движений рук актера в предмете "Основы сценического движения", начинается с упражнений моторного типа, продолжается упражнениями, в которых есть некое подобие действия, и заканчивается в специальных этюдах. В этой теме этюдные упражнения сближаются с простейшими упражнениями курса "Мастерство актера".

Занятия танцем и фехтованием развивают главным образом "большие движения" рук, хорошо тренируют гибкость и подвижность плечевых и локтевых суставов и в меньшей степени - лучезапястный и почти не задевают пальцы.

Необходимо отметить, что физическая выразительность актера проявляется, главным образом, в движениях кистей и пальцев, поскольку именно кистью и пальцами человек выполняет почти все бытовые и производственные действия, активно и эмоционально жестикулирует; значит, и упор надо делать на развитии движений кистей и пальцев.

В правильно поставленном учебном процессе по ритмике, благодаря упражнениям, обучающим основам дирижерского жеста, есть возможность заставить руки актера действовать активно. В этих упражнениях обе руки должны действовать одинаково выразительно, что уже очень важно. Студенты обучаются искусству специальными жестами передавать не только метрический и ритмический строй музыкальных произведений, но и логику и эмоции музыки во всем их многообразии; они приучаются всесторонне использовать разнообразные амплитуды, темпы, характер в движениях рук и тела и делать даже тончайшие изменения в них. Именно это помогает совершенствованию выразительности рук. Однако эти жесты относительно слабо тренируют пальцы актера, а кроме того, они слишком специфичны по своему содержанию. Таким образом, они лишь косвенно влияют на развитие выразительности рук драматического актера и оперного певца. По существу они создают только основу для волевого жеста.

В свое время многие педагоги, занимавшиеся воспитанием пластической культуры актера, видимо, недооценивали всю важность работы над кистью и пальцами и, главное, не создавали упражнений действенного типа, т.е. такие, где руки не только двигались, а учились действовать. Привлекались, правда, жонглерские упражнения, но они для этой цели не годятся, так как их задача - совершенствовать только "хватательный навык". Если и делались единичные попытки заниматься выразительностью кисти и пальцев актера, то они приносили ничтожную пользу, ибо отбор упражнений носил случайный характер, и выполнялись они редко и без всякой системы. Это привело к необходимости собрать и систематизировать уже имеющийся опыт, а также создать совершенно новые упражнения, прямо отвечающие запросам театральной педагогики.

Основная задача предмета "Основы сценического движения" - развитие действенного начала в движениях тела, и один из способов ее разрешения - это специально созданные упражнения для рук. Через них во многом осуществляется связь предмета с драматическим искусством.

Упражнения темы "Воспитание выразительно действующей руки актера" по конкретным задачам и характеру воздействия систематизированы в три группы: 1) моторные; 2) образные; 3) этюды.

Моторные упражнения

Упражнения этой группы развивают гибкость и подвижность обеих рук, главным образом кистей и пальцев; но основной акцент - на повышение двигательных возможностей левой руки. (Актерам на сцене довольно часто приходится выполнять левой рукой то, что в жизни они сделали бы правой. Это диктуется условностями сценического пространства и положением тела в нем.)

Количество этих упражнений может быть значительно расширено заимствованием из гимнастики, ритмики, музыки и хореографии (например, из восточных танцев). Однако в этом нет особой необходимости, поскольку улучшить подвижность суставов можно сравнительно небольшим количеством упражнений, нужно лишь повторять их возможно чаще - не только на уроках по движению, но и в утренней гимнастике и в "туалете" актера перед уроками драматического искусства.

Образные упражнения

Упражнения этой группы становятся подобием действия только при достаточной фантазии учеников, после того, как освоена принципиальная схема. Сами по себе эти упражнения действенного содержания не имеют, сразу найти в них логический смысл довольно трудно; но верное название и правильно подобранная музыка помогают им превращаться в сценические действия. Даже каждое отдельное движение при верном темпо - ритме может вызвать у учеников нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять упражнение. Благодаря этому возникает впечатление, что в упражнении есть конкретное содержание. Эти упражнения заставляют ученика сначала активно фантазировать, а затем действовать так, чтобы оправдывались заданные движения. Для этого ученики сами для себя должны определить простейшие обстоятельства, заставляющие их поступать так, а не иначе - только тогда их действия будут эмоционально окрашены в соответствии с характером движений, музыкального сопровождения и т. п.

Этюды

Одна часть этих упражнений ближе всего к жестам. Другая же аналогична упражнениям с воображаемыми предметами в драматическом искусстве; однако полного подобия между ними нет, поскольку в этих упражнениях нет действия, определяющего какой-то отрезок жизни героя. Драматические этюды в предмете "Основы сценического движения" были бы ненужным и вредным дублированием. Этюды в этой теме состоят из таких дробных действий, которые можно непрерывно циклически повторять. Каждое упражнение в таком цикле длится всего 20-30 секунд, в нем есть логическое начало, развитие и финал.

Большое количество повторений позволяет педагогу вести нужную тренировочную работу. Так, например, в упражнении "Пушинка" всего четыре дробных действия: смотрю на летящую пушинку, осторожно беру эту пушинку, играю с пушинкой, выпускаю пушинку. Этот цикл повторяется четыре раза правой рукой, а затем столько же левой. Восьмикратное повторение цикла составляет полное упражнение. В последний, восьмой раз пушинку следует смять. Это упражнение можно выполнять разными пальцами, в разных темпах и амплитудах.

Учащиеся должны передать в движении рук и тела легкость и хрупкость пушинки, должны внимательно наблюдать за ее полетом, очень осторожно поймать ее пальцами, поиграть, как бы взвешивая в воздухе, и выпустить так, чтобы она вновь полетела. Других задач нет. Если педагог вначале расскажет о последовательности действий, укажет, какой рукой и какими пальцами надо действовать, но ничего не покажет, то каждый ученик будет по-своему решать логику этих действий. Как показала педагогическая практика, схема упражнения будет у всех одинакова, а конкретные движения весьма разнообразны. Выслушивая задание, учащиеся должны представить себе нужные действия и только тогда начать выполнять их.

Однако здесь всегда есть опасность, что ученики начнут изображать чувства, т.е. окрашивать движения внешними признаками эмоциональности: умиляться, радоваться пушинке или жалеть, когда она смята. Этого допускать нельзя: задача упражнения сводится к конкретным действиям с пушинкой, а не к игранию в чувства, для возникновения которых нет повода.

В упражнениях подобного типа каждое дробное действие имеет точнейшую задачу. Выполнение именно данной задачи заставляет действовать целенаправленно и обязательно последовательно - это и создает правду придуманной жизни.

В учебнике описано небольшое количество упражнений этой группы. Часть их состоит только из двух, другие - из четырех дробных действий. Воображаемые предметы, с которыми приходится действовать ученику в этих упражнениях, столь различны, движения, осуществляющие эти действия, оказываются также совершенно разными. Исполнители должны не только специально отбирать нужные движения, но и выполнять их в разных темпо - ритмах. В этом основная воспитательная и образовательная ценность этих этюдов.

Этюды создают у учеников яркое представление о пластических возможностях рук. Педагогический процесс в упражнениях этой группы должен быть последовательным и неторопливым. Надо упорно добиваться полного правдоподобия действий, внимательности и творческой активности. Механическое повторение не разовьет выразительных возможностей рук.

Учащиеся должны знать и понимать, что через эти упражнения им открываются выразительные возможности рук и тела.

Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук

Упр. № 1. Опускание и поднимание рук (подготовительное).

Построение - стайкой. Исходное положение - свободная стойка. Техника исполнения. Медленно поднимать руки в стороны, локти чуть ослаблены, и кисти свободно свешиваются вниз. Когда руки окажутся в горизонтальном положении, кисти должны подняться на уровень с предплечьями. В этот момент руки начнут опускаться, причем кисти снова должны отставать от предплечий. Музыкальное сопровождение - медленный вальс. Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника этих движений освоена, надо делать то же упражнение по направлению вперед, а затем комбинировать, выполняя его, то вперед, то в сторону.

Упр. № 2. "Тянучка".

Исходное положение - правая рука на уровне лица, локоть согнут, ладонь повернута к себе и пальцами вниз, левая рука поднята, но кисть несколько ниже правой, локоть согнут, ладонь повернута от себя и пальцами вверх. Кисти надо поставить так, чтобы кончики пальцев соприкасались, а ладони были повернуты друг к другу. Техника исполнения. Обе руки двигаются одновременно, правая вверх, а левая вниз. Разойдясь примерно на 10-15 см, обе руки одновременно меняют направление движения, правая начинает опускаться, а левая - подниматься. Для выполнения такого движения надо повернуть правую кисть от лица, а левую к лицу. При сближении ладони пальцы должны скользить друг по другу, причем левая поднимается вверх, а правая опускается вниз, затем они расходятся снова на 10-15 см. Далее повторяется то же движение: кисть левой руки идет снова вниз ладонью от себя, а правой - вверх, ладонью к себе. Амплитуда движения должна увеличиться до 30-40 см; в третьем же исполнении амплитуда движений возрастает до 60-80 см. В четвертом амплитуда должна быть предельно большой. Далее, при пятом исполнении амплитуда также предельно большая, при шестом и седьмом она постепенно уменьшается и при последнем - такая же, как вначале. Музыкальное сопровождение - вальс в среднем темпе, плавный. Разритмовка движений - каждый штрих от начала до изменения направления выполняется в пределах одного такта, все упражнение - за 16 тактов. В тренировках выполнять упражнение в течение одной минуты. Методические указания. После того, как движения рук стали беспрерывными и плавными, с постепенно возрастающими, а затем уменьшающимися амплитудами, и размеры их изменяются в верной последовательности, надо обратить внимание учащихся на то, что скорость исполнения каждого штриха зависит не только от темпа, задаваемого музыкой, но и от величины амплитуды. Естественно, что если амплитуда становится большой, то при том же музыкальном темпе скорость самого движения должна увеличиться, поскольку конечностям придется пройти большее расстояние. Затем темп должен уменьшаться, потому что амплитуды движений уменьшаются. Для затруднения нужно менять темп аккомпанемента сначала при каждом новом повторении, а затем и по ходу упражнения. Так тренируется способность быстро приспосабливаться к новым темпам. Часто возникает такая ошибка: при убыстрении темпа музыки учащиеся начинают уменьшать амплитуды движений, тогда как они должны быть большими и даже огромными. Ошибку следует исправить.

Образные упражнения

Упражнения этой группы требуют игры творческого воображения учеников: по подбору движений они более комплексны и длятся значительно дольше, чем упражнения первой группы. Так, например, упражнение "Молитва" длится одну минуту и может быть превращено в этюд.

Упр. № 1. «Красить».

Построение группы - учащиеся стоят около стен зала, лицом к середине.

Педагог объясняет: "Представьте, что ваша ладонь и пальцы - щетина малярной кисти, обмакнутой в краску, а ваше предплечье - ручка этой кисти. Ею надо "красить" стену". "Ручку кисти", т.е. предплечье, надо двигать сверху вниз, и затем обратно, снизу вверх. Музыкальное сопровождение - импровизация в размере 4/4, медленная, плавная. Движение вниз исполняется за один такт, вверх - за второй.

I этап

Исходное положение - лицом к стене, положить ладонь и пальцы правой руки на стену, выше головы. Придвинуться на такое расстояние, чтобы было удобно передвигать руку сверху вниз и обратно. Техника исполнения. Медленно вести вниз прижатую к стене ладонь и, вытянутые пальцы, а когда это движение закончится, начать движение плеча и предплечья вверх, обратив внимание на движение кисти и пальцев. Следует представить себе движение настоящей щетины в момент, когда работающий начал двигать ручку вверх, но не отнимает кисти от стены. Волосы щетины, цепляющиеся за поверхность, начнут закручиваться, начиная с концов, и затем, когда ручка будет поднята достаточно высоко, они вытягиваются вдоль по стене, но теперь будут направлены вниз и потянутся вслед за ручкой вверх. Когда маляр начнет двигать кисть вниз, го же закручивание произойдет вновь. Такие же движения нужно делать кистью и пальцами. Надо подсказать, что движения закручивания начинаются в первых фалангах пальцев. Пальцы вначале должны согнуться в первых фалангах, затем во-вторых, наконец, в третьих. Тыльная часть ладони должна оказаться прижатой к стене. После этого кисть скользит по стене вверх. Когда предплечье начнет опускаться, пальцы согнутся в трех суставах, а затем совершенно выпрямятся, и кисть вновь будет скользить по стене, прижатой ладонью и пальцами. Это движение - главнейшее в упражнении. Так продолжается до команды "стой!". Затем, то же выполняет левая рука, а потом - обе одновременно. Так создается первичная схема упражнения.

Методические указания. Здесь возможны несколько ошибок: неполно закручиваются и раскручиваются пальцы и кисть, нет прикосновения к стене, движения не совпадают с музыкой.

Чтобы увеличить амплитуду движений, преподаватель рассказывает: "Вообразите, что предлагается красить забор сверху, а он выше вашей головы и до уровня колен". Поскольку пространство стало больше, а времени на его преодоление осталось столько же, сколько было ранее, скорость движений должна соответственно возрасти. На этом примере педагог объясняет ученикам, что заданное пространство, в котором выполняются движения, и точное время, на протяжении которого они выполняются, всегда порождают определенную скорость действия. Это важная закономерность в движении на сцене. Ученикам важно найти наиболее удобное положение для ног, чтобы легко сгибаться и наклонять туловище вперед.

II этап.

Ученики должны "красить" воображаемую стену. Ладонь и пальцы в предыдущем упражнении ощущали реальную стену, и трудность была только в технике закручивания и распрямления кисти и пальцев. Теперь же реальной опоры нет, и преодолеть эту трудность может помочь только осязательная и двигательная память, подсказывающая верные ощущения и движения рук. Техника исполнения. Повернуться лицом к середине зала. Положить обе руки на воображаемую стену выше головы и начать упражнение под знакомую музыку.

Методические указания. Задание трудное. По существу, это упражнение с двумя воображаемыми предметами.

При занятиях подобными этюдами в предмете драматического искусства ученики, как правило, действуют порознь, что позволяет педагогу и другим ученикам внимательно наблюдать за исполнителем и исправлять его ошибки. В предмете "Основы сценического движения" - групповой метод. Ученики сами создают правильные движения, и только при индивидуальной проверке есть возможность указать на ошибки. Все ошибки исправляются только словом.

III этап

Движения "красить" можно выполнять справа налево и слева направо, т.е. горизонтальными штрихами. Учеников следует подвести к реальной стене. Исходное положение. Расставить ноги на ширину плеч, обе руки положить ладонями и пальцами на стену справа от туловища, руки на уровне живота или груди, левая выше правой. Это положение будет удобным, если согнуть правую ногу в колене и наклонить вправо туловище. Техника исполнения. Обе руки исполняют движение "красить" справа налево, сгибая локти и выпрямляя ноги и туловище. Руки должны дойти до линии, соответствующей середине туловища, и двигаться в обратном направлении. Пальцы закручиваются так же, как при движении сверху вниз; затем они распрямятся. Тыльная часть ладони окажется приложенной к стене, и руки придут в то место, откуда было начато движение. Тело и ноги вновь согнутся вправо. После выполнения этого упражнения надо сделать то же, но перенеся руки в левую сторону, При движении слева направо правая рука будет выше левой. После разучивания этого упражнения предложить повернуться лицом к середине зала и выполнять те же движения по воображаемой стене в полном соответствии с задачами, музыкой и методическими указаниями, полученными во втором этапе упражнения.

IV этап

Построение - стайкой. Техника исполнения. Два раза "красить" сверху вниз, два раза справа, два раза слева и два раза снова сверху вниз. Это полный рисунок упражнения. Музыкальное сопровождение - то же, что в предыдущих упражнениях.

Методические указания. Учащиеся должны, получив задание, сами, без подсказа изменять направление движений в промежутке между четвертой четвертью последнего такта музыкальной фразы, но до начала первой четверти первого такта новой фразы. Надо подсказать, что при вертикальных движениях ноги выгодно расставлять в переднезаднем направлении, при боковых - в стороны. Это положение красивее и удобнее при выпадах и наклонах туловища в стороны. При выполнении четвертого этапа ученик, увлеченный огромными амплитудами движений, сам того не замечая, перестает делать главное движение пальцев - "красить". В этом случае упражнение превращается в чисто моторное и теряет смысл. Важно требовать точного совпадения начала каждого штриха с первой долей каждого такта. Движения должны быть экономичными и точными.

V этап

Подвести группу к роялю и выучить припев песни В. П. Соловьева-Седого "Вечер на рейде".

Прощай, любимый город, Уходим завтра в море, И ранней порой Мелькнет за кормой Знакомый платок голубой.

Припев поется два рала. Затем учащиеся вслух считают раз, два, три, четыре под мелодию песни в соответствии с четвертями. Построение - стайкой. Техника исполнения - та же, что и в четвертом этапе, одновременно нужно считать вслух четверти тактов под мелодию песни. После этого ученики делают упражнение и поют текст песни. Упражнение выполняется за двукратное повторение припева.

Методические указания. Если движения не будут точно соответствовать строчкам песни, надо выделить одного ученика, который должен громко считать раз, два, три, четыре в то время как остальные делают упражнение. Он будет служить связующим звеном между песней и разритмовкой движений. Изменение направления движений точно должно совпадать со счетом раз. Преподаватель следит за тем, чтобы эти новые затруднения не отвлекли бы студентов от действия "красить по стене".

VI (заключительный) этап

Вначале следует объяснить новую разритмовку упражнения. Первое движение \_ красить сверху вниз следует делать на протяжении целого первого-такта, второе движение снизу вверх - на протяжении второго такта, третье движение сверху вниз - на протяжении только первой четверти третьего такта., четвертое движение снизу вверх - на протяжении только второй четверти третьего такта, следующее движение сверху вниз - на протяжении третьей и четвертой четвертей третьего такта и, наконец, последнее движение снизу вверх - на протяжении последнего, четвертого такта. Таким образом, один штрих исполняется в первом случае за четыре четверти, второй так же, третий и четвертый за V4 каждый, пятый за V2 и последний снова за четыре четверти. Большим затруднением является смена темпов, сопряженная с необходимостью точно выполнять задание "красить по стене".

Правильное исполнение будет свидетельствовать об общей высокой тренированности пластического аппарата учеников, если главные движения кистью и пальцами не будут искажаться. Далее следует предложить эту же разритмовку при выполнении движений "красить" по горизонтали справа налево и слева направо. И в заключение - окончательный вариант упражнения: слитно исполняется рисунок по схеме сверху вниз, затем справа налево, потом слева направо и снова сверху вниз. После разучивания этого варианта, в котором схема выполняется в разритмовке со сменой темпов, надо выполнить упражнение под мелодию песни и, наконец, с пением.

Методические указания к упражнению "Красить". Вначале упражнение воспитывает только правильно действующую руку на фоне нужных подсобных движений, затем оно попутно совершенствует вокально-двигательные координации. В таком виде оно может быть использовано как заключительное сразу после больших эмоциональных и физиологических нагрузок. В этом случае его очень трудно исполнить правильно, и удача будет свидетельствовать как об общей тренированности психофизических качеств, так и о пластичности всего аппарата.

Это упражнение - одно из основных в уроках с актерами-вокалистами; оно совершенствует руки и общую пластичность тела и при этом позволяет сохранять верное дыхание, что способствует верному взаимодействию пения с движениями тела.

Это упражнение разучивают 12-15 минут; полностью оно осваивается в течение 5-6 уроков. Первый и второй этапы могут быть разучены в одном уроке, что потребует не менее 30 минут.

Упражнения этого типа являются этапными благодаря тому, что в них совмещается ряд основных педагогических задач. Главной среди них остается воспитание выразительности рук.

Чтобы проверить, до какой степени освоены движения, надо предложить выполнять упражнение под какую-нибудь другую знакомую песню. Это создаст верные взаимоотношения между текстом и мелодией песни, с одной стороны, "выполняемыми движениями - с другой. Это упражнение можно делать под песню "Где же ты, моя Сулико?" или какую-нибудь другую, но в размере 4/4. Упражнение будет очень затруднено при исполнении песни "Все стало вокруг голубым и зеленым".

Упр. № 2. «Полоскать и гладить» (название условное).

I этап

Перед каждым учеником на воображаемом табурете стоит воображаемое корыто с водой. Взяв пальцами за один уголок воображаемый носовой платок и опустив его в воду, надо начать медленно тянуть его по направлению справа налево, а затем обратно, как бы медленно прополаскивая его. Построение группы - стайкой. Исходное положение - ноги расставлены в стороны, туловище наклонено к корыту, правое колено согнуто, правая рука опущена в "корыто", справа от туловища, пальцы держат воображаемый платок. Техника исполнения. По команде и начать медленное движение влево, а затем вправо так, чтобы каждый штрих руки выполнялся в пределах двух тактов. Смена направления должна совпадать с первой долей каждого нечетного такта. Музыкальное сопровождение - медленный, плавный вальс. Затем-то же следует выполнить левой рукой, поставив ее слева от туловища. Кисти должны двигаться по горизонтали, а не по дуге. Ноги и туловище покачиваются влево и вправо вместе с движениями рук - и благодаря этим подсобным движениям "полоскать" удобно.

II этап

Надо объяснить, что если намокший в воде платочек потянуть за уголок в сторону, то он вытянется в линию и будет двигаться вслед за рукой. Если рука пойдет в обратном направлении, то ткань постепенно повернется и потянется за рукой, но уже в обратном направлении, т, е, слева направо. Следует сказать.

что воображаемый платочек будут изображать кисть и пальцы - Их надо "прополаскивать" тени же движениями. Техника исполнения. Кисть и пальцы потянутся сзади за предплечьем, и при движении справа налево пальцы пойдут вправо, но ладонью вниз. При обратном движении они повернутся книзу тыльной частью кисти (и это очень важно!). Тщательно выполнять верные повороты кист". Затем все то же выполняет левая рука. При движении слева направо кисть будет направлена ладонью вниз, а при обратном движении вверх. Теперь можно делать упражнение двумя руками. Начинать надо обеими руками справа, причем в исходном положении руки должны быть параллельны и кисти повернуты друг к другу. Музыкальное сопровождение - медленный, плавный вальс. Смена направления движений должна совпадать с первой долей каждого такта.

Методические указания. Следует добиваться полной слитности движений рук, туловища и ног. При верном исполнении одна рука должна быть ладонью вверх, а другая - вниз. При этом ноги сначала выпрямляются, затем сгибается левое колено; при обратном движении левое колено выпрямляется, а правое сгибается. Движения рук, туловища и ног ритмически точно должны совпадать с тактами вальса.

III этап

Техника исполнения. После того, как движения "полоскания", начавшиеся и закончившиеся справа, проделаны четыре раза, следует поставить обе прямые руки ладонями вниз справа от себя на уровне плеч и начать медленно поворачивать туловище влево вместе с руками, которые будут описывать большую горизонтальную дугу. Это должно продолжаться четыре вальсовых такта и закончиться в крайнем левом положении. Затем то же повторяется в другую сторону (и опять после "полоскания". Этот перенос прямых рук по дуге получил условное название "гладить".

Методические указания. В движениях "гладить" пальцы, кисти и локти должны быть вытянуты и напряжены. Ноги в это время выпрямляются, а затем начинают сгибаться в сторону, куда направлены движения "гладить". Часто эти движения выполняются излишне быстро, еще до конца музыкальной фразы. И тогда возникает ненужная пауза в движениях тела. Это происходит оттого, что студент не умеет сразу включиться в нужную скорость поворота.

Движения должны быть непрерывными. Когда штрих руками окончен, дальше поворачиваться уже невозможно. Нужно начинать движение "полоскать".

Важно, чтобы движения совпадали с музыкой, чтобы амплитуды их были предельно большими, чтобы не было пауз и опозданий - только при этих условиях будут разрешены ритмическая и пространственная задачи.

IV этап

Первый вариант. Выполнить четыре движения «полоскать», начав справа, затем выполнить движение "гладить" справа налево, далее снова сделать четыре движения "полоскать" и закончить упражнение движениями "гладить" слева направо. Затем пианист исполняет специальный вальс, учащиеся должны выполнять упражнение под эту музыку. Далее пианист играет этот же вальс очень медленно и очень тихо. Надо спросить учащихся о характере такого звучания и сказать им, что их движения должны быть также эмоционально окрашены.

Второй, третий и четвертый варианты технически соответствуют первому, только в одном случае пианист играет вальс очень громко и медленно (торжественно), в другом - быстро, но очень тихо (игриво), в третьем - очень громко и быстро (темпераментно), в четвертом тихо и медленно (нежно).

Методические указания. Даже если студенты правильно оценили характер звучания и поняли, какой окраски должны быть их движения, практически сделать сразу верно эти четыре варианта не удается; происходит это, главным образом, потому, что при верном темповом исполнении у учеников не возникает соответствия между громкостью звучания и амплитудами движений. Надо объяснить, что такое соответствие подмечено в жизни: большие громкости органически требуют больших движений, средние - средних амплитуд, тихие - малых, а едва слышные - крохотных; вторая причина неудачи в том, что пока у учеников нет повода выражать те или иные эмоции, нет ситуаций, непроизвольно вызывающих верные по характеру движения. После нескольких неудачных попыток педагог должен рассказать о технологических связях между силой звучания и амплитудой движения и обязательно оговорить, что эти связи обнаружены в жизненной практике. Наиболее ярко это наблюдается в профессии дирижера: желая получить громкое звучание, он требует этого от музыкантов большими и огромными жестами, и наоборот: если необходимо пианиссимо, жесты дирижера почти не видны, настолько они малы по размаху. Надо почувствовать верные связи между силой звучания и движениями, сознательно придерживаясь указанной закономерности. При громком звучании надо делать большие, широкие размашистые движения, при тихом - малые, иногда до предела сжатые.

Иногда название упражнения вызывает вполне определенные ассоциации по темпо - ритму предполагаемого к выполнению действия. Так, например, грозный, торжественный парад Победы по характеру и темпу движений выражается в средней по скорости ходьбе и в очень широком и твердом шаге. Печальное движение похоронной процессии характеризуется очень медленным темпом и небольшими, несколько расслабленными шагами. Подобных примеров можно привести множество. Движенческие окраски в физическом поведении людей всегда возникают непроизвольно. На сцене благодаря вымышленной ситуации и в том случае, когда творческий процесс не вызывает непроизвольно возникающих верных окрасок, необходимо подбирать их сознательно. Это даст возможность приблизить приход верных эмоций. Первое знакомство с поисками верных пластических характеристик благодаря осмыслению соответствия темпов и амплитуд может быть удачно преподано в четырех вариантах упражнения "Полоскать и гладить". Здесь учащиеся впервые сталкиваются с возможностью изучить такой признак движений, как "характер" и "окраска".

Изучение техники упражнения "Полоскать и гладить" выполняется за три урока, по 10-12 минут в каждом. Технику четырех вариантов можно выучить в одном уроке; однако добиться точного отражения музыки в движениях тела можно только путем длительной тренировки. Это упражнение надо часто повторять на многих уроках.

Пятый вариант. Предложить пианисту исполнить вальс несколько раз подряд без остановок до команды "Стой!" со всеми свойственными музыке нюансами и акцентами, для того чтобы эмоционально воздействовать на учеников. Студенты должны выполнять упражнение, отражая все особенности музыки и это, и есть объект основной тренировки. Хорошее исполнение упражнения говорит о подготовленности учеников в ритмико-музыкальном плане.

Этюды

Упр. № 1. "Схватить - бросить".

Исходное положение - свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладони направлены вперед. Схватить одновременно двумя руками какой-нибудь сыпучий материал - снег, песок (каждой рукой самостоятельно), а затем бросить его в нужном направлении. Бросать надо резким коротким движением, широко раскрывая пальцы. Музыкальное сопровождение - в среднем темпе, звучание резкое.

Методические указания. Хватательные движения - наиболее простой для человека навык. Именно поэтому этюды начинаются с упражнения "Схватить - бросить". Когда будет освоена эта схема, надо добиваться, чтобы хватательные движение было сделано с большим волевым посылом, обязательно с представлением о том, какой это материал, куда и для чего его бросают. Все движения обязательно должны выполнять конкретную задачу. Например, бросают воображаемую палку так, чтобы ее мог "поймать" сначала воображаемый, а затем и реальный партнер, или так, чтобы воображаемый партнер явно не мог ее поймать, или "разведчик" схватил в горсти песок и швырнул его в лицо врагу, или группа играет в снежки. При выполнении подобных заданий необходимо сохранять темпо - ритмическую согласованность с музыкой. Если руки будут действенно выполнять задачу, они обязательно станут выразительными. Упражнение следует разучивать не более пяти минут в уроке, а тренироваться - не более одной. Для затруднения нужно изменять темп.

Вначале преподаватель должен сам ставить для всех одинаковую задачу, затем менять ее и только потом разрешать фантазировать ученикам.

В этом простом бытовом действии уже должно проявляться творческое воображение учеников. В каждом уроке, когда дается это и другие аналогичные упражнения, необходимо получить правдивый результат. Благодаря различию в степени и характере воображения и пластической тренированности учеников результаты будут разными.

Этим упражнением следует заниматься и в последующих уроках, затрачивая на него не более одной минуты. То же самое следует выполнять во всех последующих упражнениях этого типа.

Упр. № 2. "Мухи".

Исходное положение - свободная стойка, локти согнуты, кисти на уровне живота, ладони вверх и перед собой. Надо рассказать, что каждой рукой нужно поймать по воображаемой мухе, а затем, медленно разжимая пальцы, обнаружить, что поймать и раздавить их не удалось. Техника исполнения. Быстрым коротким движением (как бы хватая мух), сжать пальцы обеих рук так, чтобы подушечки всех пальцев, кроме большого, оказались прижатыми к ладоням возможно ближе к лучезапястным суставам. Затем следует протянуть подушечки пальцев по ладони, последовательно разгибая суставы, как бы растирая мух. Когда пальцы совершенно разогнутся, обнаружится, что мухи не попались. Тогда надо хватать следующую пару и снова обнаружить, что мух нет. Цикл движений - мгновенное хватание и медленное, постепенное раскрытие пальцев надо выполнять в течение одной минуты. Музыкальное сопровождение - в размере 5, медленное, тягучее, но с резким акцентом на первой четверти. Момент хватания должен совпадать с первой четвертью такта, движение пальцев - от второй до пятой четверти, а в шестой - небольшая пауза с открытыми ладонями. Этим последним движением следует как бы сказать: "А мух-то нет!"

Методические указания. После того, как будет отработана техника хватательного жеста и медленное протаскивание пальцев по ладони, следует сказать, что можно "хватать мух" в любой точке пространства вокруг себя, но не сходя с места". Размер этого движения не ограничен, а движения растирания мух, наоборот, ограничены по времени и в пространстве. Время диктуется музыкой, а пространство - размером ладоней. Жест, показывающий, что мух нет, может быть обращен к любому из присутствующих.

Упражнения группы "этюды" - одна из основных тем в содержании предмета, и ей должно уделяться достаточное для тренажа время.

Выразительность руки

После того, как движения освоены, их надо соединить с ходьбой вперед (в четвертях). Затем подвести группу к роялю и выучить мелодию и три куплета песни «Эх, Самара-городок». Теперь можно выполнять упражнение руками с ходьбой и пением. Затем поставить скамейки доской вверх, одна за другой, а группу в колонну по одному и предложить выполнять упражнение в ходьбе по доске. Ученики должны идти в ногу, синхронно в движениях рук, туловища и головы и петь первый куплет песни, затем припев, потом второй, третий и т. д.

Методические указания. Надо добиться полной непринужденности в движениях и пении. Можно петь и другую песню, но точно и четко ритмируя Методические указания к тренажу равновесия на уменьшенной опоре. При ходьбе по рейке совершенно необходимо ставить ноги строго параллельно. Чтобы лучше сохранить равновесие, надо приподниматься на полу пальцы и опускаться на всю стопу. Стопа должна активно поддерживать равновесие. Следует напоминать, что для устойчивого равновесия надо слегка закрепощать туловище в верхней части и шею, одновременно ослабляя напряжение в нижней части туловища. Такое распределение мышечных нагрузок позволяет балансировать средней частью тела, а голова и стопы остаются на одной вертикали. Расставленные в стороны руки могут быть вытянуты или чуть согнуты, могут даже находиться в различных положениях, но обязательно должны быть статичны. Колебания рук подсказывают исполнителю и педагогу, что равновесие не полно. У исполнителей с хорошим равновесием они лишь чуть колеблются, а тело выглядит покойным и свободно выполняет требуемые движения. Если позволяет время, можно ввести затруднения: ходьбу с высоко поднятыми коленями, ходьбу с приседаниями, с более сложными движениями рук и разными песнями.

Упр. № 1. Ходьба вверх по доске, поставленной наклонно.

Установка снаряда -- поставить одну скамейку доской вверх, со стола на стул, вторую -- со стула на пол. Перед столом положить мат. Построение группы -- в колонне по одному. Техника исполнения. Идти вверх по доске в четвертях, в конце скамейки спрыгнуть на мат. Ученики двигаются потоком; когда первый перейдет на вторую скамейку, второй начинает движение по первой.

Методические указания. Упражнение выполняется за 16 четвертей. Пройти обе скамейки следует за 12 четвертей, последние четыре четверти даются на соскок и отход от снаряда. Более двух человек одновременно на снаряде быть не должно. После первого прохода по скамейкам надо учить технику соскока. Группа перестраивается стайкой. Техника соскока: сделать шаг вперед левой ногой и, оттолкнувшись ею от пола, прыгнуть вперед-вверх, приземлиться на обе ноги (на полу пальцы) (мягко сгибая ноги и туловище так, чтобы руки коснулись пола перед телом. Колени и бедра сомкнуты. Теперь можно повторить упражнение, закончив его правильным соскоком. Музыкальное сопровождение -- марш в среднем темпе.

Упр. № 2. Ходьба по рейке скамейки вниз.

Установить снаряд так же, как и в предыдущем упражнении, только рейкой вверх. Техника исполнения, Первый поднимается на стол или куб, куда поставлен конец скамейки. Идти вниз в половинах, руки держать в стороны. Исполнение поточное.

Методические указания. Подъем снаряда -- любым способом. При ходьбе вниз требовать, чтобы движение было медленнее и плавнее. У учеников будет возникать желание ускорить темп движения и даже перейти на бег. Это опасно.

Упр. № 3. Ходьба по рейке скамейки вверх.

Техника исполнения. Содержание упражнения раскрывается в названии. Упражнение заканчивается соскоком; исполнение поточное. Здесь допустима страховка: ученику подается рука, чтобы он мог держаться либо все время, либо тогда, когда теряет равновесие.

Упр. № 4. Ходьба по рейке вверх, затем вниз с движениями рук и пением.

Установка снаряда -- конец первой скамейки стоит на полу, второй ее конец опирается на сиденье стула, конец второй скамейки поставлен на то же сиденье, второй конец этой скамейки опирается о пол. Техника исполнения -- идти по рейке в четвертях с движением рук и пением.

Методические указания. Очень важно добиться, чтобы студенты свободно и точно выполняли это упражнение, т. к. в следующей группе упражнений снаряд будет установлен еще выше.

Упр. № 5. Ходьба по доске высоко поставленной скамейки.

Установка снаряда. Первая скамейка ставится одним концом на пол, другим-- на гимнастического коня (козла, боковую сторону половинки куба и т. п.), вторая -- на коня и на одну из перекладин гимнастической стенки -- на высоте 130--150 см. Около стенки справа и слева от скамейки следует положить по од ному мату. Техника исполнения. Идти вверх, дойти до конца, повернуться вправо или влево и спрыгнуть. Толчок перед соскоком должен быть направлен чуть вверх. В полете нельзя расслаблять мускулатуру, это опасно. После приземления надо выпрямиться и вернуться на место, откуда было начато упражнение. Второй ученик начинает движение вверх после того, как первый перейдет на вторую скамью. Музыкальное сопровождение -- четкий марш, темп равен 60, фраза состоит из восьми тактов. Первую скамейку следует пройти за шесть шагов, вторую -- так же, на 13-й четверти надо повернуться вправо или влево, на 14--15-й четвертях -- прыжок с приземлением, на 16-й -- отойти от мата.

Методические указания. Если есть возможность, следует установить второй снаряд; в противном случае на повторное исполнение следует вызывать главным образом тех, кто боится высоты и обладает плохим чувством равновесия.

Следует постепенно повышать уровень второй доски до высоты в 150--170 см для девушек и 200--250 см для юношей.